

Один суфийский мистик всю свою жизнь был счастливым; никто не видел его несчастным, он все время смеялся. Он *был* самым смехом, все его существо источало аромат праздника. Он состарился, пришел день его смерти, он лежал на своем смертном одре и тем не менее радовался смерти и весело смеялся. Тогда один ученик сказал ему. «Мы поражены вами. Сейчас вы умираете. Почему вы смеетесь? Что в этом смешного? Мы чувствуем себя такими грустными. Много раз в течение вашей жизни мы хотели спросить вас, почему вы никогда не грустите. Ну хотя бы теперь, глядя в лицо смерти, будьте грустным. А вы по-прежнему смеетесь! Как вам это удается?»

И старик ответил: «Секрет прост. Я спросил об этом у своего мастера. Когда я был молодым, я пошел к своему мастеру; мне было всего семнадцать лет, а я был уже несчастным. А мой мастер был стар, ему было семьдесят лет, он сидел под деревом и смеялся безо всякой на то причины. Рядом никого не было, ничего смешного не происходило, никто не рассказывал шуток или чего-нибудь подобного. А он смеялся, ухватившись за живот. И я спросил его: «Что с вами? Вы сошли с ума?»

Он ответил: «Когда-то и я был таким же печальным, как ты. И вдруг меня осенило: Это *мой* выбор, это *моя* жизнь».

С тех пор, каждое утро, просыпаясь, прежде чем открыть глаза, я спрашиваю себя: «Абдулла, — так его звали, — чего ты хочешь? Страдания? Блаженства? Что ты выберешь сегодня?» И всегда получается так, что я выбираю блаженство».

Это выбор. Попробуйте. Утром, как только проснетесь, спросите себя: «Абдулла! Наступил еще один день! Каковы твои планы? Что ты выберешь — страдание или блаженство?»

И разве кто-нибудь выберет страдание? А *почему*? Да потому, что такой выбор неестественен — по крайней мере до тех пор, пока человек не начнет испытывать блаженство в страдании, однако и в этом случае вы выбираете блаженство, а не страдание.

## Медитация АБДУЛЛА

Автор: Центр "СемиЗнание"

17.01.2013 00:28 - Обновлено 20.03.2013 18:42

---

Ошо. Медитация: первая и последняя свобода.

---

Полезные намекалки здесь: [Что такое медитация?](#)

---