



Запомните это: верните свое детство. Каждый жаждет этого, но ничего не делает для того, чтобы обрести его вновь. *Каждый* жаждет этого! Люди не перестают утверждать, что детство было раем, поэты продолжают писать стихи о прекрасном детстве. Что же вам мешает? Верните его! Я даю вам возможность вернуть детство.



Играйте. Будет нелегко, ибо вы очень сложно устроены. Вы окружены панцирем — его трудно разжать, ослабить. Вы не можете танцевать, не можете петь, не можете прыгать, не можете кричать, смеяться и улыбаться. Даже если у вас возникает желание посмеяться, вам необходимо, чтобы сначала имелось что-то такое, что вызывает ваш смех. Вы не способны смеяться просто так. Должна быть некая причина, только тогда вы засмеетесь. Должна быть некая причина, только тогда вы закричите или заплачете.

Отбросьте в сторону свое знание, отбросьте в сторону свою серьезность. Играйте все эти дни. Вам нечего терять! Если вы ничего не достигнете, вы ничего и не потеряете. Что вы можете потерять, — играя? Но поверьте мне: вы никогда уже не будете прежним.

Именно поэтому я настаиваю на игре. Я хочу вернуть вас в ту самую точку, после которой вы перестали расти. В вашем детстве была точка, когда вы перестали расти и научились фальши. Возможно, вы сердились — маленький ребенок испытывал раздражение, злился, а ваши отец или мать сказали: «Не злись! Это нехорошо!» Вы были естественны, но вот возникло разделение, и вас поставили перед выбором: если вы останетесь естественным, вы лишитесь любви своих родителей.



В эти восемь дней я хочу вернуть вас к той точке, в которой вы начали быть «хорошим» вместо того, чтобы быть естественным. Играйте для того, чтобы вернуть детство. Это нелегко, потому что вам придется отбросить свои маски, свои личины; придется отбросить свою личность. Запомните следующее: ваша сущность может проявиться только тогда, когда вашей личности не существует, ибо ваша личность стала тюрьмой. Отбросьте ее прочь! Это будет болезненно, однако стоит того, потому что это ваше второе рождение. А без боли не бывает ни одного рождения. Если вы действительно решили родиться заново — рискните.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ МЕДИТАЦИИ

Медитацию «Родиться заново» Ошо рекомендовал выполнять в следующем порядке.

Первая стадия:

Первый час ведите себя как ребенок, вернитесь в детство. Чего бы вам ни захотелось, сделайте — танцуйте, пойте, прыгайте, кричите, плачьте — все что угодно, в любой позе. Все разрешается, нельзя только прикасаться к другим. Не прикасайтесь и не мешайте другим.

Вторая стадия:

Второй час сидите молча. Вы обретете свежесть и невинность, и медитация станет более легкой.

В течение семи дней по два часа ежедневно.



Примите решение в течение этих дней быть таким же невежественным, каким были, когда родились — быть просто ребенком, новорожденным младенцем, который ничего не знает, ни о чем не спрашивает, ничего не обсуждает, ни о чем не спорит. Если вы сможете стать маленьким ребенком, вам многое удастся. Даже то что кажется невозможным.

OSHO Born Again

Ошо. "Медитация: первая и последняя свобода".

[Полезные намеки в разделе: Что такое медитация?](#)
