



Как реализовать свое призвание быть счастливым? Самое важное и самое сложное в этом – научиться жить сейчас и здесь. Не когда-то потом. Не вчера. А именно вот сейчас, когда ты идешь по лесу и шуршишь ногами листьями...

Я гуляю с собакой, и играю сам с собой: сколько у меня удержится в голове “здесь и сейчас”.

Честно, плохо получается. мысли скачут как блохи... То вспомнится эпизод из вчерашнего ФБ, то внук улыбнется в бессознательном, то что-то еще.

А осень с ее изумительным ковром красок – то тут, то исчезает. То я живу, то выпадаю в астрал. То живу тут, то где-то там ... не живу.

Все больше убеждаюсь в гениальности идеи дзена как стиля жизни. Учиться медитировать в процессе жизни тем, что просто жить моментом... Это – и цель и сам процесс жизни. Это так сложно, что мало людей постигают это искусство. Мало кто даже догадывается, что такое постижение нужно и возможно.

А жизнь в удовольствие – вот тут под ногами, где шуршат опавшие листья.