

ОШО



# ОШО ЖИВИ рискуя

{Обыкновенное  
просветление для  
необыкновенного  
времени}



**Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)**  
**Живи рискуя. Обыкновенное**  
**просветление для**  
**необыкновенного времени**  
**Серия «Ошо-классика»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21375433](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21375433)*

*Ошо. Живи рискуя. Обыкновенное просветление для необыкновенного  
времени: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2016  
ISBN 978-5-9573-2932-9*

### **Аннотация**

Зачем рисковать и выходить за рамки общепринятого? Для чего жертвовать комфортом? Тех, кто так поступает, многие называют безумцами. И, тем не менее, ими восхищаются, за ними хотят следовать... Ошо – известный мистик XX века – рисковал всегда: он отбрасывал удобство, респектабельность и просто позволял жизни случиться. Он прожил яркую насыщенную жизнь и не жалел ни об одном дне. Именно об этом мечтает каждый из нас, но условности, комфорт и подсознательное желание быть, как все, мешают осуществить мечту... Преодолеть эти барьеры поможет новая книга Ошо «Живи рискуя». Мудрый мистик на своем примере учит отказываться от того, что комфортно,

респектабельно, почетно или одобряется обществом, если это вам не по душе – а следовать тому, что находит отклик в вашем сердце, что вы хотели бы делать, несмотря ни на какие последствия. Пусть жизнь станет для вас азартом, страстью, увлечением! Отбросьте все условности и дайте жизни проявиться в полной мере. Заплывайте за буйки, переступайте границы, взлетайте как можно выше! (ОШО)

# Содержание

Предисловие	6
Введение. Медитация – ключ от всех дверей	9
Часть I. Никаких указаний – только несколько просьб	16
Приглашение	17
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Ошо**  
**Живи рискуя.**  
**Обыкновенное**  
**просветление для**  
**необыкновенного времени**

Osho

Living Dangerously

© ИГ «Весь», 2016

\* \* \*

*Моя цель – уничтожить весь мусор, который вы накапливали веками. Если я смогу удалить его из вашей головы и дать вам чистое небо, значит, моя работа будет выполнена. Вы узнаете это, сами того не ведая. Тайна, таинственное, поэзия жизни, музыка и танец – все станет вам доступно.*

# Предисловие

Тотальная революция должна исходить из самого вашего центра.

В этом и заключается моя работа. Я хочу, чтобы каждый человек полностью очистил свой ум от прошлого. Все ваши предрассудки, все мысли – по поводу политики, общества, религии – все это нужно отбросить. Только чистый лист – и вот вы оказались в пространстве не-ума. Не-ум – это медитация, не-ум – это откровение, и не-ум – это величайший бунт, который когда-либо случался.

В прошлом всего несколько человек были такими, как Гаутама Будда... Проходят тысячи лет, и появляется один человек, который превратится в будду. Но теперь времени нет. Нельзя откладывать на завтра. То, что вы хотите сделать, нужно сделать сейчас! Впервые настоящий момент становится все важнее и важнее. С каждым днем вы приближаетесь к выбору: двигаться либо к будде, либо к трупу.

Я думаю, никто не хочет умирать, особенно когда на кону вся жизнь. Третьей мировой войны не будет. Мы ее предотвратим!

У меня нет оружия, нет ядерных боеголовок, но у меня есть нечто большее, и оно гораздо эффективнее. Оно не убивает – оно несет жизнь тем людям, которые живут почти как мертвецы. Оно несет осознанность тем, кто живет как луна-

тик: ходит во сне, говорит во сне, не зная, что он делает и зачем.

Я хочу, чтобы люди пробудились настолько, чтобы их полная осознанность проникла в самые глубины их существа и одновременно достигла самой вершины. Это рост по вертикали – так растет дерево. Его корни уходят в землю, а ветви тянутся к звездам. Его цветы распускаются в небо, а питается оно из самых глубин земли. Всегда существует баланс: чем выше дерево, тем больше его корни. Не бывает такого, чтобы уходящий высоко в небо ливанский кедр, которому 400 или 500 лет, имел маленькие корни. Он бы сразу упал.

Жизни нужен баланс между глубиной и высотой. Я учу вас одновременно и тому, и другому. Входя во время медитации в свой центр, вы пускаете корни глубже в космос. А выпуская из потаенного центра будду, вы возносите свой аромат, свою благодать, свой экстаз – и они расцветают к небесам.

Экстаз – это движение ввысь, а медитация – движение вглубь. Когда у вас есть и то, и другое, ваша жизнь становится празднованием.

Это и есть моя работа: превратить вашу жизнь из унылой истории в праздник.

Расслабьтесь и будьте теми, кто вы есть. Не навязывайте себе никаких идеалов, не сводите себя с ума – не нужно. Перестаньте становиться, просто будьте. Мы никуда не идем, мы просто находимся здесь. И это мгновение так прекрасно,

так благословенно! Не нагружайте его будущим, иначе вы его уничтожите. Будущее – это яд. Расслабьтесь и наслаждайтесь. Если я смогу помочь вам расслабиться и наслаждаться – значит, моя работа выполнена. Если я смогу помочь вам отбросить все идеалы, все идеи о том, кем вы должны и не должны быть, если я смогу избавить вас от всех заповедей, которые вам давали, – значит, моя работа выполнена. И когда у вас нет никаких заповедей, когда вы живете спонтанно, когда вы естественны, непосредственны, просты и обыкновенны – наступает великий праздник, ведь вы пришли домой.



# Введение. Медитация – ключ от всех дверей

*Медитация открывает дверь ко всем тайнам бытия, ко всем его секретам. Медитация – это универсальный ключ, который отпирает все замки, и тогда бытие становится для вас открытой книгой.*

Что такое медитация? Техника, которую можно практиковать? Усилие, которое нужно совершить? Или это то, чего может достичь ум? Нет.

Все, что делает ум, не может быть медитацией. Медитация – это что-то, что находится за пределами ума, и там ум совершенно бесполезен. Ум не может проникнуть в медитацию; медитация начинается там, где кончается ум. Помните об этом, ведь все, что мы делаем в жизни, мы делаем с помощью ума. Все, чего мы достигаем, мы достигаем с помощью ума. И когда обращаем взгляд вглубь себя, опять начинаем мыслить категориями техник, методик, действий – ведь наш жизненный опыт показывает, что все можно делать с помощью ума. Да. С помощью ума можно заниматься всем – кроме медитации. Потому что медитация – это не то, чего можно достигнуть; она уже существует, она в твоей природе. Ее не нужно достигать, ее нужно лишь узнать, вспомнить. Она

уже внутри, ждет тебя – просто загляни внутрь себя, и ты увидишь, что она там. Ты всегда, всю жизнь носил ее в себе.

Медитация – это твоя внутренняя природа. Это ты, твоя сущность; с твоими действиями она никак не связана. Ее нельзя иметь или не иметь, ей нельзя обладать. Это не вещь. Это ты. Это твоя сущность.

Как только ты поймешь, что такое медитация, все прояснится. Иначе ты так и будешь блуждать во тьме.

Медитация – это состояние ясности, а не состояние ума. Ум – это путаница, он никогда не бывает ясным. Это невозможно. Мысли порождают вокруг тебя облака, едва видимые облака. Из-за них возникает туман, и ясность теряется. Когда мысли исчезают, когда вокруг тебя больше нет облаков, когда пребываешь в своем естестве, появляется ясность. Тогда ты можешь видеть далеко, до самого края существования; тогда твой взгляд проникает в самую суть бытия.

Медитация – это ясность, абсолютная ясность зрения. Ты не способен думать о ней, поэтому следует отбросить мысли. Когда я говорю: «Ты должен отбросить мысли», не торопись – ведь мне приходится пользоваться языком, чтобы дать тебе этот совет. Я говорю: «Отбрось мысли» – но если ты сразу начнешь их отбрасывать, то все упустишь, потому что снова сведешь это к деланию.

«Отбрось мысли» означает «Ничего не делай». Сиди. Пусть мысли утихнут сами собой. Пусть ум «отбросится» сам собой. А ты просто сиди в тихом углу, глядя в стену и

ничего не делая. Ты расслаблен, спокоен, нет никаких усилий. Ты никуда не идешь. Ты словно засыпаешь с открытыми глазами: расслабляясь, ты бодрствуешь, а все твоё тело засыпает. Внутри ты остаешься бдительным, но все тело переходит в глубокое расслабление.

Мысли успокаиваются сами собой, не нужно метаться среди них, не нужно пытаться их успокоить. Это как ручей, который вдруг стал мутным, – что ты будешь делать? Забежишь в него и станешь помогать ему очиститься? Так ты сделаешь еще хуже. Лучше просто сесть на берегу. И ждать. Сделать ничего нельзя. Ведь что бы ты ни делал, ты только еще больше взбаламутишь воду. Если кто-то прошел через ручей, на поверхности появились опавшие листья, поднялся ил – нужно только терпение. Просто сиди на берегу. И смотри, будь безучастным. Ручей будет течь дальше, опавшие листья исчезнут, ил осядет – ведь он не может оставаться в воде вечно. И через какое-то время ты вдруг осознаешь: ручей снова стал кристально чистым.

Когда в твоём мозге проносится желание, ручей становится мутным. Поэтому просто сиди. Не пытайся ничего делать. В Японии такое состояние называется *дзадзен*. Это значит просто сидеть и ничего не делать. И однажды случается медитация. Это не ты ее приводишь, она сама к тебе приходит. И когда она придет, ты тут же ее узнаешь. Она всегда была с тобой, ты просто не там искал. Это сокровище было с тобой, но ты был занят чем-то другим: мыслями, желаниями, тыся-

чью и одной вещью. И только одна вещь тебя не интересовала – твоя собственная сущность.

Когда энергия направляется внутрь – Будда называет это *парабврутти, возвращение энергии к источнику*, – неожиданно приходит ясность. Тогда ты можешь видеть облака за тысячу километров от себя, ты можешь слышать в соснах древнюю музыку. Тогда все становится тебе доступно.

Люди настолько захламлены культурой, что сначала нужно избавить их от этой ноши. Это новая потребность. Будда о ней ничего не знал, так что буддийские методики здесь бесполезны. Сначала необходимо избавиться от ноши, только потом пригодятся буддийские методики, иначе ничего не получится. И это одна из проблем, с которыми столкнулся Запад. Запад сейчас увлечен восточными учениями, западным людям становятся доступны древние методики и техники. Но те, кто их распространяет, совершенно не учитывают особенности современного ума. Эти методики были разработаны пять тысяч лет назад, некоторые – даже десять тысяч. Тогда в мире был абсолютно другой ум: очень наивный, как у невинного ребенка. И для такого ума эти методики прекрасно подходили. Но человек уже не ребенок; он повзрослел, появились проблемы, характерные взрослению. Человек больше не невинен.

Эти методики были разработаны еще до того, как Адам вкусил плод с Древа познания. Современный человек полон таких плодов, он ест их с того Древа без перерыва. Он на-

столько обременен ими, что его сначала нужно избавить от этого груза, прежде чем он сможет применять древние методики. Здесь неоценимую помощь оказывают гуманистическая психология, психоанализ, психосинтез, групповая психотерапия, психодрама, гештальт-терапия. Сегодня они жизненно необходимы. Однако сами по себе они неполны: они лишь готовят почву, но не возвращают сад.

Человеческая патология связана с тем, что человеку нужно выходить за рамки. Если ты не можешь выйти за рамки человеческого, ты заболеешь. Все психические болезни связаны с тем, что у человека есть внутренняя способность выйти за рамки человеческого, превзойти его. В нем есть эта энергия, и если не выпустить ее наружу, она обратится на самого человека и станет разрушительной. Все творческие люди опасны, потому что если не позволить им творить, они начнут разрушать.

Человек – единственное творческое животное на Земле. Другие животные не так опасны, потому что они не могут творить. Они просто живут, их жизнь запрограммирована, они никогда не сходят с пути. Собака живет, как собака, и умирает, как собака. Она никогда не попытается стать Буддой, и, конечно, она никогда не свернет в сторону и не станет Адольфом Гитлером. Собака просто идет по проторенной дороге. Это очень консервативное, ортодоксальное, буржуазное животное; все животные, кроме человека, буржуазны. В человеке есть что-то чуждающее: он хочет что-то де-

лать, куда-то идти, кем-то быть. А если это запрещено, если он не может быть розой, то захочет быть сорняком – лишь бы быть хоть кем-нибудь. Если он не может стать Буддой, то станет преступником. Если не может создавать поэзию, то будет создавать кошмары. Если не может цвести, то и не позволит цвести никому другому.

Теперь о моей работе.

Я разработал собственные техники медитации, поскольку заметил, что современный человек сталкивается с такими проблемами, на которые старые техники не распространяются. Те техники были созданы десять тысяч лет назад, когда все было совершенно другим: человечество, культура, люди. Человек нынешний, современный, сильно изменился – что, разумеется, не могло не случиться за десять тысяч лет.

Например, Динамическая медитация Ошо (OSHO Dynamic Meditation) современному человеку жизненно необходима – хотя раньше в ней, возможно, не было нужды. Если люди невинны, Динамическая медитация им не нужна. Но если люди психологически подавлены, несут на себе тяжелую ношу, им необходим катарсис. Так что Динамическая медитация просто поможет им расчистить место. После этого они могут использовать любую методику – это будет нетрудно. Но если они попробуют прямо сейчас, у них ничего не получится. Я видел множество людей, которые пытались так сделать, но ни к чему не пришли – ведь в них столько мусора, который сначала нужно вычистить.

Динамическая медитация – неоценимый помощник. Все мои техники разработаны для современного человека, и с их помощью он очистится, избавится от ноши, станет простым и невинным. Итак, первое – это катарсис, современному человеку он жизненно необходим. А потом уже можно применять безмолвные методики, пришедшие к нам из глубины веков.

# **Часть I. Никаких указаний – только несколько просьб**

Все мое учение ориентировано на цельность. Я говорю: «Будь цельным», я не говорю: «Будь совершенным». Разница огромна. Когда я говорю: «Будь цельным», то даю тебе право на противоречия – тогда будь целиком противоречивым. Когда я говорю: «Будь цельным», то не даю тебе цели, критерия или идеала; я не хочу зарождасть в тебе беспокойство. Я просто хочу, чтобы в данный момент, где бы ты ни был, что бы ты ни делал и кем бы ни являлся, ты был в этом тотально. Если ты грустишь, то будь тотально грустным – будь целиком в этом. Если ты злишься, то будь тотально зол. Отдавайся этому полностью.

Совершенство – это абсолютно иная, диаметрально противоположная идея; даже не просто другая, а противоположная. Перфекционист скажет: «Никогда не злись, будь сострадателен. Никогда не грусти, всегда будь счастлив». Из двух крайностей он выбирает только одну.

А идея цельности допускает обе крайности: самый верх и самый низ, взлеты и падения.

Цельность – это тотальность.



# Приглашение

Я не могу давать тебе указания. Это было бы для тебя оскорбительно, унижительно. Это бы лишило тебя цельности, свободы, ответственности. Нет, я не могу пойти на такое преступление. Я могу попросить тебя, пригласить тебя разделить со мной мой опыт. Я могу стать для тебя радушным хозяином, а ты будешь гостем. Это приглашение, но не указание.

О чем же я могу тебя попросить?

Это покажется странным, ведь ни Моисей, ни Иисус, ни Мохаммед, ни Кришна, ни Махавира, ни Будда ни о чем тебя не просят. Они только приказывают: «Следуй за мной – или попадешь в ад». Они даже не дают тебе возможности подумать. Они сводят само твое существование, твое естество к объекту. Они не уважают твою индивидуальность. Поэтому во всех этих людях я вижу что-то антирелигиозное. Каждый из них – особенный, ведь он собственными глазами видел Бога. Как же ты можешь быть с ним на равных? По какому праву ты подвергаешь его слова сомнению? Он сам видел Бога, говорил с ним. Он принес тебе послание, он посланник. Он – единственный сын Божий, что ты можешь с этим поделать? Ты не можешь быть на равных с Иисусом. Ты можешь разве что следовать за ним, подражать ему, быть его психологическим рабом – что гораздо опаснее других видов

рабства.

Экономическое рабство – ничто по сравнению с рабством психологическим. И все эти люди, которые дают указания, учат, показывают тебе, как жить, чем питаться, во что одеваться, что делать и чего не делать, – все они в каком-то смысле пытаются сделать тебя психологическим рабом. Я не могу назвать этих людей религиозными.

Для меня религия начинается с психологической свободы.

Я не могу указывать тебе, но могу высказать несколько просьб. Так еще никто не поступал, так что это может показаться немного странным – но что поделаешь? Я могу дать тебе несколько приглашений.

## **Не дай сомнению умереть**

Это самое ценное, что у тебя есть, потому что именно сомнение однажды поможет тебе найти истину. Все эти люди говорят: «Верь!» Первым делом они пытаются уничтожить твоё сомнение. Начни с веры, потому что если ты не начнешь с нее, то на каждом шагу будешь задавать вопросы. Так что пусть это будет моей первой просьбой к тебе: сомневайся, пока не найдешь. Не верь, пока не узнаешь сам. Если ты уверовал, то уже никогда не сможешь узнать сам. Вера – это яд, самый опасный из всех, потому что он убивает сомнение, он убивает пытливость. Он отнимает у тебя твой самый ценный

инструмент.

Все, чего наука достигла за триста лет, стало возможно благодаря сомнению. А религия за десять тысяч лет из-за веры не достигла ничего. Ты видишь – каждый, у кого есть глаза, видит, – сколь многого наука добилась за триста лет, несмотря на все препятствия, которые создавали религиозные деятели. Что же было основополагающей силой науки? Сомнение.

Сомневайся и продолжай сомневаться до тех пор, пока не настанет момент, когда ты уже больше не сможешь сомневаться. А это произойдет только тогда, когда узнаешь что-то сам. Тогда не останется ни одного вопроса, никаких оснований для сомнения.

## **Никогда не подражай**

Ум – это подражатель, ведь подражать очень легко. А вот быть кем-то очень трудно. Превращаться в кого-то очень легко: все, что нужно, – быть лицемером, а это не так уж сложно. Глубоко внутри ты остаешься тем же самым, но снаружи раскрашиваешь себя в соответствии с каким-либо образом. Христианин пытается быть, как Христос, – поэтому и появилось слово «христианин». Ты бы хотел быть, как Христос, ты на пути к этому; может быть, еще далеко, но ты постепенно приближаешься. Христианин – это человек, который постепенно пытается стать Христом. Мусульманин, или магоме-

танин, – это человек, который пытается стать Мохаммедом (Магометом). Но, к сожалению, это невозможно; это противоречит самой природе Вселенной. Она создает только уникальных существ, она понятия не имеет о копиях или дубликатах. Бытию о них не известно, для него есть только оригинал. И каждый человек является настолько уникальным и подлинным, что если он пытается стать Христом, то совершает самоубийство. Если он пытается стать Буддой, то тоже убивает себя.

Поэтому вот моя вторая просьба: не подражай. Если хочешь узнать, кто ты, то, пожалуйста, избегай подражаний – так тебе никогда этого не узнать.

Ты не в силах изменить законы Вселенной. Ты можешь быть только собой и никем больше. Быть собой – это так красиво! Во всем, что подлинно, есть красота, свежесть, аромат, жизнь. А любая имитация мертва, скучна, притворна, искусственна. Ты можешь притворяться, но кого ты обманываешь? Никого, кроме себя, тебе обмануть не удастся. И в чем смысл обмана? Чего ты пытаешься добиться?

Даже сегодня тысячи людей живут по заветам Будды. Возможно, эти заветы подходили для Гаутамы Будды; возможно, ему так нравилось жить. К нему у меня претензий нет. Но ведь он никому не подражал! А ты этого совсем не видишь. Или разве Христос кому-нибудь подражал? Если у тебя есть немного ума, хотя бы чуть-чуть, этого достаточно. Чтобы понять простой факт, не обязательно быть гением. Кому под-

ражал Христос? Кому подражал Будда? Кому подражал Лао-цзы? Никому! Вот почему они расцвели. А ты подражаешь.

Первое, что нужно усвоить: неподржание – одна из основ религиозной жизни. Не будь христианином, не будь мусульманином, не будь индуистом – так ты сможешь найти себя. Но вместо этого, еще не найдя себя, ты начинаешь навешивать на себя всевозможные ярлыки. А потом все перечитываешь их, думая, что это и есть ты – мусульманин или христианин. А эти ярлыки к тебе приклеивают – ты сам, твои родители, доброжелатели. Все они – твои враги. Любой, кто пытается отвлечь тебя от твоей сущности, – твой враг. Это мое определение. А любой, кто помогает тебе сознательно оставаться собой, какой бы ни была цена и последствия, – твой друг.

## **Будь осторожен со знаниями**

Знания обходятся недорого. Есть книги, библиотеки, университеты – набраться знаний очень просто. И как только ты набрался знаний, ты оказываешься в очень уязвимом состоянии, ведь эго хочет верить, что это твои знания – не просто информация, почерпнутая из книг, а мудрость. Эго хочет превратить знания в мудрость. Ты начнешь верить, что *знаешь*.

Ты не знаешь ничего. Ты знаешь только книги и то, что в них написано. Возможно, эти книги писали такие же люди,

как ты. Девяносто девять процентов книг написаны другими «книжными» людьми. На самом деле, если ты прочитаешь десять книг, твой мозг так наполнится мусором, что тебе захочется вывалить его в одиннадцатую книгу. Что еще тебе с ним делать? Тебе необходимо сбросить эту ношу.

Я преподавал в двух университетах и видел сотни профессоров. Это самое высокомерное племя в мире. Профессор считает себя совершенно отдельным видом, потому что он *знает*. И что же он знает? Только слова. Но слова – это не опыт. Ты можешь бесконечно повторять «любовь, любовь, любовь» – миллионы раз, но это не позволит тебе почувствовать вкуса любви. Ты будешь читать книги о любви – а их тысячи: романы, стихи, рассказы, научные труды, диссертации. И тогда ты узнаешь о любви столько, что полностью забудешь о том, что ты сам никогда не любил и вообще не знаешь, что такое любовь.

Поэтому третье правило: будь осторожен со знаниями, будь настолько бдителен, чтобы в любой момент суметь отложить их в сторону. Чтобы они не загораживали тебе вид. Чтобы они не вставали между тобой и реальностью. Ты должен идти в реальность совершенно голым. Но если между тобой и реальностью столько книг, тогда то, что ты увидишь, не будет реальным. Книги создадут столько разных искажений, что к тому времени, как реальность тебя настигнет, она уже, возможно, не будет иметь к реальности никакого отношения.

## Люби

Я не буду говорить «молись», потому что нет такого Бога, которому можно было бы молиться. Я не могу сказать, как говорят все религии, что молитва сделает тебя религиозным. Она даст тебе фальшивую религиозность. Так что слово *молитва* нужно полностью отбросить. На небе Бога нет, поэтому говорить с пустым небом глупо. Есть и опасность: ты можешь начать слышать голоса небес – тогда это будет значить, что ты уже вышел за пределы нормальности. Тогда тебе потребуется психиатрическое лечение! Поэтому пока этого случилось – пока Бог тебе не ответил, – пожалуйста, не спрашивай.

Мое слово для молитвы – *любовь*. Забудь слово *молитва*, замени его словом *любовь*. Любовь относится не к какому-то невидимому Богу. Она относится к видимым вещам: людям, животным, деревьям, океанам, горам. Расправь свои крылья любви так далеко и широко, как только можешь.

И помни: любви не нужна система верований. Любит даже атеист, даже коммунист, даже материалист. Так что любовь – это нечто присущее тебе, а не навязанное снаружи. Нельзя сказать, что только христианин может любить или что только индуист может любить. Любовь – это твой человеческий потенциал. И я бы хотел, чтобы ты опирался на него, а не на эти фальшивые условности: христианин, иудей, индуист. Ты

несешь с собой не их, ты несешь с собой любовь, это неотъемлемая часть твоего существа. Любовь безо всяких запретов, безо всяких табу.

## **Живи от момента к моменту**

Умирай с каждым прошедшим мгновением. Прошлое закончилось. Нет нужды даже называть его хорошим или плохим. Единственное, что нужно знать: оно закончилось, его больше нет. Его больше не будет... Ушло, ушло навсегда. Зачем же тратить на него время?

Никогда не думай о прошлом, ведь ты тратишь на это настоящее, а оно – единственная реальность, которая у тебя есть. И никогда не думай о будущем, ведь никто не знает, каким будет завтра, что оно принесет и где ты окажешься, – этого ты себе представить не можешь.

Но так происходит день за днем; ты не замечаешь, что вчера потратил столько времени на планирование сегодняшнего дня, а он не совпал с твоими замыслами, планами и так далее. Теперь ты беспокоишься о том, зачем ты потратил время, – и снова его тратишь!

Оставайся в настоящем моменте, будь ему верен, будь сейчас целиком и полностью здесь, как будто не было никакого вчера и не будет никакого завтра, – только тогда ты сможешь полностью быть здесь и сейчас. И эта тотальность пребывания в настоящем моменте соединяет тебя с существованием,



потому что существование не знает ни прошлого, ни будущего. Оно всегда здесь и сейчас.

Существование знает только одно время, и это время – настоящее. Язык создает три времени и три тысячи напряжений в твоей голове (игра слов: *tense* (время) и *tension* (напряжение). – *Примеч. перев.*). Существование знает только одно время – настоящее, и в нем нет никакого напряжения, только полное расслабление. Когда ты целиком и полностью здесь, вчера не тянет тебя назад, а завтра не тянет в другую сторону – ты расслаблен.

Для меня быть в настоящем моменте – это и есть медитация. Будь полностью в настоящем моменте. И тогда в нем обнаруживаются такая красота, такой аромат, такая свежесть! Он никогда не устареет. Он никуда не уйдет.

Это мы приходим и уходим, а существование остается таким, какое оно есть. Это не время уходит, это мы приходим и уходим. Но мы заблуждаемся: вместо того, чтобы видеть, что это мы уходим, мы изобрели великую вещь, часы – «время уходит».

Только подумай: если на Земле не будет людей, будет ли идти время? Океан по-прежнему будет накатывать на берег и биться волнами о скалы. Солнце будет вставать и садиться, но не будет никакого утра, не будет никакого вечера. Времени как такового не будет. Время – это изобретение ума, и, в принципе, время может существовать, только если есть вчера и завтра. Настоящий момент не является частью времени.

Когда ты просто здесь и сейчас, никакого времени нет. Ты дышишь, ты живешь, ты чувствуешь, ты открыт всему, что происходит вокруг.

## **Просто будь самим собой**

В бытии нет иерархии: нет такого, что кто-то находится ниже, а кто-то выше. Каждый таков, каков он есть. Одно дерево высокое, другое – низкое. Это не значит, что высокое дерево лучше, достойнее, а низкое – плохое, недостойное. Нет, в природе не существует иерархии. Низкое дерево обладает потенциалом низкого дерева. И оно полностью раскрыло свой потенциал, оно радуется, блаженствует. Оно не сравнивает себя с высоким деревом. А высокое дерево не смотрит на низкое свысока, как смотрит на простых людей президент или премьер-министр. Высокое дерево – это просто высокое дерево. Оно раскрыло свой потенциал. Оба сделали одно и то же: каков бы ни был их потенциал, они его полностью раскрыли... Это и есть блаженство. А какой именно потенциал – не имеет значения.

Раскрытие потенциала – это блаженство.

Так что запомни: принимай свою человеческую сущность с радостью, как подарок бытия, а не как то, за что ты был изгнан из Райского сада, не как наказание, не как то, в чем следует каяться.

Иисус все время говорит: «Покайтесь! Покайтесь!» В

чем? В том, что Адам и Ева съели яблоко? И в этом мы должны каяться? Сейчас мне запрещает врач, но вообще я всю жизнь ел яблоки – как минимум по шесть штук в день. Они были основой моего рациона. Если кто и совершил первородный грех, так это я! Бедные Адам и Ева... всего одно яблоко. И то они, наверное, съели по половинке, а, возможно, змей тоже откусил кусочек. Я не знаю, ведь люди, которые придумывают такие истории, не оставляют нам подсказок. Они думают, что такого небольшого фрагмента достаточно.

# 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.