

ТРИЛОГИЯ



Live It Love It Leave It

Пространство между

JAWAD YOUSOFI

Live It · Love It · Leave It

© 2026 Jawad Yousofi.

Автор — Джавад Юсуфи, при помощи ИИ. Перевод с английского.

Распространяется по лицензии Creative Commons «Атрибуция — Некоммерческое использование — На тех же условиях» 4.0 Международная (CC BY-NC-SA 4.0). Её можно печатать, пересылать и читать вслух. Пожалуйста, не продавайте её.

Часть серии Grand. Читайте бесплатно на jawadyousofi.com

СОДЕРЖАНИЕ

КНИГА ПЕРВАЯ



Live It

Тишина — это ясность

КНИГА ВТОРАЯ



Love It

Любовь живёт в пространстве между

КНИГА ТРЕТЬЯ



Leave It

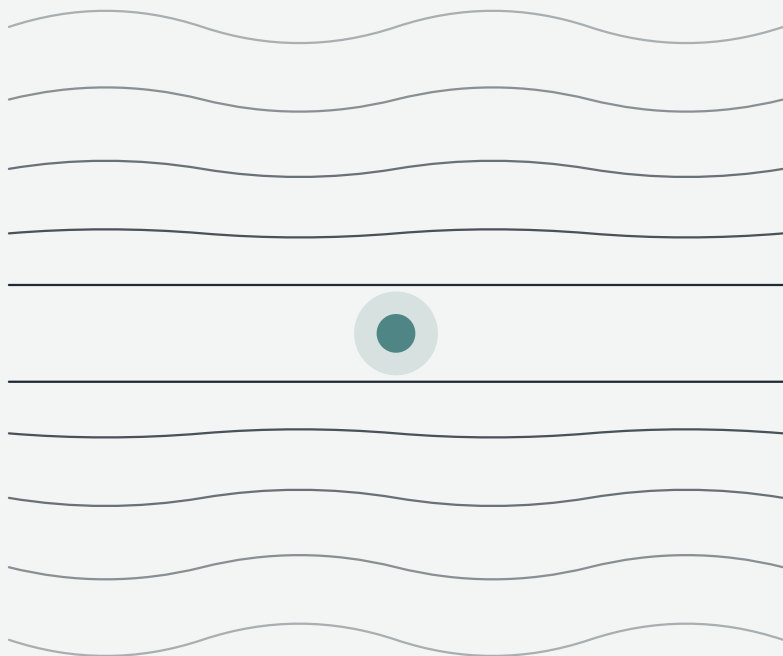
Научись отпускать

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

Найди тихое место. Сделай один
медленный вдох. Прочитай
страницу и остановись.

У каждой книги есть своя мягкая музыка — её можно бесплатно
послушать перед чтением на jawadyousofi.com

КНИГА ПЕРВАЯ



Live It

Тишина — это ясность



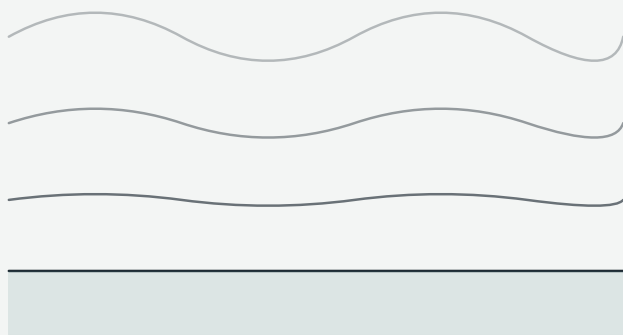
Люби или уходи, говорят нам.
Но что, если сначала просто
прожить это?



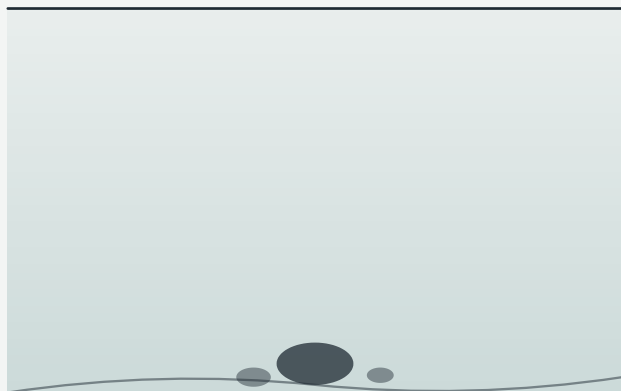
Жизнь происходит не где-то
ещё. Она происходит здесь.



Мы спешим к следующему
мгновению и упускаем то, в
котором стоим.



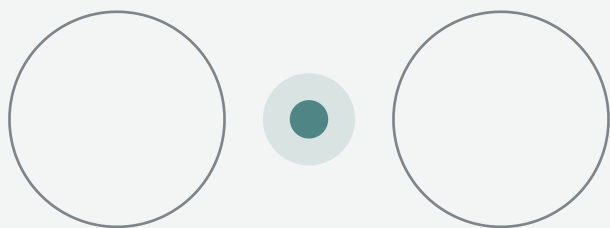
Будь в тишине. Не в пустоте. В
тишине, как озеро, когда ветер
утих.



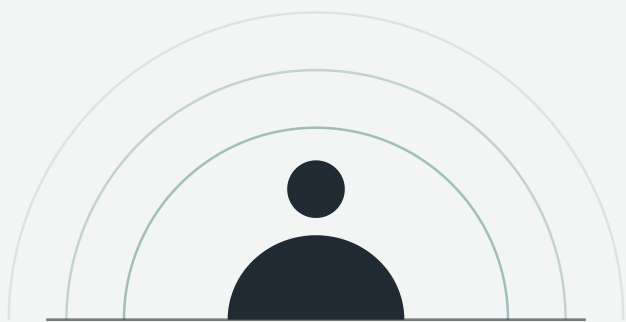
Когда вода спокойна, она
светлеет. Видно до самого дна.



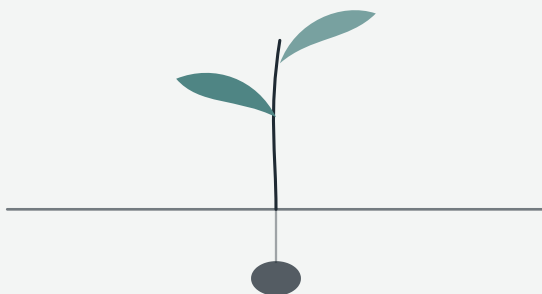
Ясность приходит не от
усиленных мыслей. Она
приходит от тишины.



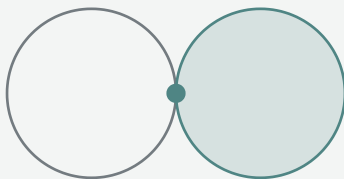
Между одной мыслью и
следующей есть промежуток.
Там ты и живёшь.



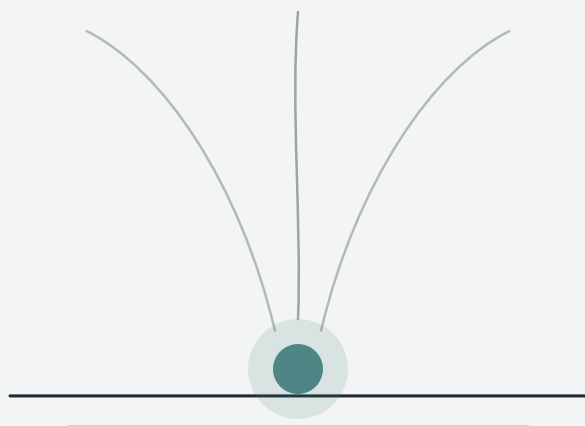
Когда тяжело, не убегай.
Побудь с этим. Дыши.
Проживи это.



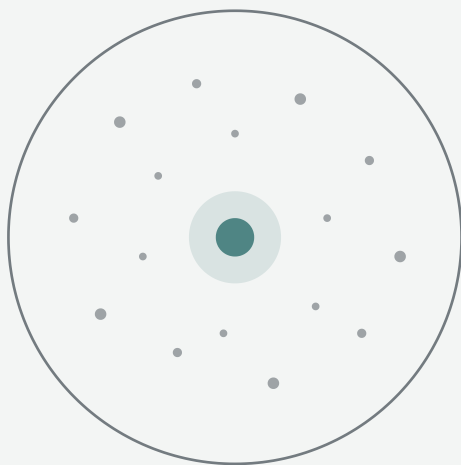
То, с чем ты остаёшься,
становится учителем, которого
тебе не хватало.



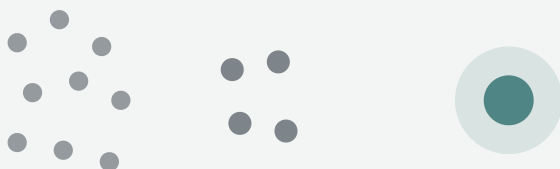
Не нужно исправлять это
мгновение. Только встретить
его.



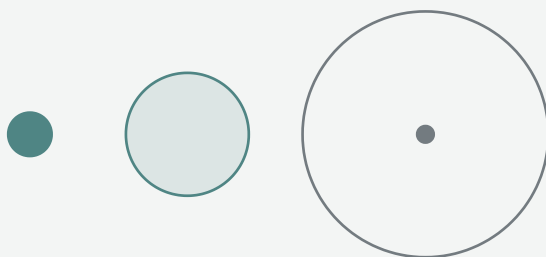
Почувствуй ступни на земле.
Почувствуй, как входит воздух.
Ты здесь.



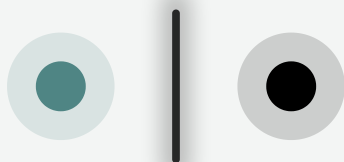
Тишина — это не бездействие.
Это быть всем, чем ты уже
являешься.



Чем больше в тебе ясности, тем
меньше тебе нужно.

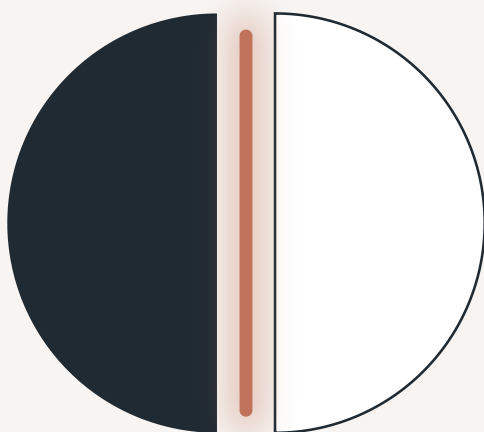


Проживи это сполна: этот
вдох, этот день, эту жизнь.



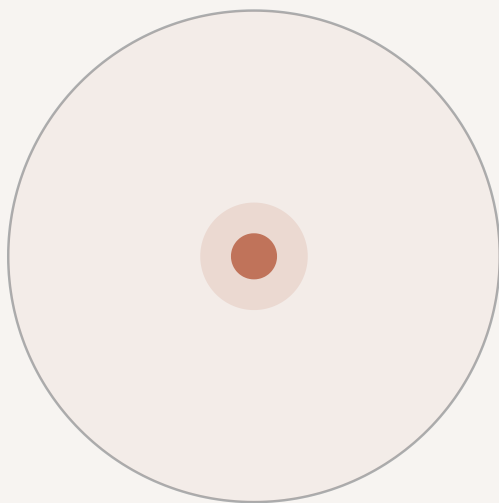
А когда это по-настоящему
прожито, приходит любовь.

КНИГА ВТОРАЯ

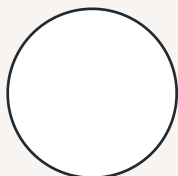


Love It

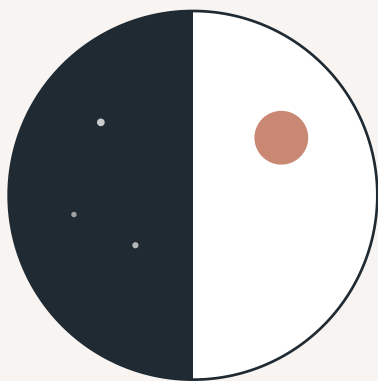
Любовь живёт в пространстве между



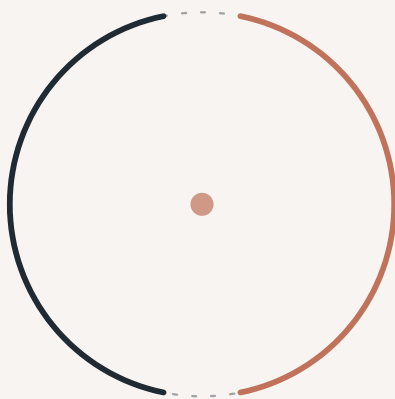
Это прожито. А теперь —
сможешь ли ты это полюбить,
целиком?



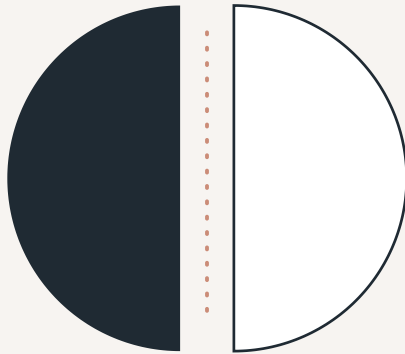
Свет и тьма. Радость и печаль.
День и ночь. Нас учат выбирать
сторону.



Но день — это не только утро.
Чтобы стать целым, ему нужна
ночь.



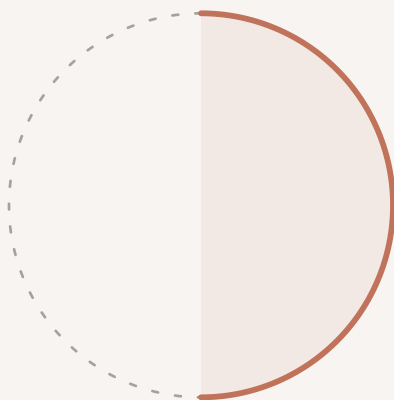
Противоположности — не
враги. Это две руки одного
тела.



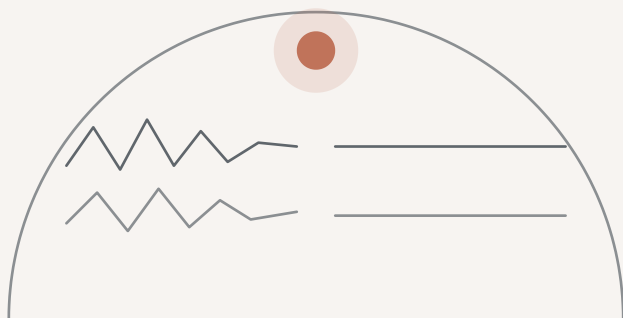
Между любыми двумя
противоположностями есть
пространство. Оно не
разделяет их. Оно держит их
вместе.



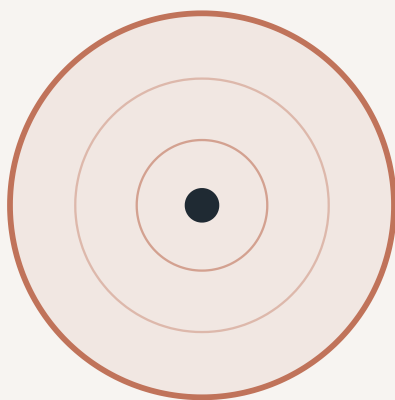
Любовь живёт в этом
пространстве.



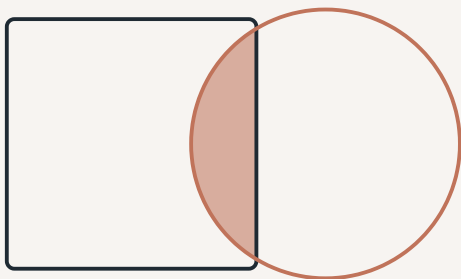
Любить только лёгкое — ещё
не любовь. Это предпочтение.



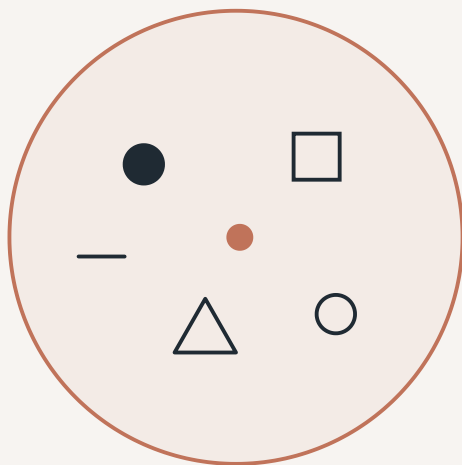
Буря и штиль принадлежат
одному небу.



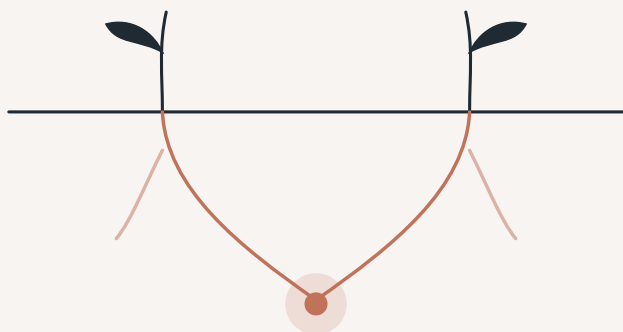
Когда перестаёшь отталкивать
половину жизни, к тебе может
прийти вся жизнь.



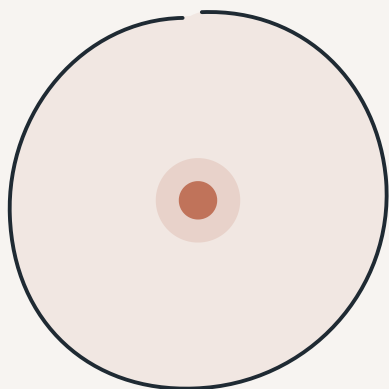
Не нужно выбирать между
силой и мягкостью. В тебе есть
и то и другое.



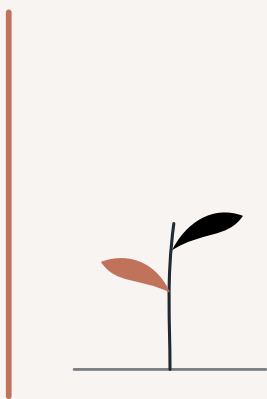
Любить — не значит со всем
соглашаться. Это значит дать
место всему.



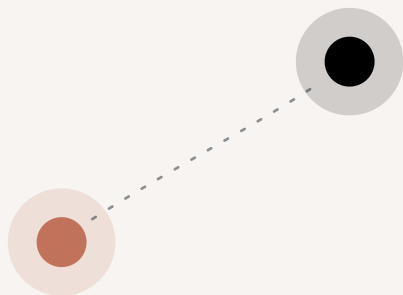
То, что разделяет нас на
поверхности, соединяет нас в
корне.



Люби это таким, какое оно
есть, а не каким хочется его
видеть.

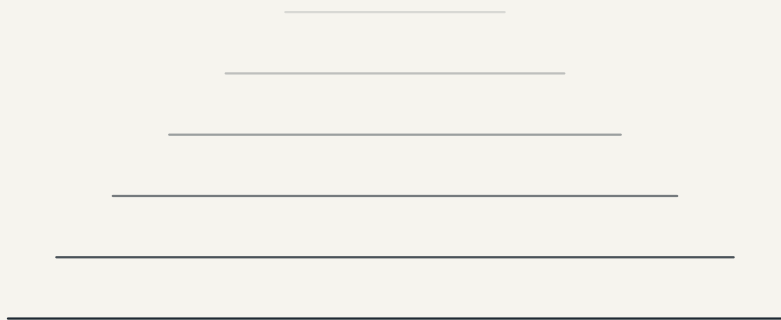


Между «любить» и «уйти» есть пространство. Там мы и растём.



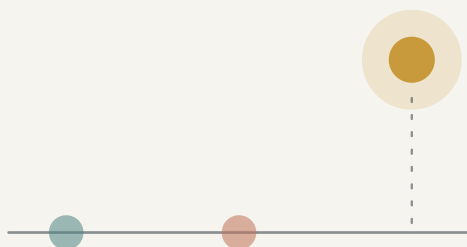
А когда это по-настоящему
любимо, ты узнаешь, когда
пора отпустить.

КНИГА ТРЕТЬЯ

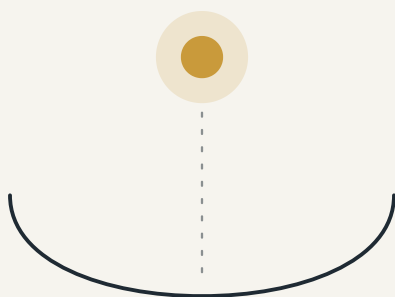


Leave It

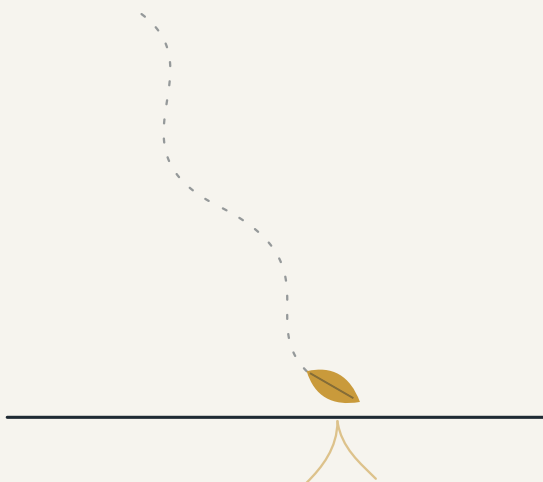
Научись отпускать



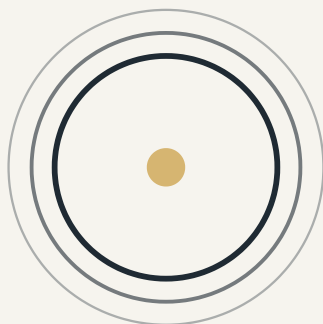
Это прожито. Это любимо. А
теперь — сможешь ли ты
отпустить?



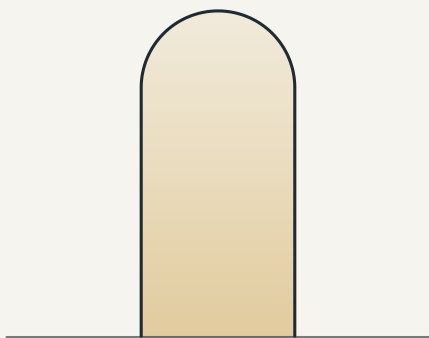
Отпустить — не значит
потерять. Это раскрыть ладонь,
чтобы снова было чем держать.



Лист не борется с осенью. Он
падает и питает дерево,
которое его вырастило.



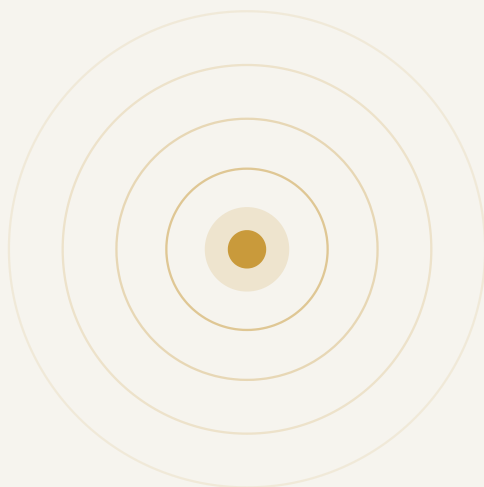
Мы держимся, потому что
боимся того, что будет дальше.



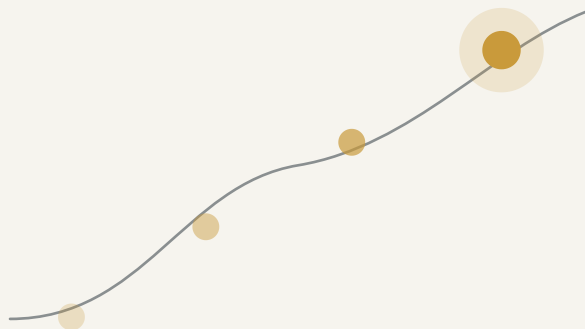
Неизвестное — не тьма. Это
дверь, которую мы ещё не
открыли.



Когда не видно пути,
начинаешь быть внимательнее.



В этом внимании говорит твоё
внутреннее знание.



Доверься ему. Оно всегда было
с тобой.



Шагни — не потому, что есть
уверенность, а потому, что
пришло время.



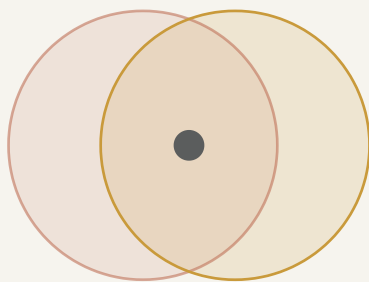
С каждым вдохом ты
отпускаешь предыдущий. Ты
упражняешься в этом всю
жизнь.



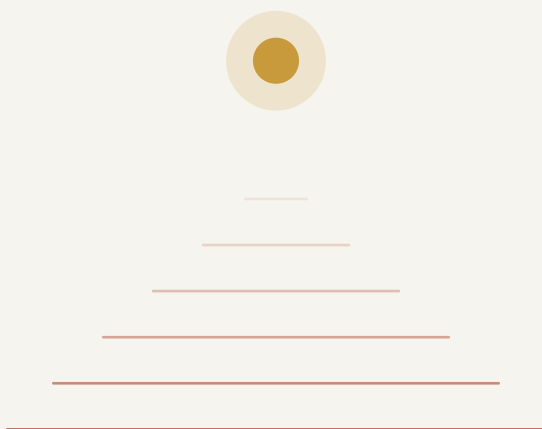
То, что по-настоящему твоё, не
уйдёт, когда ты раскроешь
ладонь.



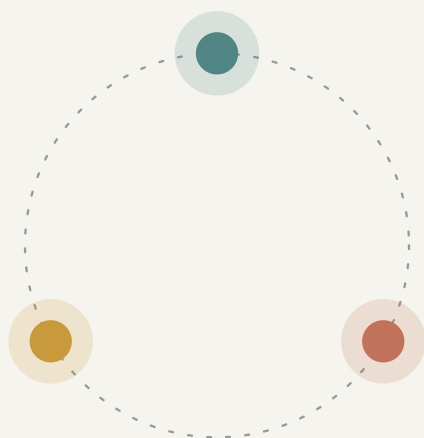
Отпусти историю. Сохрани
урок.



Уходи с любовью — и ничего не
потеряно.



Уйти — не противоположность
любви. Это любовь, которая
знает, когда отпустить.



Проживи. Полюби. Отпусти. И
начни заново.

ОБ АВТОРЕ

Джавад Юсуфи — писатель и коуч по холистическому здоровью, обучался в Institute for Integrative Nutrition. Он муж и отец; как дома он чувствует себя на велосипеде, на футбольном поле и на природе.

Он пишет маленькие книги о том, что уже есть внутри нас, и свободно делится ими.

СЕРИЯ GRAND

Grand
Breath
One Circle
Radiating Heart
Seed
I Am Grand
Live It · Love It · Leave It



Читайте все книги бесплатно, на разных языках, на
jawadyousofi.com