Робин

Шарма

Монах, который продал свой «Феррари»

«Эта захватывающая книга одновременно учит и восхищает».

Пауло Коэльо,
автор «Алхимика»

София

The Monk Who Sold His Ferrari

A Fable About Fulfilling
Your Dreams and Reaching
Your Destiny

Robin S. Sharma

HarperSanFrancisco
A Division of HarperCollinsPublishers

Робин

Шарма

Монах, который продал свой «Феррари»

история
об исполнении
желаний
и постижении
судьбы

2003
София
Киев-Москва-С.-Петербург

УДК 821.111(71)—312.1
ББК 84(7Кан)
Ш26

Ш26 **Робин С. Шарма**
Монах, который продал свой «феррари».
Пер. с англ. — К.: «София», 2003; М.: ИД "София", 2003. — 224 с.

Эта захватывающая книга одновременно учит и восхищает, сказал Пауло Коэльо о книге Робина Шармы.

Истинный смысл существования, скрытый от современного человека им же созданными условностями успешной жизни, раскрывается перед читателем в свете вечных принципов тибетских мудрецов. Самые главные философские понятия оказываются и самыми простыми. Книга Р. Шармы это своего рода учебник по руководству собой, действенная формула истинного успеха и счастья. Никогда не поздно остановиться и начать все сначала, как это сделал преуспевающий адвокат, продавший свой феррари. Послание Робина Шармы может изменить нашу жизнь.

ISBN 5-9550-0256-1

© 1997 by Robin S. Sharma
©«София», 2003

Содержание

Глава первая.
Знак к пробуждению **7**

Глава вторая.
Таинственный посетитель **14**

Глава третья.
Чудесное превращение Джулиана Мэнтла **19**

Глава четвертая.
Чудесное знакомство с мудрецами Сиваны 32

Глава пятая.
Духовный воспитанник мудрецов 35

Глава шестая.
Искусство преобразования себя 40

Глава седьмая.
Самый необычный сад 50

Глава восьмая.
Как разжечь внутренний огонь 85

Глава девятая.
Древнее искусство руководства собою 108

Глава десятая.
Сила дисциплины 164

Глава одиннадцатая.
Твое самое драгоценное достояние **181**

Глава двенадцатая.
Главная цель жизни **198**

Глава тринадцатая.
Вечная тайна непреходящего счастья 206

Моему сыну Колби,
который каждый день напоминает мне
о всем хорошем, что есть в нашем мире.
Да благословит тебя Господь.

Жизнь для меня — это не свеча, это горящий факел, данный мне на время, и я хочу, чтобы он горел как можно ярче, прежде чем я передам его будущим поколениям.

Джордж Бернард Шоу

Знак к пробуждению

Он просто рухнул на пол в переполненном зале суда. Он был одним из самых авторитетных адвокатов в стране. Он в равной степени прославился как своими итальянскими костюмами по три тысячи долларов каждый, облекающими его упитанное тело, так и чередой с блеском выигранных процессов. А я застыл на месте, оцепенев от того, что происходило на моих глазах. Великий Джулиан Мэнтл был сейчас низведен до уровня жертвы и корчился по полу, как беспомощный младенец. Его покрытое потом тело вздрагивало, как у умалишенного.

Все происходящее потом виделось мне как в замедленной съемке. «О Боже, С Джулианом плохо!» — вскрикнула его помощница, указывая нам на ошеломляющую очевидность происходящего. Судья выглядела растерянной и что-то быстро говорила по телефону, специально установленному для нее на случай чрезвычайных обстоятельств. Я же просто застыл, потрясенный. *Пожалуйста, не умирай, старый дуралей. Тебе еще рано выходить из игры. Ты не заслужил подобной смерти.*

Судебный исполнитель, неподвижно сидевший до этого, как набальзамированный истукан, ринулся в бой и стал делать искусственное дыхание поверженной легенде правосудия. Рядом склонилась помощница, ее длинные свет-

лые кудри свесились над багровым лицом Джулиана. Она нашептывала слова утешения, которые он, конечно же, слышать не мог.

Я знал Джулиана семнадцать лет. Когда мы познакомились, я был молодым студентом юрфака, и один из его партнеров нанял меня на летнюю практику. Джулиан к тому времени уже был блестящим адвокатом, человеком красивым и бесстрашным, грезившим о собственном величии. Он был восходящей звездой своей фирмы, ему прочили блестящую карьеру. Помню, как однажды я засиделся допоздна на работе и, украдкой заглянув в его роскошный угловой кабинет, обнаружил там на массивном дубовом столе рамку с высказыванием Уинстона Черчилля. Эта цитата многое говорила о том, что за человек был Джулиан.

> *Убежден, что сегодня мы — хозяева своей собственной судьбы, что нам по силам превозмочь испытания, которые выпали на нашу долю; что преодолеть бремя трудов и страданий мне по плечу. И пока мы свято верим в наше дело и наша воля к победе несгибаема, победу у нас не отнять.*

И поступки Джулиана не расходились со словами. Выносливый, энергичный и напористый, он был готов работать по восемнадцать часов в сутки ради успеха, который, по его убеждению, и был его предназначением. До меня доходили слухи, что его дед был известным сенатором, а отец очень авторитетным федеральным судьей. Было видно, что Джулиан вырос в зажиточной семье и что на своих плечах, облаченных в пиджак от Армани, он нес надежды и ожидания своей семьи. Но должен при-

знать: он сам выбирал свою дорогу. Он был настроен все делать по-своему — и любил устраивать представления.

Театральные выходки Джулиана в зале суда не сходили с первых страниц газет. Богатые и знаменитые стекались к нему толпами в поисках превосходного юриста, нахрапистого, блестящего тактика. Его поведение вне зала суда, безусловно, тоже было всеобщим достоянием. На нашей фирме ходили легенды о его ночных визитах в лучшие рестораны города с молодыми и сексапильными фотомоделями и о его бесшабашных пьяных оргиях с компанией любивших поскандалить брокеров, именуемой им «моей подрывной командой».

В то лето он выступал в качестве защитника в одном сенсационном деле об убийстве. Не могу толком понять, почему именно меня он выбрал своим помощником. Хотя я закончил юридический факультет Гарварда, *alma mater* Джулиана, я, безусловно, не был самым толковым практикантом на его фирме, а мое генеалогическое древо не содержало голубых кровей. Недолго прослужив в Военно-морском флоте, мой отец всю оставшуюся жизнь проработал охранником в местном банке. А моя мать выросла без особого шика в Бронксе.

И все же он выбрал именно меня из целой толпы соискателей, желающих получить место его помощника на процессе, впоследствии названном «процессом всех процессов об убийствах»: ему понравилась моя «голодная хватка». Мы, разумеется, выиграли, и управляющий фирмы, которому предъявлялось обвинение в зверском убийстве жены, стал свободным человеком — настолько свободным, насколько ему это позволяли остатки совести.

В то лето я много чему научился. Это был не просто урок того, как возбудить сомнение там, где его нет и в

помине. Любой адвокат, который не зря ест свой хлеб, с этим бы справился. Это был урок в психологии победы — и редкая возможность наблюдать работу мастера. Я впитывал все, как губка.

По приглашению Джулиана я стал сотрудником его фирмы. Между нами быстро установились по-настоящему дружеские отношения. Признаюсь, работать с ним было нелегко. Обязанности его помощника предполагали нервотрепку, перераставшую порой в ночные крикливые споры. Это было его стилем. Этот человек не мог ошибаться. Однако за его жесткой внешностью скрывался некто, кому окружающие были явно небезразличны.

Как бы он ни был занят, он всегда спрашивал о Дженни, которую я все еще называю «своей невестой» — хотя мы с ней поженились еще до моего поступления на юрфак. Узнав от другого практиканта, что у меня проблемы с деньгами, Джулиан выбил мне приличную стипендию. Безусловно, он мог вести жесткую игру с самыми сильными соперниками и, безусловно, любил и покутить, но в то же время никогда не забывал о своих друзьях. Проблема заключалась в том, что Джулиан был одержим своей работой.

В первые годы он оправдывал свои долгие часы работы тем, что «делает это для блага фирмы» и что «следующей зимой уж точно» возьмет месяц отпуска и съездит на Каймановы острова. Однако время шло, о блестящих успехах Джулиана узнавали все больше, а работы все прибавлялось. Ему предлагали вести все более серьезные и интересные дела, и Джулиан, не привыкший отступать, выкладывался все больше и больше. В редкие спокойные минуты он признавался, что не может спать больше пары часов, не просыпаясь от чувства вины, что не работает над документами по делу. Скоро мне стало ясно, что он

был поглощен жаждой большего — еще большего престижа, славы и денег.

Как и ожидалось, все у него складывалось чрезвычайно удачно. Он достиг всего, о чем мечтает большинство: профессиональной репутации звезды с доходом, выражавшимся семизначной цифрой, с роскошным особняком в районе, где селились знаменитости, с личным самолетом, виллой на тропическом острове и с его гордостью — сверкающим красным «феррари», припаркованным прямо на дороге, ведущей к особняку.

И все же я знал, что все обстояло не так чудесно, как могло показаться. Я ощущал, что над ним нависла угроза, — не потому, что был проницательнее других на фирме, а просто потому, что проводил с ним больше времени. Мы всегда были вместе, потому что всегда работали. Спешка никогда не спадала. На подходе всегда было какое-то громкое дело, еще крупнее предыдущего. А при подготовке к процессу Джулиан не знал, что значит «достаточно». А что случится, если судья, не приведи господь, задаст этот вопрос или тот? Что будет, если мы недостаточно изучили обстоятельства дела? Что произойдет, если его застигнут врасплох в переполненном зале суда, как оленя, пойманного в лучи автомобильных фар? И мы выкладывались, и меня так же затягивало в его мирок, ограниченный пределами работы. Мы превратились в двух рабов, прикованных к часовой стрелке, окопавшихся на 64-м этаже монолитного здания из стекла и бетона. И в то время как большинство нормальных людей сидели дома в кругу семьи, мы, влекомые миражом успеха, думали, что ухватили бога за бороду.

Чем больше времени я проводил с Джулианом, тем лучше видел, что он закапывает себя все глубже. Словно над ним довлела тяга к смерти. Он никогда ничем не был

доволен. В конце концов, его брак распался, он перестал общаться со своим отцом и, хотя о его материальном благополучии мог мечтать любой, он так и не нашел того, что искал. Эмоциональное, физическое и, конечно же, духовное опустошение давало о себе знать.

В возрасте 53 лет Джулиан выглядел стариком, которому перевалило за семьдесят. В результате его бескомпромиссного подхода к жизни по принципу «пленных не брать» и чудовищного стресса, вызванного рваным ритмом бытия, его лицо избороздили глубокие морщины. От полуночных обедов в дорогих французских ресторанах, толстых кубинских сигар и коньяка, который он пил рюмка за рюмкой, он до неприличия растолстел. Он все время плакался, что устал от своей усталости. Он утратил чувство юмора и, кажется, навсегда разучился смеяться. Некогда энергичный характер Джулиана уступил место смертельной мрачности. Лично я думаю, что его жизнь утратила всякий смысл.

Увы, но, похоже, и острота реакции в зале суда стала его покидать. Если прежде он ошеломлял присутствующих своими красноречивыми и безупречными аргументами, то теперь он часами разводил философию по вопросам, которые имели отдаленное, если вообще имели, отношение к ходу судебного разбирательства. Там, где прежде он изящно парировал реплики противоположной стороны, теперь он прибегал к едкому сарказму, испытывая терпение судей, ранее считавших его гением юриспруденции. Словом, жизненный огонек Джулиана начал мерцать и подрагивать.

Это было не просто напряжение бешеного ритма жизни, превращавшего его в кандидата на раннюю кончину. Я чувствовал, что причина здесь глубже. Это было похоже на духовный кризис. Почти каждый день он говорил мне, что утратил вкус к работе, что вокруг пустота. Начи-

нающим юристом, говорил Джулиан, он действительно любил Закон, хотя и попал в юриспруденцию благодаря социальному положению родителей. Тонкости права и уровень предлагаемых проблем очаровывали его и наполняли энергией. Он был вдохновляем и движим уже самой способностью Закона влиять на социальные перемены. Тогда он был не просто отпрыском богатой семьи из Коннектикута. Он и вправду считал себя призванным использовать свой очевидный дар на благо другим. Это представление придавало смысл его жизни. Оно указывало ему цель и окрыляло душу.

Среди причин краха Джулиана, кроме пошатнувшегося интереса к своей профессиональной деятельности, было кое-что еще. Задолго до моего прихода на фирму он пережил большую трагедию. По словам одного старшего компаньона, с ним случилось нечто и вправду неописуемое, но мне так и не удалось разговорить кого-нибудь на этот счет. Даже известный своей болтливостью партнер Джулиана, старик Хардинг, проводивший больше времени в баре отеля Ритц-Карлтон, чем в своем пугающе огромном кабинете, сказал, что дал обет молчания. Я подозревал, что, какой бы ни была эта глубокая и темная тайна, именно она каким-то образом связана с его стремительным падением. Конечно, мне и просто было любопытно, но в первую очередь я хотел помочь ему. Он был не только моим наставником. Джулиан был моим лучшим другом.

Потом случилось это — тот обширный инфаркт, который низверг блестящего Джулиана Мэнтла на землю и напомнил ему о бренности его собственного существования. Это произошло в понедельник утром, в самой середине зала заседаний под номером 7, того самого, где мы выиграли «процесс процессов об убийстве».

ГЛАВА ВТОРАЯ

Таинственный посетитель

Это было внеочередное собрание всех членов фирмы. Едва протиснувшись в зал заседаний, я уловил, что дела очень серьезны. Старик Хардинг обратился к собравшимся первым:

— Боюсь, у меня для вас скверные новости. Вчера у Джулиана Мэнтла случился тяжелый сердечный приступ в зале суда, когда он выступал по делу авиакомпании «Эйр Атлантик». Сейчас он в реанимации, но врачи заверили меня, что его состояние уже стабилизировалось и он поправится. Однако Джулиан принял решение, о котором, полагаю, вам всем следует знать. Он решил покинуть нашу семью и отказаться от юридической практики. Он не вернется на фирму.

Я был потрясен. Я знал, что у Джулиана хватает неприятностей, но никогда не думал, что он уйдет. К тому же после всего, что мы пережили вместе, я считал, что с его стороны было бы тактичнее сообщить мне о своем решении лично. Он даже не пожелал, чтобы я навестил его в больнице. Медсестрам было велено говорить мне, что он спит и его нельзя тревожить, в какое бы время я ни зашел. Он даже отказался отвечать на мои телефонные

звонки. Может, я напоминал ему о той жизни, которую он хотел забыть. Кто знает? Скажу вам лишь одно. Мне было больно.

Все это случилось больше трех лет назад. Позднее Джулиан отправился в какую-то экспедицию в Индию — это было последнее, что я о нем слышал. Он сообщил одному из своих партнеров, что желает упростить свою жизнь и «отыскать ответы на некоторые вопросы» и надеется найти их в той загадочной земле. Он продал свой особняк, свой самолет и свой собственный остров. Он даже продал свой «феррари». «Подумать только, Джулиан Мэнтл — индийский йог, — размышлял я. — Порой Закон оборачивается крайне неожиданной стороной».

За эти три года из молодого, работающего сутками напролет юриста я превратился в матерого, немного циничного адвоката. У нас с Дженни уже была своя семья. Со временем я и сам занялся собственными поисками смысла. Думаю, причиной тому послужили мои дети. Они коренным образом изменили мой взгляд на мир и мое место в нем. Лучше всех это сформулировал мой отец: «Джон, на смертном одре ты не будешь себя корить за то, что мало пропадал на работе». Так я потихоньку начал проводить больше времени дома. Я стал вести довольно приятное, пусть и заурядное, существование. Я вступил в Ротари-клуб и по субботам играл в гольф, дабы осчастливить моих клиентов и партнеров. Но, вынужден признаться, в спокойные минуты я часто думал о Джулиане и задавался вопросом, что же стало с ним за годы, истекшие после нашей внезапной разлуки.

Возможно, он обосновался в Индии, стране столь разнообразной, что даже его неугомонная душа способна была найти себе там пристанище. Или, быть может, он путе-

шествовал по Непалу? Или нырял с аквалангом на Каймановых островах? Одно было ясно — к своему ремеслу юриста он не вернулся. Никто даже открытки от него не получил после того, как он отправился в добровольную ссылку, подальше от Закона.

Приблизительно два месяца назад раздался стук в мою дверь, который принес мне первые ответы на некоторые из этих вопросов. То был конец изнурительного дня, я только что распрощался с последним клиентом, когда Женевьева, моя сообразительная помощница, просунула голову в мой кабинет.

— К тебе посетитель, Джон. Говорит, что это срочно и что он ни за что не уйдет, не побеседовав с тобой.

— Я уже ухожу, Женевьева, — нетерпеливо ответил я. — Надо еще успеть что-то перекусить и закончить с документами Гамильтона. Сейчас у меня ни для кого нет времени. Предложи ему записаться на прием в общем порядке и вызови охранника, если он не уймется.

— Но он говорит, ему действительно нужно тебя видеть. Отказ его не устраивает!

Какое-то мгновение мне хотелось-таки вызвать охранника, но, подумав, что кому-то действительно может быть нужна срочная помощь, я решил вооружиться терпением.

Я уступил: «Ладно, пусть войдет». Как знать, если человек действительно пришел по делу, я, возможно, смогу извлечь из этого какую-то пользу.

Дверь в кабинет отворялась медленно. Когда она распахнулась настежь, за ней предстал улыбающийся человек лет тридцати с лишним. Рослый, худощавый и мускулистый, он излучал жизненную силу и энергию. Он напомнил мне золотую молодежь, с которой я учился на юрфаке, — холеных ребят из благополучных семей, живущих в благоустроенных домах, разъезжающих в шикарных автомобилях. Но в моем посетителе было что-то большее, чем приятная моложавая внешность. Глубокое умиротворение придавало ему нечто почти божественное. И эти его глаза. Голубые глаза, пронизывающие меня насквозь, словно лезвие бритвы, которое касается нежной кожи взволнованного от первого бритья подростка.

«Еще один новоиспеченный талант, метящий на мое место, — сказал я себе. — Да что ж это он так меня рассматривает? Надеюсь, что это не его жену я защищал на крупном бракоразводном процессе, выигранном на прошлой неделе. Может, в конце концов, действительно стоило вызвать охранника».

Молодой человек продолжал созерцать меня, подобно Будде, одаряющему улыбкой своего любимого ученика. После затянувшейся неловкой паузы он вдруг заговорил неожиданно уверенным тоном.

— Так ты встречаешь всех своих гостей, Джон? Даже тех, кто научил тебя науке выигрывать процессы? Надо было мне все свои секреты оставить при себе, — при этих словах его полные губы расплылись в широкую, открытую улыбку.

Глубоко внутри у меня что-то странно шевельнулось. Я тут же узнал этот низкий, мягкий голос. Мое сердце сильно застучало.

— Джулиан? Ты? Не могу поверить! Это правда ты?

Громкий смех гостя подтвердил мою догадку. Молодой человек, стоящий передо мной, был не кто иной, как давно исчезнувший индийский йог Джулиан Мэнтл. Я был ошеломлен его невероятным преображением. Куда подевались мертвенный цвет лица, нездоровый кашель и безжизненные глаза моего бывшего коллеги? А вместе с

ними старческий вид и циничный взгляд, ставшие в свое время его визитной карточкой? Вместо этого стоящий передо мной мужчина выглядел отменно здоровым, его гладкое лицо излучало живой свет. Его глаза светились внутренней жизненной силой. Но, наверное, еще более удивительным было внутреннее спокойствие, исходившее от Джулиана. Я чувствовал себя совершенно умиротворенным просто оттого, что сидел рядом и смотрел на него. Это не был больше беспокойный «доминантный» тип ведущего сотрудника преуспевающей юридической фирмы. Человек, стоящий передо мной, был молодым, полным сил — и улыбающимся — воплощением перемен.

Чудесное превращение Джулиана Мэнтла

Я был потрясен тем, как изменился и похорошел Джулиан.

«Как мог этот уставший от жизни старик всего за несколько лет обрести такую живость и энергию?» Я молчал, не в силах этому поверить. Неужели какое-то магическое снадобье открыло ему источник молодости? В чем причина невероятного возрождения?

Первым заговорил Джулиан. Он поведал мне, что мир юриспруденции измотал его не только физически и эмоционально, но и духовно. Бешеный ритм и бесконечные требования истрепали и истощили его. Он признал, что его тело буквально разваливалось, а ум утратил блеск. Сердечный приступ был всего лишь симптомом более глубокой проблемы. Постоянное давление и жесткий график работы юриста мирового уровня сломили в нем самое важное — и, возможно, самое человеческое — его дух. Врач поставил его перед выбором — либо юридическая практика, либо жизнь, и он увидел в этом прекрасную возможность вновь разжечь тот внутренний огонь, что был знаком ему в молодые годы, огонь, который угас, когда работа перестала при-

носить ему удовлетворение и превратилась в обыкновенный бизнес.

Джулиан заметно оживлялся, повествуя о том, как он продал все свое имущество и отправился в Индию, — страну, чья древняя культура и мистические традиции всегда очаровывали его. Он рассказывал, как путешествовал из одной крохотной деревушки в другую, иногда пешком, иногда на поезде. Он познавал новые для себя традиции, созерцал вечные, не подвластные воздействию времени пейзажи; постепенно к нему приходила любовь к индийцам, от которых исходили тепло, доброта и живительная вера в истинный смысл жизни. Даже бедняки распахивали свои дома — и свои сердца — ему, утомленному путнику, пришедшему из Западного мира. В этой чарующей обстановке дни сливались в недели, и Джулиан постепенно начинал снова чувствовать себя живым и цельным — может быть, впервые с детских лет. Его врожденное любопытство и творческая искра мало-помалу возвращались к нему вместе с воодушевлением и жизненной энергией. Он стал чувствовать себя более радостным и умиротворенным. Он снова начал улыбаться.

Джулиан рассказал, что, хотя он наслаждался каждым мгновеньем своего пребывания в этой экзотической стране, его путешествие в Индию было чем-то большим, нежели просто отпуск для разгрузки перенапряженного мозга. Он описывал время, проведенное им в этой далекой стране, как «личную одиссею собственного я». Он сообщил мне, что был полон решимости разобраться, пока еще не поздно, кто он на самом деле и что есть его жизнь. Для этого, в первую очередь, нужно было окунуться в море древней мудрости той культуры, которая могла на-

учить, как прожить просветленную, полезную и осмысленную жизнь.

— Не хочу показаться эксцентричным, Джон, но это было что-то вроде указания изнутри, какой-то внутренний голос велел мне начать духовное паломничество и зажечь ту искру, которую я когда-то утратил, — сказал Джулиан. — Для меня это было время небывалого освобождения.

Чем больше он узнавал, тем чаще слышал об индийских монахах, живущих более ста лет и, несмотря на свой почтенный возраст, остающихся молодыми, энергичными, бодрыми. Чем больше он путешествовал, тем больше узнавал о йогах, над которыми не властен возраст, которые овладели искусством управления сознанием и духовного пробуждения. И чем больше он видел, тем больше стремился понять движущие силы, стоящие за тайнами человеческой природы, надеясь применить мудрость этих тайн к своей жизни.

На начальном этапе своего путешествия Джулиан повстречался со многими знаменитыми и почитаемыми мудрецами. Он рассказал, что все они принимали его с распростертыми объятиями и открытым сердцем, делясь каждой крупинкой знаний, накопленных в течение всей жизни, проведенной в спокойном созерцании окружающего величия. Джулиан также попытался описать красоту древних храмов, разбросанных по загадочной земле Индии, этих сооружений, высящихся как верные стражи вековой мудрости. Он говорил, что был глубоко затронут самой этой священной обстановкой.

— Это был какой-то волшебный период в моей жизни, Джон. Вот он я, старый усталый законник, который продал все, от своей беговой лошади до «Ролекса», и уместил

оставшееся в большой рюкзак. С ним в своих поисках вечных традиций Востока я никогда не разлучался.

— Тяжело было все оставить? — выпалил я, не в силах сдержать любопытство.

— Знаешь, это было самое простое, что мне приходилось делать в жизни. Решение бросить практику и все нажитое пришло само собой. Альбер Камю однажды сказал, что «настоящая забота о будущем состоит в том, чтобы отдать все настоящему». Именно так я и поступил. Я знал, что должен как-то измениться, — поэтому я прислушался к велению сердца и решил все сделать сразу. Моя жизнь стала намного проще и куда осмысленнее, после того как я избавился от багажа своего прошлого. Прекратив тратить уйму времени на погоню за все более изысканными удовольствиями жизни, я научился наслаждаться простыми вещами: созерцать, как звезды танцуют в свете луны, или нежиться в солнечных лучах чудесным летним утром. А Индия так стимулирует работу ума, что я редко вспоминал обо всем, что оставил дома.

Поначалу встречи с мудрецами и старцами этой неповторимой страны хотя увлекли Джулиана, все же не раскрыли ему того знания, к которому он стремился. В те ранние дни его одиссеи и вожделенная мудрость, и практические навыки, которым предстояло изменить качество его жизни, ускользали от него. Первый настоящий прорыв произошел лишь через семь месяцев пребывания Джулиана в Индии.

В Кашмире, древнем таинственном крае, дремлющем у подножия Гималаев, Джулиану наконец повезло. Здесь он встретил человека, которого звали Йог Кришнан. Этот хрупкий человек с наголо обритой головой любил шутить, белозубо улыбаясь, что в «прежней инкарнации» он тоже

был юристом. Пресытившийся лихорадочным ритмом современного Нью-Дели, он тоже в свое время оставил материальные блага и удалился в мир величественной простоты. Он стал смотрителем деревенского храма и, по его словам, пришел к самопознанию и постижению своего предназначения в более широко понимаемом мире.

«Я устал от существования, похожего на бесконечные учения по воздушной тревоге. Я осознал, что моя миссия — служить другим людям и хоть что-то сделать, чтобы улучшить мир, в котором мы живем. Теперь я живу для того, чтобы давать, — сказал Кришнан Джулиану. — Я провожу дни и ночи возле этого храма, жизнь моя скромна, но исполнена смысла. Я делюсь своим откровением с каждым, кто приходит сюда молиться. Я помогаю тем, кто в нужде. Я не священник. Я просто человек, обретший свою душу».

Джулиан поведал этому обратившемуся в йога юристу свою собственную историю. Он говорил о прежней жизни, о славе и достатке. Он рассказал Йогу Кришнану о своей жажде богатства и одержимости работой, о своих внутренних противоречиях и духовном кризисе, описал все то, что он пережил, когда его жизненное пламя начало мерцать и утративший гармонию образ жизни, подобно порывистому ветру, едва не задул этот огонек окончательно.

— Я тоже прошел этот путь, друг мой. Я тоже испытал боль, которую испытал ты. Однако я понял, что все имеет свою причину, — сочувственно отвечал Кришнан. — Все совершается с какой-то целью, и всякая неудача несет в себе урок. Я осознал, что потери — и личного, и профессионального, и даже духовного свойства — способны существенно раздвинуть горизонты личности.

Они ведут к внутреннему росту и дают целый ряд духовных приобретений. Никогда не сожалей о прошлом. Отнесись к нему лучше как к доброму учителю.

Джулиан рассказал, что при этих словах Кришнана он возликовал. Возможно, в Кришнане он нашел именно того наставника, которого искал. Кто же мог лучше него, такого же в свое время преуспевавшего юриста, познавшего лучшую жизнь и прошедшего свою собственную душевную одиссею, передать ему тайны бытия — гармоничного, исполненного истинной красоты и наслаждения?

— Мне нужна твоя помощь, Кришнан. Мне нужно узнать, как построить более богатую, более полноценную жизнь.

— Для меня будет честью оказать тебе любую посильную помощь, — ответил на это Кришнан. — Однако позволишь дать тебе один совет?

— Конечно.

— Сколько я живу, присматривая за храмом в этой маленькой деревушке, столько до меня доходят слухи о таинственных мудрецах, обитающих высоко в Гималаях. Говорят, что они открыли какую-то систему, способную существенно преобразовать качество жизни любого человека, — я имею в виду не только физическое здоровье. Считается, что это целостный единый свод вечных принципов и приемов, способных полностью раскрыть возможности разума, души и тела.

Джулиан был в восторге. Ему казалось, это то, что нужно.

— А где именно живут эти монахи?

— Никто не знает, а я, к сожалению, слишком стар, чтобы пускаться на поиски. Одно лишь скажу тебе, мой друг, многие пытались их найти, но их поиски заканчивались трагически — ничто не сравнится в опасности с высокими скалами Гималаев. Против их лавин и обвалов бессилен даже самый искусный скалолаз. Но если ты хочешь найти золотой ключ к крепкому здоровью, непреходящему счастью и внутренней самореализации, то этого знания у меня нет, оно есть у них.

Джулиан, не привыкший легко сдаваться, продолжал расспрашивать Кришнана: «Ты точно не имеешь никакого представления, где они живут?»

— Могу сказать тебе только, что местные крестьяне называют их Великими Мудрецами Сиваны. По их верованиям, Сивана означает «оазис озарения». Эти мудрецы почитаемы и влиятельны настолько, насколько могут быть почитаемы и влиятельны лишь божественные создания. Если бы я знал, где их найти, я счел бы своим долгом сообщить тебе это. Но я и вправду не знаю, и никто не знает.

На следующее утро, едва первые лучи индийского солнца заиграли на красочном горизонте, Джулиан отправился в путь на поиски потерянной земли Сиваны. Сначала он подумывал о том, не нанять ли проводника-шерпа, который помог бы ему в восхождении по горам, но, по какой-то странной причине, инстинкт подсказал ему, что он должен проделать этот путь в одиночку. Итак, пожалуй впервые в жизни, он сбросил кандалы разума и вместо этого доверился своей интуиции. Он чувствовал, что с ним все будет в порядке. Он почему-то не сомневался, что найдет то, что искал. Так, с миссионерской страстью в душе, он начал восхождение.

Первые несколько дней прошли легко. Иногда он догонял какого-нибудь приветливого крестьянина из оставшейся внизу деревни, взбиравшегося по горной тропке в поисках либо подходящей коряги для резьбы по дереву,

либо какого-нибудь заповедного местечка, которое в этом неземном краю мог найти всякий, кто осмеливался взобраться так высоко к Небесам. Временами он шел один, молча размышляя над тем, что ему довелось пережить и что ждет его впереди.

Вскоре деревушка внизу стала казаться лишь крошечным пятном на великолепном холсте, созданном кистью природы. Величие покрытых снегом пиков Гималаев заставило его сердце биться чаще, а один раз у него даже на некоторое время перехватило дыхание. Он почувствовал, что стал единым целым с окружающей природой, испытал некое с ней родство, свойственное старинным друзьям, годами с полным пониманием выслушивающим сокровенные мысли и шутки друг друга. Свежий горный воздух прояснил его ум и взбодрил дух. Неоднократно объехав вокруг света, Джулиан полагал, что видел весь мир. Но никогда прежде он не видел подобной красоты. Великолепие, к которому ему довелось приобщиться в это удивительное время, было изысканной данью симфонии природы. Он вдруг почувствовал радость, оживление и освобождение от всех забот. Именно здесь, поднявшись над всем человечеством, Джулиан стал медленно выбираться из кокона обыденности и приобщаться к царству, лежащему за пределами обычного.

— Я до сих пор помню слова, зазвучавшие в моей голове там, высоко в горах, — сказал Джулиан. — Я подумал, что жизнь в конечном итоге сводится к выбору. Судьба человека складывается в соответствии с выбором, который он делает, и мой выбор — я чувствовал это — был правильным. Я знал, что моя жизнь никогда уже не будет прежней и что-то чудесное и даже волшебное скоро со мной произойдет. Это было изумительное пробуждение.

Чем дальше забирался Джулиан в безлюдные районы Гималаев, тем сильнее, как он говорил, охватывало его волнение.

— Но это, — сказал он, — было то чувство приятного беспокойства, которое переживаешь на выпускном школьном балу или перед началом первого громкого процесса, когда журналисты караулят тебя на ступеньках у входа в зал суда. И хотя к моим услугам не было ни проводника, ни карты, путь мой был прям и ясен, и мне легко шагалось по едва заметной тропинке, уводящей меня все выше, в самые заповедные уголки гор. Словно какой-то внутренний компас осторожно подталкивал меня к моей цели. Не думаю, что я смог бы прекратить свое восхождение, даже если бы пожелал. — Джулиан был взволнован, его речь текла бурно, подобно полноводному горному ручью после дождя.

В течение последующих двух дней путешествия по маршруту, который, как он надеялся, приведет его к Сиване, Джулиан мысленно обращался к своей прежней жизни. Хотя теперь он чувствовал себя полностью свободным от напряжения и перегрузок, свойственных миру, в котором он ранее обитал, он не был уверен, сможет ли провести остаток своих дней, лишенный тех творческих задач, которые со дня окончания Гарварда были непременным атрибутом его жизни. Затем он переносился мыслями в обшитый дубом офис сверкающего небоскреба в фешенебельном районе города, далее — в уютный загородный дом, проданный им за бесценок. Он думал о своих старых друзьях, с которыми частенько захаживал в самые дорогие рестораны. Он вспоминал и свой любимый «феррари»: как взлетало его сердце, когда он запускал мотор и свирепая машина оживала под его руками.

По мере того как он углублялся в таинственные горные уголки, предстающие перед ним чарующие красоты затмевали его размышления о прошлом. В тот момент, когда он впитывал дары мудрости природы, с ним произошло нечто поразительное.

Впереди, немного повыше он заметил краем глаза какую-то фигуру, облаченную в причудливую длинную красную накидку, с темно-синим капюшоном на голове.

Джулиан был поражен, увидев человека в этом безлюдном месте, куда ему пришлось добираться семь исполненных опасности дней. Находясь на расстоянии многих миль от какой бы то ни было цивилизации и все еще не зная, где искать конечную цель своего путешествия — Сивану, — он решил окликнуть своего товарища по путешествию.

Человек ничего не ответил, а лишь быстрее зашагал вверх по тропе, по которой они оба взбирались, не оглянувшись, не показав, хотя бы из вежливости, что он услышал оклик. Вскоре таинственный путник уже бежал, его алая накидка развевалась у него за спиной, словно накрахмаленная простыня на бельевой веревке в ветреный осенний день.

— Друг, пожалуйста, помоги мне найти Сивану. Я прошагал семь дней почти без воды и пищи, — воскликнул Джулиан. — Кажется, я заблудился.

Человек резко остановился. Пока Джулиан осторожно приближался, путник оставался совершенно неподвижен и хранил молчание. Его голова не шелохнулась, руки не дрогнули, ноги, казалось, приросли к земле. Джулиан не мог разглядеть скрытого капюшоном лица, но был поражен содержимым корзинки, которую человек держал в руке. В корзинке были цветы, изящнее и прекраснее ко-

торых Джулиану не доводилось видеть. Когда Джулиан приблизился, человек крепче сжал корзинку в руке, словно демонстрируя одновременно и ценность, которую для него представляло ее содержимое, и недоверие к этому высокому белому человеку: появление ему подобных в этих краях случалось не чаще, чем выпадает роса в пустыне.

Джулиан разглядывал путника с крайним любопытством. Скользнувший луч солнца озарил скрываемое под просторным капюшоном лицо мужчины. Но Джулиану раньше не доводилось видеть человека, подобного этому. Хотя они, на вид, были почти ровесники, в чертах лица этого человека было что-то настолько поразительное, что Джулиан, казалось, на целую вечность застыл, завороженно уставившись на путника. Взгляд незнакомца был настолько пристальным, что Джулиан невольно отвел глаза. Оливкового цвета кожа путника была гладкой и упругой. И хотя руки выдавали, что он уже не молод, от него исходило столько свежести и жизненной силы! Джулиан был очарован, словно ребенок, впервые увидевший магаволшебника на цирковом шоу.

«Должно быть, это один из Великих Мудрецов Сиваны», — подумал Джулиан, не в силах сдержать восторг от своего открытия.

— Я Джулиан Мэнтл. Я пришел учиться у Мудрецов Сиваны. Вы не знаете, где я могу их найти? — спросил он.

Человек пристально разглядывал усталого западного гостя. Его спокойствие и умиротворенность делали его похожим на ангела, которому ведомо абсолютно все.

Он заговорил тихо, почти шепотом: «А для чего ты ищешь этих мудрецов, друг мой?» Джулиан почувствовал, что это и есть один из тех монахов, которых мало

кому удавалось увидеть. Он открыл свое сердце и поведал путнику свою одиссею: рассказал о своей прежней жизни, о духовном кризисе, с которым боролся, о том, как променял когда-то здоровье и силу на призрачные блага, доставляемые профессией адвоката. Он говорил о том, как променял свое душевное богатство на солидный банковский счет, иллюзорное удовлетворение от жизни по принципу «торопись жить, умри молодым». Он рассказал о своем приезде в Индию и о встрече с Йогом Кришнаном, в прежней жизни — юристом из Нью-Дели, который тоже порвал с прошлым в надежде обрести внутреннюю гармонию и непреходящее умиротворение.

Путешественник хранил молчание. Он не шелохнулся. Он заговорил снова только после того, как Джулиан поведал ему о своем жгучем желании, почти одержимости познать древние принципы прозрения. Положив руку на плечо Джулиана, человек ласково вымолвил: «Если ты и вправду всем сердцем желаешь постичь мудрость более совершенной жизни, тогда мой долг помочь тебе. Я действительно один из тех мудрецов, в поисках которых ты так далеко забрался. Ты первый человек, нашедший нас за долгие годы. Поздравляю тебя. Я восхищаюсь твоим упорством. Должно быть, ты был стоящим адвокатом», — добавил он.

Он на мгновение умолк, словно раздумывая, что делать дальше, а затем продолжил: «Если хочешь, пойдем со мной в наш храм, будешь моим гостем. Он находится в скрытом от глаз месте этих гор, до него отсюда еще много часов ходьбы. Мои братья и сестры раскроют тебе свои объятия. Мы вместе научим тебя древним принципам и традициям, которые наши предки передали нам через века».

— Прежде чем я введу тебя в наш уединенный мир и поделюсь собранными нами знаниями, которые наполнят твою жизнь радостью, придадут тебе силы и укажут цель, я должен взять с тебя одно обещание, — попросил мудрец. — Познав все эти вечные истины, ты должен будешь вернуться на Запад, в свою родную страну, и поделиться обретенной мудростью со всеми, кто пожелает тебя слушать. Хотя мы и оторваны от всех в этих волшебных горах, мы знаем, каким хаосом охвачен ваш мир. Добрые люди перестают видеть свой путь. Они имеют право на надежду, и ты должен дать им ее. И что самое важное — научить их добиваться своей мечты. Вот все, о чем я прошу.

Джулиан тут же принял условия мудреца и пообещал донести его послание до Запада. Когда они вместе двинулись вверх по горной тропке к затерянной деревушке Сивана, индийское солнце уже клонилось к закату, огненный багровый шар плавно скользил, впадая в дремоту после долгого утомительного дня. Джулиан признался, что никогда не сможет забыть величие того момента: он шагал рядом с индийским монахом, над которым не властен возраст, испытывая к нему чувство братской любви. Они направлялись к месту, куда он так стремился, полному чудес и тайн.

«Это был, несомненно, незабываемый момент в моей жизни», — сообщил мне Джулиан. Он и раньше считал, что жизнь сводится к нескольким ключевым моментам. Сейчас это был один из них. Глубиной своей души он чувствовал, что тут было начало его новой, следующей жизни, которая будет куда более значительной, чем прежняя.

Чудесное знакомство с мудрецами Сиваны

Прошагав много часов по запутанным, заросшим травой тропинкам, два путника достигли долины с пышной зеленой растительностью. С одной стороны ее надежно защищали укрытые снегом вершины Гималаев, словно бывалые воины, стерегущие покой своих военачальников. С другой — высился густой хвойный лес, придающий еще больше очарования этому сказочному краю.

Мудрец взглянул на Джулиана и ласково улыбнулся: «Добро пожаловать в Нирвану Сиваны».

Затем они спустились по другой, почти неразличимой в траве тропке в долину, поросшую густым лесом. Прохладный, хрустящий горный воздух был наполнен запахом сосны и сандалового дерева. Джулиан разулся, чтобы меньше ныли усталые ноги, и шагал босиком по влажному мху. Он любовался пышными яркими орхидеями и россыпью других диковинных цветов, пестреющих среди деревьев и радующихся красоте и великолепию этого небесного уголка.

Издали до Джулиана доносились негромкие голоса, успокаивающие, приятные для слуха. Джулиан беззвучно следовал за мудрецом. Минут через пятнадцать они вышли на открытое место. Джулиану предстало зрелище, которое даже он, умудренный жизнью и давно ничему не удивлявшийся, едва ли мог вообразить. Перед ним была крошечная деревушка, которая, казалось, вся была

сделана из роз. В центре деревушки стоял крохотный храм, вроде тех, что Джулиану доводилось видеть в Таиланде и Непале, но сооруженный из алых, белых и розовых цветов, сплетенных вместе длинными прядями разноцветных прутьев и стеблей. Вокруг храма были рассыпаны крошечные хижины — скромные жилища мудрецов. Они тоже были из роз. Джулиан не мог вымолвить ни слова.

Что же касается монахов, населявших деревушку, те из них, кого он мог увидеть, были похожи на его спутника, признавшегося наконец, что зовут его Йог Раман. По его словам, он был старейшим мудрецом Сиваны и главой общины. Обитатели этого сказочного места выглядели поразительно молодо, и движения их были уверенными и грациозными. Разговоров не было слышно: не желая нарушать безмятежное спокойствие этого места, каждый выполнял свою работу молча.

Мужчины, которых Джулиан насчитал всего человек десять, были, как и Раман, облачены в алые накидки. Они встретили входящего в их владения Джулиана безмятежными улыбками. У каждого из них был спокойный, здоровый и умиротворенный вид. Казалось, суета, этот бич современного мира, почувствовала, что ей нет места на этой вершине безмятежности, и убралась восвояси. Монахи, уже много лет не видевшие посторонних, тем не менее оказали Джулиану сдержанный прием, простым поклоном приветствуя пришельца, проделавшего столь дальний путь, чтобы их отыскать.

Впечатляли также и женщины. Облаченные в розовые шелковые сари, с иссиня-черными волосами, украшенными белыми лотосами, они с исключительным проворством деловито сновали по деревне.

Однако это была не та лихорадочная суета, которая заполняет жизнь людей в нашем обществе. Напротив, их

2-1516

ловкие движения были легки и грациозны. Одни женщины сосредоточенно трудились внутри храма, очевидно, готовя его к какому-то празднеству. Другие подносили хворост и украшенные вышивкой тканые коврики. Все были заняты делом. Все выглядели счастливыми.

В конце концов, сами лица мудрецов Сиваны демонстрировали чудесные возможности их образа жизни. Хотя все они были вполне зрелыми людьми, от каждого исходило что-то детское, а глаза сияли юношеским задором. Ни у кого не было морщин. Ни у кого не было седины. Ни в ком не было видно признаков старения.

Джулиана, едва верившего во все происходящее, угостили свежими фруктами и экзотическими овощами. Эта диета, как узнал он позже, была одним из ключей к сокровищнице совершенного здоровья, которым обладали мудрецы. После трапезы Раман проводил Джулиана в его жилье — наполненную цветами хижину, в которой стояла маленькая кровать, а на ней лежал чистый блокнот. В обозримом будущем этой хижине предстояло служить ему домом.

Хотя Джулиану никогда прежде не доводилось видеть ничего похожего на этот волшебный мир Сиваны, у него почему-то возникло такое ощущение, будто он вернулся домой, в рай, который казался ему давным-давно знакомым. Странным образом, эта деревня из роз казалась ему не такой уж чужой. Интуиция подсказывала ему, что он принадлежит этому месту, пусть и ненадолго. Здесь он вновь обретет жизненный огонь, который пылал в нем, пока ремесло адвоката не погасило его. В этом уединенном приюте медленно начнет восстанавливаться его израненный дух. Так началась жизнь Джулиана среди мудрецов Сиваны, жизнь простая, безмятежная и гармоничная. Лучшее было впереди.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Духовный воспитанник мудрецов

Мечты великих мечтателей никогда не исполняются, они передаются другим.

Альфред Л. Уайтхед

Было уже восемь вечера, мне еще надо было подготовиться к завтрашнему выступлению в суде. А я все еще был под впечатлением от приключений этого бывшего судебного воителя, столь драматично изменившего свою жизнь после встречи с удивительными индийскими мудрецами. Как поразительно, думал я, насколько невероятное превращение! Во мне зародился тайный интерес: могут ли секреты, познанные Джулианом в том далеком горном убежище, улучшить качество и моей жизни, вернуть мне способность удивляться миру, в котором я живу? Чем дольше я слушал Джулиана, тем больше начинал понимать, что мой собственный дух требует обновления. Куда подевалась та необычайная страсть, с которой я брался за любое дело, когда был помоложе? В те времена даже простейшие вещи приносили мне радость. Может, настало время и мне переосмыслить свою судьбу.

Чувствуя мой интерес к его одиссее и мое страстное нетерпение постичь систему просветленной жизни, откры-

тую мудрецами, Джулиан стал рассказывать свою историю быстрее. Он поведал мне, как его жажда знаний, помноженная на острый ум, отточенный многолетними битвами в зале заседаний, помогла ему завоевать любовь членов общины Сиваны. В знак своей благосклонности к Джулиану монахи в конце концов сделали его почетным членом своей группы и стали обращаться с ним как с полноправным членом их увеличившейся семьи.

Сгорая от нетерпения расширить свои знания о возможностях сознания, тела и души, а также научиться владеть собой, Джулиан проводил в занятиях с Раманом практически все время, за исключением часов сна. Этот мудрец стал для Джулиана скорее отцом, чем учителем, хотя разница в возрасте между ними составляла лишь несколько лет. Было очевидно, что этот человек накопил в себе мудрость многих поколений, но прекраснее всего была его готовность поделиться этой мудростью с Джулианом.

Занятия начинались до восхода солнца. Раман сидел со своим прилежным учеником и наполнял его сознание откровениями о смысле жизни и малоизвестными приемами, которыми он сам в свое время овладел, чтобы жить полноценно, творчески, с большей отдачей. Он научил Джулиана древним принципам, которые, как он говорил, может применять каждый, чтобы жить дольше, оставаться моложе и быть куда более счастливым. Джулиан также узнал, что два неразрывно связанных качества — власть над собой и ответственность за свои поступки — уберегут его от возврата к хаосу, свойственному его жизни на Западе. Недели слагались в месяцы, и Джулиан постепенно начинал осознавать, какой огромный потенциал дремлет в его собственном сознании, ожидая пробуждения и востребования во имя высших целей. Порою учитель и ученик просто сидели и любовались сияющим индийским солнцем, поднимающимся вдали из глубины зеленых лугов. Иногда они отдыхали в спокойной медитации, зачарованные тишиной. Порой они просто гуляли в сосновом лесу, философствуя и наслаждаясь общением друг с другом.

Джулиан сказал, что первые признаки его личностного роста появились только лишь после трех недель пребывания в Сиване. Он начал замечать красоту самых заурядных вещей. Будь то чудо звездной ночи или узоры паутины, усыпанной дождевыми каплями, Джулиан впитывал в себя все. Он также сказал, что его новый стиль жизни и порожденные им новые привычки стали оказывать глубокое влияние на его внутренний мир. После применения в течение месяца принципов и приемов мудрецов у Джулиана, по его словам, начало вырабатываться чувство глубокого покоя и внутренней безмятежности, которое ускользало от него все годы жизни на Западе. Он становился веселее и непосредственнее, энергичнее и изобретательнее с каждым прошедшим днем.

Обретение физической энергии и духовной силы стали следующими изменениями личности Джулиана. Его тело, когда-то набравшее лишний вес, стало сильным и худощавым, а лицо, отличавшееся прежде болезненной бледностью, засветилось здоровьем. Он действительно чувствовал, что мог сделать все что угодно, быть кем угодно, выпустить на волю безграничные возможности, которые, как он выяснил, таятся в каждом из нас. Он начал дорожить жизнью и видеть божественность каждого ее проявления. Древняя система этой таинственной общины монахов начала творить свои чудеса.

Сделав паузу, словно дивясь своему собственному рассказу, Джулиан продолжил философствовать.

— Я осознал нечто очень важное, Джон. Мир, в том числе и мой внутренний мир, — это крайне необыкновенное место. Я также понял, что внешний успех ничего не значит, если он не сопровождается внутренним успехом. Существует огромная разница между благосостоянием и состоянием блага. Когда я был преуспевающим адвокатом, я имел привычку насмехаться над людьми, которые работали над улучшением своей внутренней и внешней жизни. «Живите как живется!» — считал я. Но я узнал, что самосовершенствование и постоянная забота о сознании, теле и душе крайне существенны для максимальной реализации возможностей личности и способности достигать своей мечты. Как можно заботиться о других, если ты не заботишься даже о самом себе? Как можно делать добро, если ты просто плохо себя чувствуешь? Я не могу любить тебя, не любя себя самого.

Внезапно Джулиан как-то забеспокоился и слегка смутился. «До тебя я никогда никому так не открывал свою душу. Извини, Джон. Дело в том, что я просто пережил такое потрясение в этих горах, моей душе открылись такие силы мироздания, что я чувствую: другим тоже надо знать то, что знаю теперь я».

Заметив, что уже становится поздно, Джулиан стал поспешно прощаться со мной.

— Ты не можешь уйти сейчас, Джулиан. Я и вправду желаю познать всю ту мудрость, которой ты научился в Гималаях и которую ты пообещал своим учителям принести на Запад. Ты не можешь оставить меня в неизвестности — ты знаешь, я этого не выдержу.

— Будь уверен, мой друг, я вернусь. Ты же меня знаешь — уж если я начал рассказывать интересную историю, то просто не могу остановиться. Но ты должен закончить свою работу, а мне надо заняться кое-какими личными делами.

— Тогда скажи мне лишь одно. Все, чему ты научился в Сиване, подойдет для меня?

— Был бы готов ученик, а учитель найдется, — Джулиан ответил не задумываясь. — Ты, как и многие другие в нашем обществе, готов узнать мудрость, которую я ношу в себе. Каждый их нас должен знать философию мудрецов. Каждый из нас может извлечь из нее пользу. Каждый из нас должен знать о совершенстве, оно является нашим естественным состоянием. Обещаю, что поделюсь с тобой древними знаниями. Успокойся. Я встречусь с тобой снова завтра вечером, в это же время, в твоем доме. Тогда я скажу тебе все, что тебе нужно знать, чтобы добавить намного больше жизни в твою жизнь. Согласен?

— Ну, если я обходился без этого столько лет, еще каких-то 24 часа не станут для меня смертельными, — ответил я, не скрывая разочарования.

С тем мастер правозащиты, превратившийся в просвещенного йога Востока, и ушел, оставив меня с массой незавершенных мыслей и вопросов без ответов.

Спокойно сидя в своем офисе, я размышлял над тем, до чего же все-таки тесен наш мир. Я думал о целом море знаний, в которое я еще даже не начал погружать кончики пальцев. Интересно, каково это будет — вновь обрести вкус к жизни. Я вспоминал, каким я был любознательным в молодости. Мне так хотелось почувствовать себя более живым и привнести в свои будни необузданную энергию. Может, я тоже бросил бы профессию юриста. Может, у меня тоже есть более высокое призвание? Погруженный в такие непростые размышления, я погасил свет, запер дверь офиса и шагнул в духоту еще одной летней ночи.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Искусство преобразования себя

Я рисую красками жизни:
мое творение — моя жизнь.
Сузуки

Сдержав слово, Джулиан появился в моем доме на следующий вечер. Внешне мое жилище смахивало на те дачные домики, что украшают собой мыс Кейп-Код. Ужасные розовые ставни должны были сделать его, по мнению моей супруги, похожим на фотографии из журнала «Выбираем дом». Около четверти восьмого я услыхал четыре быстрых стука в дверь. Это был Джулиан, но выглядел он совсем не так, как накануне, что меня немало удивило. От него исходило такое же здоровье и ощущение покоя. Но его наряд заставил меня испытать некоторую неловкость. Его подтянутая фигура была облачена в алую накидку, увенчанную синим капюшоном, украшенным вышивкой. И хотя стоял душный июльский вечер, он не сбросил капюшон с головы.

— Привет тебе, друг мой, — с чувством произнес Джулиан.

— Привет.

— Не надо так волноваться, в чем ты хотел меня увидеть — в костюме от Армани?

Мы оба стали смеяться, сначала негромко, скоро смех перерос в хохот. Несомненно, Джулиан не утратил того особого юмора, который так меня забавлял много лет назад.

Когда мы уселись в моей уютной гостиной, заставленной вещами и безделушками, я не мог не заметить у Джулиана деревянных четок в форме ожерелья.

— Что это? Такие красивые!

— О них немного погодя, — сказал он, потирая бусинки большим и указательным пальцами. — Сегодня нам о многом нужно поговорить.

— Тогда давай начнем. Я так волновался перед нашей встречей, что почти ничего сегодня не смог сделать.

Следуя намерению, Джулиан тут же продолжил рассказ о своем преображении и о том, с какой легкостью оно наступило. Он поведал об изученных им древних способах управлять своим сознанием и избавляться от беспрестанных тревог, что поглощают столь многих в нашем сложном обществе. Он говорил об умении жить более осмысленно и продуктивно, которым владели Раман и другие монахи. Он также рассказал о ряде методов освобождения источников молодости и энергии, которые, по его словам, дремлют глубоко в каждом из нас.

Хотя он говорил с большой убежденностью, во мне стало расти недоверие. А что, если я жертва какой-то проделки? В конце концов, этот гарвардской выучки адвокат когда-то славился среди коллег своим искусством устраивать розыгрыши. К тому же его история выглядела по меньшей мере фантастично. Подумать только: один из известнейших юристов страны обертывается полотенцем, продает все свое имущество и отправляется в духовное путешествие по

Индии с тем только, чтобы вернуться эдаким всезнающим пророком с Гималаев. Такого не бывает.

— Ну ладно, Джулиан. Хватит меня дурачить. Вся эта история начинает смахивать на один из твоих номеров. Держу пари, ты взял эту мантию напрокат в магазине одежды, что напротив, — ответил я, состроив на лице улыбку слабой надежды.

Джулиан отвечал немедля, словно заранее предвидел мое недоверие:

— В суде — чем бы ты обосновывал свою правоту?

— Вещественными доказательствами.

— Верно. Так взгляни же на мои доказательства. На мое гладкое лицо без единой морщины. На мое физическое состояние. Разве не видно, сколько во мне энергии? Посмотри, насколько я спокоен. Ведь ты же видишь, что я изменился!

В словах его была правда. Передо мной был человек, всего несколько лет назад выглядевший на десятки лет старше.

— А ты не делал пластическую операцию?

— Нет, — улыбнулся он. — Так изменяют только внешность. А мне нужно было излечиться изнутри. Дисгармоничное, хаотичное существование привело меня к полному упадку. И это было куда серьезнее, чем перенесенный мною сердечный приступ. Была подорвана моя внутренняя сущность.

— Но твой рассказ. Это настолько... загадочно и необычно.

Видя мое недоверие, Джулиан сохранял спокойствие и выдержку. Взяв заварочный чайник, который я поставил возле него на столе, он принялся наливать чай в мою пустую чашку. Он наполнил ее до краев и все продолжал

лить! Сначала чай перелился на блюдечко, потом стал течь на любимый персидский ковер моей жены. Сперва я наблюдал за этим молча. Потом не выдержал:

— Джулиан, что ты делаешь? Моя чашка переполнена. Сколько бы ты ни лил, больше в нее не войдет! — воскликнул я.

Он устремил на меня долгий взгляд.

— Пожалуйста, постарайся понять меня правильно. Я, честное слово, уважаю тебя, Джон. И всегда уважал. Однако, подобно этой чашке, ты, кажется, до краев переполнен своими собственными представлениями. Так как же туда может войти еще что-то... *покуда ты сперва не освободишь свою чашу?*

Я был поражен правотой его слов. Долгие годы, проведенные в консервативном мире правоведения, одни и те же ежедневные занятия вместе с одними и теми же людьми, в чьих головах роятся одни и те же мысли, до краев наполнили мою чашу. Моя жена Дженни постоянно твердила мне, что нам недостает новых знакомств и новых впечатлений. «О, Джон, вот если бы тебе чуточку больше безрассудства», — говаривала она.

Я не мог вспомнить, когда в последний раз читал что-нибудь, не относящееся к праву. Профессия стала моей жизнью. Я вдруг начал понимать, что привычный для меня стерильный мир отупляет, ограничивает творческие способности и сужает умственные горизонты.

— Хорошо. Я понимаю, о **чем** ты, — признал я. — Возможно, эти годы адвокатской работы превратили меня в закостенелого скептика. С той минуты, когда я увидел тебя вчера в своем кабинете, что-то мне подсказывало, что твое преображение подлинно и несет какой-то урок для меня. Может быть, я просто не хотел в это поверить.

— Джон, сегодняшний вечер — это первый вечер твоей новой жизни. Я попрошу тебя очень вдумчиво относиться к знаниям и приемам, которыми я стану с тобой делиться, и последовательно применять их в течение одного месяца. Восприми эти методы всей душой. Они не случайно просуществовали тысячи лет: причина этого в том, что они действительно работают.

— Один месяц — немалый срок.

— Шестьсот семьдесят два часа внутренней работы в обмен на коренное улучшение каждого мгновения всей твоей оставшейся жизни — неплохая сделка, как полагаешь? Инвестиции в самого себя — лучше вклада не бывает. Это улучшит не только твою жизнь, но и жизни тех, кто тебя окружает.

— Каким образом?

— Только освоив науку любви к самому себе, ты сможешь по-настоящему полюбить других. Только открыв свое собственное сердце, ты сможешь затронуть сердца других. У того, кто найдет свой внутренний стержень, больше возможностей стать лучше.

— А что со мной может случиться за эти шестьсот семьдесят два часа, из которых состоит месяц? — последовал мой настойчивый вопрос.

— Ты ощутишь такие изменения в работе сознания, тела и даже души, которые покажутся тебе невероятными. У тебя будет больше энергии, воодушевления и внутренней гармонии, чем, возможно, было за всю твою прежнюю жизнь. Люди прямо станут говорить тебе, что ты выглядишь моложе и счастливее. К тебе очень скоро вернется ощущение благодати и равновесия — вернется навсегда. И это только некоторые из чудодейственных эффектов Сиваны.

— Ну и ну!

— Все, что тебе сегодня предстоит услышать, призвано улучшить твою жизнь не только в личном и профессиональном отношении, но и в духовном. Уроки мудрецов столь же действенны сегодня, сколь и пять тысяч лет назад. Они не только обогатят твой внутренний мир, они усовершенствуют мир вокруг тебя, и все твои дела и поступки отныне станут куда более плодотворными. Эта мудрость — действительно самая могучая из известных мне сил. Она последовательна, практична и выдержала многовековую проверку в лаборатории жизни. И что самое важное, она подходит для любого человека. Но, прежде чем поделиться с тобой этим знанием, я обязан взять с тебя одно обещание.

Я знал, что будут выдвинуты какие-то условия. «Бесплатных завтраков не бывает», — говаривала моя любящая мать.

— Познав силу приемов и навыков, которым обучили меня мудрецы Сиваны, увидев радикальные изменения, привнесенные ими в твою жизнь, ты обязан принять на себя миссию передачи этой мудрости другим, тем, кому она может быть полезна. Это все, о чем я тебя прошу. Согласившись на это, ты поможешь мне выполнить мои обязательства перед Йогом Раманом.

Я безоговорочно согласился, и Джулиан начал обучать меня системе, которую в свое время признал священной. Хотя приемы, которыми Джулиан овладел за время своей экспедиции, были различны, в основе всей системы Сиваны лежали семь фундаментальных добродетелей, семь основополагающих принципов, которые заключали в себе тайны владения собой и духовного озарения.

Джулиан рассказал, что первым, кто поведал ему об этих семи добродетелях через два месяца пребывания в

Сиване, был Йог Раман. Одной ясной звездной ночью, когда все крепко уснули, Раман осторожно постучался в дверь хижины Джулиана. Тоном любящего наставника он заговорил о своем решении: «Уже много дней я пристально наблюдаю за тобой, Джулиан. Ты представляешься мне достойным человеком, страстно жаждущим наполнить свою жизнь добродетелью. Прибыв сюда, ты не пренебрег нашими традициями и искренне принял их как свои. Ты усвоил целый ряд наших повседневных обычаев и наблюдал их очевидное воздействие. Ты уважительно отнесся к нашему укладу жизни. Так же просто и мирно мы прожили уже много веков, и наши приемы известны лишь немногим. Мир нуждается в том, чтобы узнать о нашей философии просветленной жизни. Сегодня, накануне третьего месяца твоей жизни в Сиване, я начну раскрывать тебе сокровенные тайны нашей системы, но не для твоего лишь блага, а для блага всех, кто обитает в твоем мире. Я буду заниматься с тобой изо дня в день, как занимался со своим маленьким сыном. К сожалению, он отошел в мир иной несколько лет назад. Его время пришло, и я не задаюсь вопросом о причине его ухода. Я наслаждался общением с ним и дорожу памятью о том времени. Сейчас я принимаю тебя как своего сына и благодарю судьбу за то, что все, познанное мною за многие годы молчаливого созерцания, продолжит жить в тебе».

Я взглянул на Джулиана. Он закрыл глаза, словно мысленно переносясь в ту сказочную страну, которая так щедро одарила его благословенным знанием.

— Йог Раман поведал мне, что семь добродетелей, ведущих к жизни внутренне умиротворенной, радостной и духовно богатой, изложены в одной волшебной притче. Именно в этой притче — суть всего. Он велел мне за-

крыть глаза, вот как я закрыл их сейчас, сидя на полу твоей гостиной. Затем он велел мне мысленно представить такую картину:

— Ты сидишь посреди величественного пышного зеленого сада. Сад полон удивительных цветов — таких ты прежде никогда не видел. Вокруг царят возвышенная безмятежность и тишина. Ты наслаждаешься чувственной прелестью этого сада, словно в твоем распоряжении для этого — целая вечность. Осматриваясь вокруг, ты замечаешь возвышающийся в центре сада красный маяк высотой в шесть ярусов. Внезапно тишина сада нарушается скрипом отворяющейся в основании маяка двери. Из нее выходит, раскачиваясь, трехметрового роста и весом в полтонны японец — борец сумо — и *непринужденной походкой направляется к центру сада.*

— Дальше — больше, — улыбнулся Джулиан. — Этот японский борец — обнажен! Ну, на самом деле не совсем. Его интимные места прикрыты витым розовым проводом.

И вот, передвигаясь по саду, этот борец сумо находит блестящий золотой секундомер, который кто-то оставил там много лет назад. Он поднимает его — и с оглушительным шумом падает наземь. Борец сумо теряет сознание и лежит — молча и неподвижно. Ты подумал уже было, что он испустил дух, но тут борец приходит в себя, возможно, разбуженный ароматом только что распустившихся желтых роз, растущих рядом. С новыми силами борец стремительно вскакивает на ноги и невольно смотрит влево. Он поражен увиденным. Сквозь заросли кустарника, обрамляющие сад, просматривается длин-

ная извилистая тропа, сплошь усыпанная сверкающими алмазами. Что-то невидимое словно подталкивает борца на эту тропу, и, к его чести, он ступает на нее. Тропа ведет его к дороге непреходящей радости и вечного блаженства.

Джулиан сказал, что, выслушав эту странную притчу от сидевшего рядом с ним на вершине Гималаев монаха, который видел свет факела озарения собственными глазами, был обескуражен. Это и понятно, он ожидал услышать нечто потрясающее, указание, которое подвигнет его к действию, возможно даже растрогает до слез. Вместо этого прозвучала какая-то нелепая история о борце сумо и маяке.

Йог Раман заметил его разочарование. «Остерегайся недооценивать силу простоты», — сказал он Джулиану.

— Это, возможно, не то изощренное умопостроение, которое ты ожидал услышать, — молвил мудрец, — но в идее этой притчи — много здравого рассуждения, а заложенный в ней смысл абсолютно прозрачен. Со дня твоего прихода к нам я не переставал размышлять о том, как бы лучше передать тебе наши знания. Сначала я подумывал было о преподавании тебе в течение нескольких месяцев курса лекций, но потом решил, что традиционный подход едва ли годится, учитывая магическую природу той мудрости, которую тебе предстоит воспринять. Затем мне пришла в голову мысль попросить всех моих братьев и сестер ежедневно проводить понемногу времени с тобой, раскрывая тебе нашу философию. Однако для тебя это тоже был бы не самый эффективный способ познать то, что нам нужно поведать. После долгих размышлений я наконец пришел к тому, что, на мой взгляд, является творческим подходом и в то же время очень эффективным способом передать тебе

весь свод философии Сиваны с ее семью добродетелями... — то была эта волшебная притча.

Мудрец добавил: «Сперва она может показаться несерьезной и, может быть, даже детской. Но я уверяю тебя, что каждый элемент этой притчи воплощает в себе вечный принцип полноценной жизни и имеет глубочайший смысл. Сад, маяк, борец сумо, розовый провод, секундомер, розы и извилистая тропа, усыпанная бриллиантами, являются символами семи вневременных добродетелей, ведущих к просветленной жизни. Я также могу заверить тебя, что, если ты запомнишь этот короткий рассказ и те основные истины, которые он содержит, ты будешь обладать всем, что необходимо знать, чтобы вознести свою жизнь до самых высот. Ты будешь обладать всем необходимым знанием и всеми умениями, которые нужны, чтобы существенно повлиять на качество твоей жизни и жизни тех людей, с которыми тебе доведется соприкасаться. И когда ты станешь применять эту мудрость ежедневно, ты переменишься — умственно, эмоционально, физически и духовно. Пожалуйста, запечатлей эту историю глубоко в своем сознании и носи ее в своем сердце. Только если ты примешь ее полностью и безусловно, в жизни твоей наступят разительные перемены».

— К счастью, Джон, — сказал Джулиан, — я действительно поверил в нее. Карл Юнг однажды сказал, что «твое видение станет ясным, только если ты сможешь заглянуть в свое сердце. Кто смотрит наружу — видит лишь сны, кто смотрит в себя — пробуждается». В ту знаменательную ночь я заглянул глубоко в свое сердце и пробудился для вековых тайн расширения сознания, развития тела и обновления души. Теперь пришел мой черед поделиться ими с тобой.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Самый необычный сад

Большинство людей живут — в физическом, умственном и моральном отношении — в очень ограниченном круге своего жизненного потенциала. У всех нас есть жизненные источники, черпать из которых мы даже не мечтаем.

Уильям Джеймс

— В этой притче сад — символ сознания, — объяснил Джулиан. — Если ты заботишься о своем сознании, если ты его подпитываешь и возделываешь, то, как плодородный, богатый сад, оно расцветет намного сильнее твоих ожиданий. Но если ты позволишь пустить корни сорнякам, умиротворенность сознания и глубокая внутренняя гармония навсегда ускользнут от тебя.

Джон, позволь мне задать тебе один простой вопрос. Если я войду в твой сад, о котором ты мне столько рассказывал, и брошу токсичные отходы на все твои петунии, которыми ты так дорожишь, ты будешь возмущен, не правда ли?

— Конечно.

— На самом деле большинство хороших садовников охраняют свои сады, как гордые солдаты, и заботятся о том, чтобы туда не попадала никакая грязь. Но все же взгляни на химикаты, которые большинство людей каждый день выливают в плодородный сад своего сознания:

они то и дело беспокоятся и тревожатся, переживают о прошлом, печально размышляют о будущем и сами же придумывают себе страхи, которые и порождают хаос в их внутреннем мире. На родном языке мудрецов Сиваны, просуществовавшем тысячи лет, иероглиф, обозначающий беспокойство, поразительно похож на иероглиф, означающий погребальный костер. Йог Раман сказал мне, что это не простое совпадение. Беспокойство истощает мозг, лишает его силы и, рано или поздно, калечит душу.

Чтобы жить полнокровной жизнью, ты должен стоять охранником у ворот своего сада и допускать туда только самую важную информацию. Ты и вправду не можешь позволить себе роскошь мыслить отрицательными категориями — ни одной даже мысли. Самые счастливые, активные и довольные жизнью люди в этом мире по природе своего характера не отличаются от тебя и меня. Мы все созданы из кожи и костей. Мы все пришли из одного и того же универсального источника мироздания. Однако люди, которых не удовлетворяет простое растительное существование, те, кто раздувают пламя своих возможностей и воистину наслаждаются магическим танцем жизни, отличаются от тех, кто ведет заурядное существование. Главное их отличие состоит в положительном направлении мышления о мире.

Джулиан добавил:

— Мудрецы научили меня, что в среднем за день в сознании среднего человека мелькает около шестидесяти тысяч мыслей. Но что действительно поразило меня, так это тот факт, что девяносто пять процентов наших сегодняшних мыслей ничуть не отличаются от вчерашних.

— Ты это серьезно? — спросил я.

— Очень серьезно. Это просто тирания истощенного мышления. Люди, каждый день мыслящие одними и теми

же категориями, в большинстве своем отрицательными, попали под влияние дурных умственных привычек. Вместо того чтобы сосредоточиться на всем хорошем и думать о том, как сделать положение вещей еще лучше, они стали заложниками своего прошлого. Одни беспокоятся об утраченных взаимоотношениях или финансовых проблемах. Другие страдают, вспоминая свое далекое от совершенства детство. Третьи печально размышляют о куда более тривиальных вещах: о недоброжелательных нотках в голосе продавца в магазине или сотрудника по работе. Те, кто настраивают себя на подобные мысли, позволяют беспокойству разрушать себя. Они сами же блокируют огромные потенциальные возможности своего сознания, лишают его способности творить чудеса. Эти люди никогда не осознают, что контроль над сознанием — это квинтэссенция управления жизнью.

— Образ мышления проистекает из твоей привычки, четкой и простой, — продолжал убежденно говорить Джулиан. — Большинство людей просто не представляют огромную силу своего разума. Я узнал, что даже самые известные мыслители человечества использовали только около одной сотой доли процента своих умственных способностей. У мудрецов Сиваны хватило мужества заняться регулярными исследованиями нетронутого потенциала своего разума. Результаты оказались поразительными. Йог Раман регулярной практикой настолько натренировал свой мозг, что по своему желанию мог замедлять сердцебиение. Он даже научился путем упражнений неделями жить без сна. Хотя я никогда бы не предложил тебе стремиться к подобным целям, я все же настоятельно рекомендую тебе относиться к своему мозгу как к величайшему дару природы.

— Есть ли какие-то упражнения, чтоб я мог быстрее проявить способности мозга? Способность замедлять

сердцебиение наверняка сделала бы меня героем вечеринки, а? — дерзко спросил я.

— Не беспокойся сейчас об этом, Джон. Я объясню тебе несколько практических приемов, ты можешь опробовать их позже, они раскроют тебе мощь этой древнейшей технологии. Пока что тебе важно понять, что совершенство сознания приходит путем усовершенствования определенных условий, ничего более и ничего менее. Все мы сотворены из одного и того же вещества с самого момента нашего первого вздоха. То, что разделяет людей, достигших в жизни больше, чем другие, или более счастливых от менее счастливых, — это способ использования и очищения этого вещества. Когда ты посвящаешь себя изменению своего внутреннего мира, твоя жизнь быстро превращается из заурядной в необыкновенную.

Возбуждение моего учителя все возрастало. Его глаза светились, когда он говорил о магии сознания и душевном богатстве, которое оно несомненно с собой принесет.

— Ты знаешь, Джон, когда все сказано и сделано, остается одна вещь, над которой мы имеем абсолютную власть.

— Наши дети, — сказал я, добродушно улыбаясь.

— Нет, друг мой, — наше сознание. Возможно, нам не под силу контролировать погоду, дорожное движение или настроение людей вокруг нас. Но мы на все сто процентов можем контролировать наше отношение к этим событиям. Нам дана сила определять, что мы будем думать об этом в любой момент. Эта способность является частью того, что делает нас живыми людьми. Как видишь, одна из фундаментальных драгоценных истин мировой мудрости, о которой я узнал во время своего путешествия на Восток, также одна из самых простых.

Затем Джулиан сделал паузу, словно вызывая какой-то бесценный дар.

— И что бы это могло быть?

— Не существует таких вещей, как объективная реальность или «реальный мир». Абсолютных величин нет в природе. Лицо твоего величайшего врага может быть лицом моего лучшего Друга. Событие, которое одному кажется трагедией, дает семена безграничных возможностей другому. Что на самом деле разделяет людей на оптимистов по своей натуре и пессимистов, так это именно их восприятие жизненных обстоятельств.

— Джулиан, как трагедия может быть чем-то другим, кроме трагедии?

— Вот ближайший пример. Путешествуя по Калькутте, я встретил школьную учительницу по имени Малика Чанд. Она любила преподавать и обращалась со своими учениками как с собственными детьми, развивая их задатки с большой добротой. Ее постоянный девиз: «Ваше «я могу» более важно, чем ваш коэффициент интеллекта». В общине ее знали как человека, живущего, чтобы отдавать другим, человека, бескорыстно помогающего любому, кому требовалась помощь. К несчастью, ее любимая школа, свидетель восхитительного прогресса поколений детей, однажды ночью была сожжена злоумышленником. Вся община ощутила эту большую утрату. Но прошло время, возмущение уступило место безразличию, и люди смирились с тем, что их дети останутся без школы.

— А что Малика?

— Она была не такая, как все, — вечная оптимистка, если таковые бывают. В отличие от окружающих, она увидела выход в том, что случилось. Она сказала всем родителям, что во всякой потере есть свое преимущество, если только хватит терпения найти его. Случившееся было скрытым даром. Сгоревшая дотла школа была старой и

дряхлой. Крыша у нее протекала, а пол давно просел под тяжестью тысячи маленьких ног, топавших по нему. Это была именно та возможность, которую они ждали, чтоб объединить усилия всей общины и построить новое здание, которое прослужит не одному поколению детей. И вот, ведомые этой шестидесятичетырехлетней оптимисткой, они смогли объединиться и собрали достаточно денег, чтобы выстроить новенькую школу, ставшую блестящим примером победы силы разума перед лицом стихии.

— Это похоже на старое изречение о том, какой нам видится чашка — наполовину наполненной или наполовину пустой.

— Это справедливое замечание. Не важно, что произойдет с тобой в жизни, только ты можешь выбрать свой ответ на это. Когда ты формируешь привычку искать положительное в каждом обстоятельстве, твоя жизнь будет двигаться к более высоким сферам. Это один из величайших законов природы.

— И все это начинается с более эффективного использования своего сознания?

— Совершенно верно, Джон. Весь успех в жизни, не важно, материальный или духовный, начинается именно с мыслей, которые рождает сознание каждую секунду каждой минуты каждого дня. Твой внешний мир отражает состояние твоего внутреннего мира. Контролируя свои мысли и свою реакцию на происходящее, ты начинаешь контролировать свою судьбу.

— В этих словах заложено так много смысла, Джулиан. Думаю, что моя жизнь стала такой сумбурной, потому что мне не хватало времени подумать об этом. Когда я учился на юридическом факультете, мой лучший друг Алекс увлекался чтением вдохновляющих воображение книг. Он говорил,

что они наполняли его уверенностью и заряжали энергией в условиях наших чудовищных учебных нагрузок. Помню, как он раз вычитал в одной из книг, что для обозначения слова «кризис» в китайском языке существует два иероглифа — один из них означает «опасность», а другой — «шанс». Я думаю, что древние китайцы знали, что даже у самой мрачной ситуации есть своя положительная сторона — конечно, при условии, что у тебя хватит мужества найти ее.

— Йог Раман выразил это следующим образом: «В жизни нет ошибок, есть только уроки. Нет такой вещи, как отрицательный опыт, есть только возможности для роста, учебы и продвижения вперед по дороге самосовершенствования. Сила рождается из борьбы. Даже боль может быть замечательным учителем.

— Боль? — запротестовал я.

— Совершенно верно. Чтобы превозмочь боль, ты должен сперва ее ощутить. Или, говоря другими словами, возможно ли ощутить радость пребывания на вершине горы, сперва не побывав у ее подножия? Понимаешь, о чем я говорю?

—Чтобы наслаждаться хорошим, человек должен сперва познать плохое?

—Да. Но я предлагаю тебе перестать оценивать события как положительные или отрицательные. Лучше просто пережить их, подумать над ними и извлечь из них урок. Каждое событие предлагает урок. Эти небольшие уроки наполняют тебя внутренней и внешней силой. Без них ты застрял бы на ровном месте. Просто подумай о том, что случилось в твоей собственной жизни. Многие извлекают большую пользу из собственных вызовов судьбы. И если ты придешь к результату, которого совсем не ждал, и почувствуешь некое разочарование, помни, что

законы природы всегда создают ситуацию, при которой одна дверь закрывается, а другая открывается.

Джулиан в возбуждении вознес руки вверх, подобно пастору с Юга, с молитвой обращающегося к своим прихожанам:

— Как только ты станешь постоянно применять этот принцип к своей ежедневной жизни и начнешь управлять своим сознанием, превращая каждое событие в положительное, дающее силу, ты навсегда избавишься от волнений. Ты перестанешь быть пленником своего прошлого. Вместо этого ты станешь архитектором своего будущего.

— Хорошо, я понимаю идею. Каждое переживание, даже самое худшее, дает мне урок. Следовательно, я должен раскрыть свое сознание, чтобы учиться в каждом проявлении жизни. Поступая так, я стану сильнее и счастливее. Что еще мог бы сделать скромный, среднего класса юрист для улучшения своей нынешней ситуации?

— Прежде всего начни жить, наслаждаясь своим воображением, а не своей памятью.

— Повтори мне это еще раз.

— Все, что я говорю, сводится к тому, что для освобождения твоего разума, тела и души, ты должен сперва раскрепостить свое воображение. Все всегда создается дважды: сперва в мастерской твоего сознания и уж потом, только потом, в реальном мире. Я называю этот процесс «копированием», ведь все, что мы способны создать в своем внешнем мире, начинается как простой отпечаток в твоем внутреннем мире, на красочном экране твоего сознания. Когда ты научишься контролировать свои мысли и живо представлять себе все, что ты предвкушаешь от существования на нашей планете, в тебе проснутся спящие силы. Ты снимешь печать с настоящих возможностей твоего разума

для создания той магической жизни, которую, как я полагаю, ты заслуживаешь. Начиная с сегодняшнего вечера, забудь о своем прошлом. Осмелься мечтать о том, что ты представляешь собой нечто большее, чем сумма твоих нынешних обстоятельств. Ожидай самого лучшего. Ты будешь поражен полученными результатами.

— Ты знаешь, Джон, все эти годы занимаясь юридической практикой, я считал, что я много знаю. Я провел годы, учась в лучших университетах, читая все книги по юриспруденции, которые только мог достать, и работая с лучшими профессионалами. Конечно, я был победителем в игре закона. И только сейчас я понимаю, что я проигрывал в игре жизни. Я был так занят погоней за все большими жизненными благами, что потерял все малые. Я так и не прочитал ни одной из тех великих книг, которые советовал мне прочитать мой отец. Я не завел себе настоящих друзей. Я так и не научился ценить хорошую музыку. Говоря это, я действительно думаю, что я один из счастливчиков. Мой инфаркт был моим определяющим моментом, звонком моего собственного будильника, если хочешь. Верь этому или нет, он дал мне второй шанс жить — более богатой, более вдохновенной жизнью. Подобно Малике Чанд, я увидел зерна возможностей в моем мучительном опыте. Еще важнее то, что у меня было мужество взрастить эти зерна.

Я видел, что Джулиан не только помолодел внешне. Он стал мудрее изнутри. Я понимал, что этот вечер был куда значительнее, чем просто захватывающий разговор со старым другом. Я понимал и то, что этот вечер стал для меня собственным решающим моментом и шансом для начала новой жизни. Конечно, у меня была большая семья и гарантированная работа авторитетного адвоката. Все же в минуты спокойствия я знал, что мне нужно

большее. Я должен был заполнить ту пустоту, которая начинала обволакивать мою жизнь.

Когда я был мальчишкой, мне снились такие потрясающие сны. Я часто представлял себя спортивным героем или магнатом большого бизнеса. Я действительно верил, что могу сделать все, заполучить что угодно и стать кем угодно. Я также помнил свои мальчишеские ощущения, когда рос на залитом солнцем Западном побережье. Радость приходила от простых удовольствий. Радость исходила из чудесного вечернего купания или катания по лесу на велосипеде. У меня было столько любопытства к жизни! Я был искателем приключений. В том, что несло мне будущее, не было границ. Честно говоря, не думаю, что я чувствовал подобную свободу и радость за последние лет эдак пятнадцать. Что же случилось?

Возможно, повзрослев и став вести себя так, как ведут себя взрослые, я лишился мечтаний своих детских снов. Может быть, я утерял их, когда пошел учиться на юридический факультете и стал говорить так, как положено говорить адвокатам. В любом случае, в тот вечер, сидя рядом с Джулианом и слушая его признания за чашкой остывшего чая, я принял решение прекратить тратить так много времени на зарабатывание денег и тратить куда больше времени на создание жизни.

— Ты, кажется, тоже задумался о своей жизни, — заметил Джулиан. — Для начала вспомни свои сны, просто думай о них так, как тогда, когда ты был маленьким ребенком. Джонас Солк выразил эту идею лучше всех, написав: «У меня были и мечты, и страхи. Я преодолел свои страхи благодаря своим мечтам». Найди в себе мужество вернуться к своим мечтам, Джон. Начни снова благоговеть перед жизнью и радоваться всем ее чудесам. Разбуди себя силой своего собственного сознания. Как

только ты сделаешь это, вселенная тайно сговорится с тобой и внесет волшебство в твою жизнь.

Затем Джулиан извлек из глубины своей накидки маленькую карточку, размером с визитку. Ее края обтрепались, видимо в результате многих месяцев постоянного использования.

— Однажды, когда мы с Йогом Раманом шли по тихой горной тропинке, я спросил, кто его любимый философ. Он ответил, что на него оказали влияние многие и ему сложно выделить какой-то единственный, конкретный источник своего вдохновения. И все же глубоко в своем сердце он носил одно изречение, оно, как капсула, заключало в себе все самое важное, что он стал ценить, проводя жизнь в тихом созерцании. В том удивительном месте, прямо посреди пустынной идиллии, мудрец Востока открыл мне его. Я тоже навсегда запечатлел это изречение в своем сердце. Оно служит ежедневным напоминанием о том, кто мы есть, и о том, кем мы можем стать. Это слова великого философа Индии — Патанджали. Каждое утро, перед началом медитации, я повторял их вслух, и это оказывало очень глубокое влияние на течение всего моего дня. Помни, Джон, слова — вербальное воплощение силы.

Тогда Джулиан показал мне карточку. Цитата гласила:

Когда ты вдохновлен великой целью или необычным замыслом, твои мысли разбивают свои узы, твой разум выходит за свои границы, твое сознание расширяется во всех направлениях и ты обнаруживаешь, что попал в новый, великий и чудесный мир. Спящие силы, способности и задатки оживают в тебе, и вдруг ты понимаешь, что преодолеваешь даже тот идеал, к которому ты когда-то стремился.

В это мгновение я увидел связь между физической энергией и быстротой мышления. Джулиан был совершенно здоров и выглядел на много лет моложе, чем когда мы впервые встретились. Жизненная сила била из него ключом, а его энергия, энтузиазм и оптимизм, казалось, не знали границ. Я видел, что его бывший стиль жизни во многом изменился, но мне было ясно и то, что основой этих великолепных изменений послужила превосходная спортивная форма его ума. Внешний успех действительно начинается после внутреннего успеха. Изменив свое мышление, Джулиан Мэнтл изменил свою жизнь.

— А как именно я могу развить это положительное, спокойное и вдохновенное отношение к жизни, Джулиан? После стольких лет рутинного существования, я думаю, мышцы моего разума одряхлели. Я слабо контролирую мысли, блуждающие вокруг сада моего сознания, — искренне воскликнул я.

— Сознание — замечательный слуга, но ужасный хозяин. Если ты стал мыслить отрицательными категориями, то случилось это потому, что ты не заботился о своем разуме и не уделял ему время, тренируя его способность сосредоточиваться на положительном. Уинстон Черчилль однажды сказал: «Цена величия — это ответственность за каждую свою мысль». Помни, твой мозг действительно похож на любой другой мускул твоего тела. Тренируй его — иначе ты его потеряешь.

— Так ты говоришь о том, что, если я не буду тренировать свой мозг, он ослабеет?

— Да. Взгляни на это следующим образом. Если ты хочешь усилить мускулы руки, чтобы стать сильнее, ты должен натренировать их. Если ты хочешь сделать твердыми мускулы ноги, ты тоже должен сначала напрячь

их. Точно так же, твое сознание станет творить для тебя чудеса — но только если ты позволишь ему это сделать. Оно даст тебе все, что ты желаешь от своей жизни, как только ты научишься эффективно им управлять. Разум сделает тебя идеально здоровым, если ты будешь правильно о нем заботиться. И он вернется в свое естественное миролюбивое и спокойное состояние — если у тебя возникнет подобное желание. У Мудрецов Сиваны есть одна потрясающая поговорка — «Границы твоей жизни — это лишь твои собственные творения».

— Боюсь, что я не понимаю тебя, Джулиан.

— Просветленные мыслители знают, что мысли формируют их мир и качество жизни человека по сути сводится к богатству его мыслей. Если хочешь жить более миролюбиво и осознанно, ты должен научиться мыслить более мирными, осмысленными категориями.

— А можешь меня прямо сейчас научить чему-то, чтобы я увидел результат?

— Что ты имеешь в виду? — осторожно спросил Джулиан, перебирая загоревшими пальцами блестящую ткань накидки.

— Меня взволновал твой рассказ. Но я нетерпеливый человек. Ты ведь знаешь какие-то упражнения, приемы, которые я могу использовать прямо «здесь и сейчас», в своей гостиной, чтобы изменить свой способ мышления?

— Быстрые методы здесь не срабатывают. Все серьезные внутренние изменения требуют времени и усилий. Настойчивость — основа личных изменений. Я не говорю, что на существенные изменения в твоей жизни уйдут годы. Если ты будешь каждый день на протяжении одного лишь месяца настойчиво применять знания, которыми я с тобой поделюсь, ты сам поразишься полученным результатам. Ты

проникнешь в высший уровень своих способностей и войдешь в царство сверхъестественного. Но для достижения этой цели ты не должен стремиться только к конечному результату. Напротив, наслаждайся процессом собственного взросления и своими новыми возможностями. Парадоксально, но чем меньше ты сосредоточиваешься на конечном результате, тем быстрее он приходит.

— Как же так?

— Это похоже на классическую историю об одном молодом человеке, мечтавшем стать учеником великого учителя и отправившемся ради этого в далекие страны. Найдя наконец мудреца, он первым делом спросил его: «Сколько мне потребуется времени, чтобы стать таким же мудрым, как ты?» Ответ не замедлил последовать: «Пять лет».

— Это очень долго, — сказал юноша. — А если я буду трудиться в два раза упорней?

— Тогда на это уйдет десять лет, — сказал учитель.

— Десять! Это уж слишком долго. А если я буду учиться день и ночь, каждую ночь напролет?

— Пятнадцать лет, — ответил мудрец.

— Я не понимаю, — ответил юноша. — Каждый раз, когда я обещаю посвятить больше энергии свой цели, ты говоришь мне, что на это уйдет еще больше времени. Почему?

— Ответ простой. Когда один глаз направлен на конечную цель, остается лишь один, чтобы направлять тебя в странствовании.

— Исчерпывающее объяснение, адвокат, — согласился я. — Похоже на историю моей жизни.

— Будь терпелив и живи сознанием того, что все, к чему ты стремишься, наверняка придет, если ты будешь готовиться к этому и ожидать этого.

— Но я никогда не принадлежал к числу счастливчиков, Джулиан. Все, чего я в своей жизни достиг, пришло только благодаря моему упорству.

— Что такое удача, мой друг? — ласково ответил Джулиан. — Ничего более, как сочетание подготовленности и благоприятной возможности.

И Джулиан мягко добавил:

— Прежде чем я поделюсь с тобой точными методами, переданными мне мудрецами Сиваны, я должен открыть тебе несколько основополагающих принципов. Принцип первый: всегда помни, что концентрация — основа совершенства сознания.

— Ты серьезно?

— Я знаю, что это так. Меня в свое время это тоже удивило. Но это правда. Сознание может достигать невероятных результатов, ты уже усвоил это. Сам тот факт, что у тебя есть желание или мечта, означает, что у тебя есть и соответствующая способность реализовать их. Это одна из величайших универсальных истин, известных мудрецам Сиваны. Однако, чтобы раскрепостить свое сознание, ты сперва должен быть в состоянии обуздать его и сконцентрировать только на решении ближайшей задачи. В тот момент, когда ты сосредоточишь свою мысль на конкретной цели, в твоей жизни появятся небывалые способности.

— Почему так важно концентрировать сознание?

— Позволь мне загадать тебе загадку, которая и будет хорошим ответом на этот вопрос. Скажем, ты заблудился в лесу в самый разгар зимы и тебе отчаянно нужно сохранить тепло. В твоем рюкзаке есть только письмо, которое послал тебе твой лучший друг, банка консервов и маленькое увеличительное стекло, которое ты носишь с собой, не надеясь уже на свое угасающее

зрение. Тебе повезло найти несколько веток сухого дерева для растопки, но, к несчастью, у тебя нет спичек. Как ты разведешь огонь?

Надо же! Джулиан поставил меня в тупик. Я не имел понятия, как ответить на его вопрос.

— Я сдаюсь.

— Очень просто. Положи письмо среди веток сухого дерева и наведи на него увеличительное стекло. Лучи солнца сфокусируются так, что через несколько секунд огонь зажжется сам собой.

— А при чем здесь тогда банка консервов?

— О! Да я просто упомянул ее, чтобы отвлечь твое внимание от очевидного ответа, — сказал Джулиан с улыбкой. — Но суть примера в следующем: если ты просто положишь лист бумаги на сухие ветки — ничего не получится. Однако, как только ты наведешь увеличительным стеклом лучи солнца на бумагу, она загорится. Это сравнение можно применить и к разуму. Когда ты сконцентрируешь его огромную силу на определенных, значимых целях, ты быстро зажжешь огонь своих собственных возможностей и получишь удивительные результаты.

— Какие же? — спросил я.

— Только тебе под силу ответить на это. Чего именно ты добиваешься? Ты хочешь стать лучшим отцом и жить более гармонично и плодотворно? Ты желаешь большей духовной реализации? Тебе в жизни не хватает приключений и забав? Подумай-ка об этом.

— А как же вечное счастье?

— Большому кораблю — большое плаванье, — улыбнулся он. — Тут уж надо начинать не с мелочей. Думаю, что и его ты сможешь добиться.

— Как?

— Мудрецы Сиваны знают эти секреты счастья уже больше пяти тысяч лет. Тебе повезло: они решили поведать их и мне. Ты хочешь услышать об этом?

— Да нет, — сказал я. — Лучше сделаю перерыв, схожу сначала покрашу гараж.

— Что-что?

— Ну конечно же, я хочу узнать секрет вечного счастья, Джулиан. Разве не его в конечном итоге все ищут?

— Это точно. Тут, правда... а могу я попросить еще чашку чая?

— Будет тебе, прекрати увиливать.

— В общем, так: секрет счастья простой — *выясни, чем ты действительно любишь заниматься, и все свои силы отдай этому занятию.* Если ты посмотришь на самых счастливых, самых здоровых и самых удовлетворенных жизнью людей на нашей планете, то увидишь, что все они, без исключения, нашли свое призвание в жизни и все свое время отдавали ему. Это призвание почти всегда неким образом связано со служением другим. Как только ты полностью сосредоточишь силу и энергию разума на том, что ты любишь, достаток наполнит твою жизнь и все желания исполнятся легко и просто.

— То есть просто придумать, что тебе нравится, а потом делать это?

— Если это что-то достойное, — ответил Джулиан.

— Как ты определяешь слово «достойное»?

— Как я сказал, Джон, эта твоя страсть так или иначе должна улучшать жизнь или служить другим людям. Виктор Франкл выразил это более ясно, чем удалось бы мне, сказав: «Успеха, как и счастья, нельзя добиваться. Он приходит потом, только как незапланированный результат преданности делу, более значительному, чем ты сам».

Как только ты поймешь, в чем состоит дело твоей жизни, твой мир оживет. Каждое утро ты будешь просыпаться, наполненный энергией и воодушевлением. Все твои помыслы будут направлены на конкретную цель. У тебя не будет времени тратить время. Следовательно, драгоценная энергия разума не будет расходоваться на мелкие мысли. Автоматически ты сотрешь привычку к беспокойству и твоя работа станет куда более производительной и полезной. И что замечательно, у тебя появится глубокое чувство внутренней гармонии, словно что-то поведет тебя к выполнению твоей миссии. Это прекрасное чувство. Я люблю его, — радостно заметил Джулиан.

— Замечательно. И мне нравится та часть, в которой рассказывается про пробуждение ото сна в хорошем настроении. Буду с тобой откровенен, Джулиан: часто по утрам мне просто хотелось оставаться под одеялом. Это было бы куда приятней, чем видеть дорожные пробки, своих сердитых клиентов, их агрессивных оппонентов и впитывать весь этот нескончаемый поток отрицательных эмоций. Я так от всего этого устаю.

— Ты знаешь, почему большинство людей так много спят?

— Почему?

— Потому что им действительно просто нечем заняться. Те же, кто просыпаются с рассветом, имеют одну общую черту.

— Они безумны?

— Очень смешно. Нет, у них у всех есть цель, которая и разжигает искры внутренних возможностей. Они руководствуются своими приоритетами, но их подход к жизни естественен и ненавязчив. Это более непринужденный и мягкий подход к жизни. Отдавая весь свой энтузиазм и всю свою любовь тому, чем они занимаются в

жизни, такие люди живут настоящим моментом. Их внимание полностью поглощено насущной задачей. Следовательно, у них нет утечки энергии. Это самые живые и энергичные индивидуумы, которых тебе когда-либо посчастливилось встретить в жизни.

— Утечки энергии? Звучит по-новомодному. Держу пари: ты не выучил это на юридическом факультете Гарвардского университета.

— Точно. Эту концепцию основали Мудрецы Сиваны. Хотя она и существует столетия, ее использование так же уместно в наши дни, как и тогда, когда ее разработали в первый раз. Слишком многие из нас поддаются ненужной и бесконечной суете. Эта суета опустошает, лишает нас естественной жизненной силы и энергии. Ты когда-нибудь видел велосипедную шину?

— Конечно.

— Когда она полностью накачана воздухом, велосипед легко довезет тебя до цели. Но если в шине есть прокол, колесо в конце концов спустит и твое путешествие внезапно прекратится. Точно так же работает и наше сознание. Беспокойство — это причина утечки бесценной энергии и потенциала твоего сознания, подобно утечке воздуха из велосипедной шины. Со временем у тебя не остается энергии. Творческие способности и оптимизм иссякают, и наступает момент истощения.

— Мне знакомо это чувство. Я часто провожу свои дни в хаосе кризисной ситуации. Мне нужно быть в нескольких местах одновременно, и мне начинается казаться, что я никому не могу угодить. В такие моменты я чувствую себя полностью вымотанным под конец рабочего дня, хотя почти не поднимался из кресла, и виной тому — мое беспокойство. Практически единственное, на что я

способен, когда прихожу домой, — это налить себе стакан виски и ухватить пульт телевизора.

— Точно. Это оттого, что слишком много суеты. Но как только ты найдешь свою цель, жизнь станет намного легче и куда полезней. Когда ты сам для себя выяснишь главную цель своей жизни, тебе не нужно будет больше работать.

— Преждевременный уход на пенсию?

— Нет, — ответил Джулиан безоговорочным тоном, которым он так хорошо владел в те дни, когда блистал на адвокатском поприще. — Твоей работой будет игра.

— Разве это не будет немного рискованно для меня — бросить работу и начать поиски своей главнейшей страсти и цели? Я хочу сказать, у меня есть семья и конкретные обязательства перед ней. От меня зависят четыре человека.

— Я не говорю, что ты должен отказаться от юридической практики завтра. Однако ты должен будешь пойти на риск и немного встряхнуть свою жизнь. Избавиться от паутины. Пойти по нехоженой дороге. Большинство людей живут в ограничениях зоны собственного комфорта. Йог Раман был первым человеком, объяснившим мне, что лучшее, что может сделать для себя человек, — это регулярно покидать зону привычного. Это путь к продолжительному личному совершенствованию и к осознанию своих настоящих возможностей и талантов.

— Что же это может быть?

— Твое сознание, твое тело и твоя душа.

— И чем я должен рискнуть?

— Перестань быть слишком практичным. Начни делать то, что ты всегда хотел делать. Я знал юристов, бросивших свое ремесло и ставших театральными актерами, знал бухгалтеров, профессионально занявшихся джазовой музыкой.

Они нашли в этом глубокое счастье, которое так долго ускользало от них. Ну что с того, что они больше не могли позволить себе два раза в год съездить на каникулы и отдыхать в роскошном летнем доме на Кайманах? Оправданные рискованные шаги принесут огромные дивиденды.

— Я понимаю, что ты хочешь сказать.

— Так найди время обдумать это. Найди истинную причину твоего существования и затем найди в себе мужество действовать в соответствии с ней.

— Должен признать, Джулиан, я только и делаю, что думаю. По сути дела, моя проблема в том, что я слишком много думаю. Мой мозг никогда не прекращает свою работу. Он переполнен умственной болтовней — порой это сводит меня с ума.

— Я предлагаю совсем другое. Все мудрецы Сиваны находили днем время в молчании размышлять не только о том, где они уже побывали, но и о том, куда они идут. Они проводили время в раздумьях и о цели жизни, и о том, как они жили изо дня в день. Самое важное, они сосредоточенно и серьезно думали о том, как на следующий день они улучшат себя. Ежедневные, постепенно увеличивающиеся улучшения ведут к продолжительным результатам, которые, в свою очередь, приводят к положительным изменениям.

— Так я должен размышлять о своей жизни каждый день?

— Да. Даже десять минут серьезного размышления в день окажут глубокое влияние на качество твоей жизни.

— Я понимаю ход твоих мыслей, Джулиан. Но иногда за день накручивается столько дел, что я не могу найти даже десяти минут, чтоб перекусить.

— Друг мой, рассказы о том, что у тебя нет времени поработать над своими мыслями и своей жизнью, подобны рассказу о том, что у тебя нет времени залить бензин в пустой бак, потому что тебе надо быстрее ехать. Все равно это когда-то нужно будет сделать.

— Да знаю. Слушай, Джулиан, ты собирался поведать мне о каких-то приемах, — сказал я, в надежде узнать, как же конкретно применять ту мудрость, о которой я слышал.

— Существует один способ управления сознанием, превосходящий все остальные. Это излюбленный прием мудрецов Сиваны, которые научили меня ему, оказав мне большое доверие. Уже через двадцать один день после его применения я стал чувствовать себя бодрее, воодушевленнее и энергичнее, чем раньше. Этому приему более четырех тысяч лет. Он называется Сердце Розы.

— Ну расскажи скорее.

— Все, что тебе нужно для этого упражнения, — это свежесрезанная роза и тихое место. Лучше всего это делать в окружении природы, но вполне подойдет и тихая комната. Направь свой взгляд в центр розы, в ее сердце. Йог Раман сказал мне, что роза очень похожа на жизнь: на жизненном пути тебе повстречаются шипы, но если вера с тобой и ты веришь в свои мечты, ты в конце концов преодолеешь шипы и достигнешь красоты цветка. Посмотри на розу пристально. Обрати внимание на ее цвет, строение и форму. Насладись ее благоуханием и думай только об этом прекрасном создании перед тобой. Сначала к тебе будут приходить другие мысли, отвлекая тебя от сердца розы. Это признак нетренированного ума. Но не стоит беспокоиться, улучшение скоро придет. Просто возвращай свое внимание на объект концентрации. Скоро твое сознание станет более сильным и управляемым.

— Вот это и все? Выглядит довольно просто.

— В том-то и прелесть всего этого, Джон, — ответил Джулиан. — Тем не менее тебе нужно выполнять этот ритуал ежедневно — иначе он не подействует. Первые несколько дней тебе будет тяжело посвятить ему даже пять минут. Большинство из нас живут в таком бешеном ритме, что настоящее молчание и неподвижность иногда становятся чем-то чуждым и неудобным. Большинство людей, услышав мои слова, скажут, что у них нет времени сидеть и смотреть на цветок. Они же скажут тебе, что у них нет времени просто порадоваться смеху детей или пробежаться босиком под дождем. Они скажут, что слишком заняты для подобных вещей. У них нет даже друзей, потому что друзья тоже требуют времени.

— Ты много знаешь о таких людях.

— Я был одним из таких, — сказал Джулиан. Потом он на какое-то время погрузился в молчание и сидел неподвижно, его пристальный взгляд был прикован к часам моего дедушки, которые нам с Дженни достались от бабушки на новоселье.

— Когда я думаю о тех, кто ведет такую жизнь, я вспоминаю слова старого английского писателя, которого любил читать мой отец: «Нельзя допустить, чтобы часы и календарь затмили тот факт, что каждое мгновение жизни — это чудо — и тайна».

— Будь упорным и проводи все больше и больше времени, наслаждаясь Сердцем Розы, — продолжал Джулиан своим глубоким голосом. — Через одну-две недели ты сможешь выполнять это упражнение в течение двадцати минут и твое сознание не будет отвлекаться на другие предметы. Это будет первым знаком того, что ты снова овладеваешь своим сознанием. Потом оно будет

сосредоточиваться только на том, на что ты укажешь. А затем оно станет тебе служить и будет способно выполнять для тебя самые необычные вещи.

В частности, ты заметишь, что станешь намного спокойнее. Это станет значительным шагом к избавлению от постоянного беспокойства, которое является проклятием большей части человечества. Ты приобретешь больше энергии и оптимизма. Самое главное, ты заметишь, что в твою жизнь возвращается чувство радости и способность ценить окружающие тебя дары. Каждый день, как бы ты ни был занят и какие бы проблемы перед тобой ни вставали, возвращайся к Сердцу Розы. Это твой оазис. Это твой тихий приют. Это твой остров умиротворения. Не забывай, что в молчании и неподвижности заключена сила. Неподвижность — это ступенька на пути к соединению со всеобщим источником разума, который пульсирует во всем живом.

Я был потрясен тем, что я услышал. Неужели действительно таким простым способом можно улучшить качество жизни?

— Те серьезные перемены, которые я в тебе вижу, должны иметь более существенную базу, чем Сердце Розы, — усомнился я вслух.

— Да. Это правда. Мое перевоплощение действительно произошло в результате совокупности применения высоко эффективных стратегий. Не волнуйся, они все так же просты, как и те упражнения, о которых я тебе только что рассказал, — и точно так же мощны. Главное, Джон, — это раскрыть потенциал своего сознания для того, чтобы прожить богатую возможностями жизнь.

Джулиан, уже не останавливаясь, продолжал открывать мне тайны, которые узнал в Сиване.

— Еще одно очень важное упражнение, освобождающее от беспокойства и отрицательных, истощающих жизнь влияний, основано на том принципе, который Йог Раман назвал Противоположным Мышлением. Я узнал, что, согласно великим законам Природы, сознание может удерживать одновременно только одну мысль. Попробуй сделать это сам, Джон. Ты увидишь, что это так.

Я попробовал, и это было действительно так.

— Используя эти знания, каждый человек может за короткий срок легко развить свое положительное, творческое мышление. Метод крайне прост: как только удручающая мысль заполоняет твое сознание, немедленно замени ее той мыслью, которая поднимет тебе настроение. Представь, что твой мозг похож на слайдовый проектор, а каждая мысль подобна слайду. Когда б ни появился на твоем экране негативный слайд, скорее меняй его на позитивный.

— Вот откуда появились четки для молитвы на моей шее, — добавил Джулиан с возросшим трепетом. — Стоит мне только поймать себя на отрицательной мысли, я беру это ожерелье и снимаю с него одну четку. Я кладу этот знак тревоги в чашку, которую храню в своем рюкзаке. Собранные вместе, они служат мне напоминанием о том, что мне еще предстоит пройти долгий путь совершенства сознания и ответственности над мыслями, которые наполняют мой мозг.

— Слушай, это прекрасная идея! Действительно очень практичная мысль. Я никогда не слышал ничего подобного. Расскажи мне больше об этой философии Противоположного Мышления.

— Вот тебе случай из самой жизни. Скажем, у тебя был тяжелый день в суде. Судья не согласился с твоими аргументами, обвинитель четко выстроил свою линию, и твой клиент оказался недоволен твоей защитой. Ты приходишь домой и в полной печали опускаешься в свое любимое кресло. Первым делом ты должен осознать тот факт, что мысли твои невеселы. Самопознание — это ступенька на пути к личному совершенству. Затем тебе необходимо раз и навсегда понять, что так же непринужденно, как ты позволил мрачным мыслям войти в твое сознание, ты можешь заменить их радостными. Подумай о чем-то противоположном печали. Сосредоточься на состоянии радости и воодушевления. Почувствуй себя счастливым. Возможно, ты даже начнешь улыбаться. Пошевели свое тело так, как ты делаешь, когда бываешь радостен и полон энтузиазма. Сиди ровно, дыши глубоко и пытайся концентрировать свое сознание на положительных мыслях. Через несколько минут ты заметишь в своих самоощущениях чудесную перемену. Еще важнее то, что, если ты будешь принцип Противоположного Мышления применять ко всем отрицательным мыслям, приходящим тебе в голову, уже через неделю ты увидишь, что они больше не задерживаются в твоем сознании и теряют свое негативное влияние. Ты понимаешь, к чему я веду?

Джулиан объяснял дальше:

— Мысли являются живыми существами, маленькими сгустками энергии, если хочешь. Большинство людей вообще не задумываются, почему им в голову приходят те или иные мысли, а ведь именно качество мышления определяет качество жизни. Мысли являются такими же материальными предметами, как озеро, в котором ты плаваешь, или улица, по которой ходишь. Слабое сознание ведет к слабым поступкам. Сильное же, упорядоченное сознание, а его способен воспитать ежедневными упражнениями каждый, — может достигать чудес. Если хочешь прожить жизнь полноценно, заботься о своих мыслях так, как ты бы заботился о том, что тебе больше всего

дорого в жизни. Упорно трудись над избавлением от всех внутренних беспокойств. Вознаграждение будет щедрым.

— Я никогда не рассматривал мысли как живые существа, Джулиан, — ответил я, пораженный этим откровением. — Но сейчас я понимаю, как они влияют на каждую частицу моего мира.

— Мудрецы Сиваны твердо верили, что люди должны мыслить только *саттвически* — чистыми мыслями. Сами они достигали такого состояния, занимаясь по системе, о которой я тебе только что рассказал, дополняя ее натуральной диетой, повторением положительных суждений или «мантр», как они их называли, и чтением книг, полных мудрости. Если хотя бы одна плохая мысль проникала в храм их сознания, они карали себя тем, что отправлялись в долгое путешествие к сильному водопаду и стояли под ледяными струями столько, сколько могли вынести.

— Я полагал, что эти монахи действительно мудры, как ты говорил. Но стоять под струями ледяной воды в самом сердце Гималаев в наказание за одну отрицательную мысль — мне кажется, это уж слишком.

Джулиан ответил молниеносно — результат многолетних битв адвоката мирового уровня:

— Джон, я буду резок. Ты действительно не можешь позволить себе роскошь допустить даже одну отрицательную мысль.

— Правда?

— Правда. Беспокойная мысль подобна эмбриону — она начинается с малого, но постепенно увеличивается и увеличивается. Вскоре она начинает жить своей жизнью.

Джулиан на мгновение остановился и затем улыбнулся.

— Прости, если я выгляжу в твоих глазах немного похожим на проповедника, рассуждая о философии, которую я постиг во время своего путешествия. Просто я только что узнал такие вещи, которые могут улучшить жизнь многих людей, людей, чувствующих себя нереализованными, потерявшими вдохновение и несчастными. Некоторая корректировка их ежедневного быта, а именно — включение в него приема Сердце Розы и постоянное применение Противоположного Мышления, — создаст им такую жизнь, о которой они мечтают. Я думаю, люди заслуживают этого.

Прежде чем я перейду от сада сознания к следующей части таинственной сказки Йога Рамана, я должен открыть тебе еще одну тайну, которая существенно поможет твоему личному росту. Эта тайна основана на древнем принципе, что все создается дважды, сначала в сознании, а затем в реальности. Я уже сказал тебе, что мысли — это предметы, материальные частицы, которые мы посылаем для влияния на наш внешний, физический мир. Я также сообщил тебе, что если ты надеешься коренным образом улучшить свой внешний мир, ты должен начать со своего внутреннего мира и изменить образ своих мыслей.

Мудрецы Сиваны обладали замечательным способом оберегать чистоту и цельность своих мыслей. Этот прием был также чрезвычайно эффективен для воплощения их желаний, какими бы простыми они ни были, в реальность. Этот способ подходит каждому. Он хорош и для молодого юриста, стремящегося к финансовому процветанию, и для матери, которая хочет создать лучшую семейную жизнь, и для торгового агента, который стремится продать больше товара. Этот прием был известен мудрецам как Секрет Озера. Для его применения мои учителя вставали в четыре часа утра, ибо чувствовали, что раннее утро обладало полезными для них магическими качествами. Затем они от-

правлялись в путешествие по крутым и узким горным тропинкам, которые в конце концов приводили их в самую низкую область местности, в которой они обитали. Попав туда, они пробирались по еле видимой тропке среди величественных сосен и экзотических цветов, пока не доходили до поляны. На краю поляны находилось озеро с голубой водой, вся поверхность которого была покрыта тысячами крошечных белых лотосов. Вода в этом озере была на удивление неподвижная и спокойная. Это было действительно удивительное зрелище. Мудрецы говорили мне, что это озеро было другом их предков на протяжении столетий.

— В чем заключался Секрет Озера? — нетерпеливо спросил я.

Джулиан объяснил, что мудрецы смотрели в глубь вод неподвижного озера и представляли себе, что их мечты становятся реальностью. Если они желали в себе воспитать такую добродетель, как дисциплина, они представляли, что встают на рассвете, неустанно соблюдают строгий режим и — для укрепления своей силы воли — проводят дни в молчании. Если они хотели получить больше радости в жизни, они смотрели в озеро и представляли себе, что смеются от души или улыбаются при встрече со своими братьями и сестрами. Если они стремились воспитать в себе мужество, то представляли, как они стойко будут вести себя в критической ситуации.

— Однажды Йог Раман рассказал мне, что, когда он был мальчиком, ему не хватало уверенности в себе, потому что он был ниже ростом, чем его ровесники. Хотя они и вели себя с ним мягко и ласково, он вырос робким и неуверенным в себе. Чтоб избавиться от этой слабости, Раман отправился в это божественное место и воспользовался озером как экраном, представив себе образы того человека,

которым он хотел стать. Несколько дней от представлял себя сильным лидером, с высоты обращающимся к людям властным уверенным голосом. В другие дни он представлял себя тем, кем хотел стать в старости, — мудрейшим из мудрецов с огромной внутренней силой и волевым характером. Все добродетели, о которых он мечтал в жизни, он видел сначала на поверхности озера.

В течение нескольких месяцев Раман стал тем человеком, в которого он все это время превращался в своем внутреннем видении. Понимаешь, Джон, разум мыслит образами. Образы влияют на твое представление о себе, а это представление определяет то, как ты чувствуешь, действуешь, как идешь к цели. Если в своем представлении ты видишь себя слишком молодым, чтоб добиться успеха на адвокатском поприще, или слишком старым, чтоб менять привычки, тебе никогда этих целей не достичь. Если в своем представлении ты видишь, что жизнь, исполненная смысла, счастья и физического совершенства, уготована только для людей того круга, к которому ты не относишься, это пророчество в итоге станет твоей действительностью.

Но если на широком экране твоего сознания будут проноситься яркие образы, в твоей жизни начнут происходить чудесные вещи. Эйнштейн сказал, что «воображение важнее знания». Каждый день ты должен посвящать какое-то время, пусть даже несколько минут, этому созидательному предвидению. Представь себя в образе того, кем ты хочешь стать, не важно, кто это будет — уважаемый судья, добродетельный отец или достопочтенный представитель общества.

— Обязательно ли найти какое-то особое озеро, чтобы использовать этот Секрет Озера? — простосердечно спросил я.

— Нет. Секрет Озера — это просто название, которое дали мудрецы этому древнему методу, который заключается в том, что с помощью положительных образов мы влияем на сознание. Если действительно захочешь, то сможешь им пользоваться и у себя в гостиной или даже на работе. Запри дверь, отключи телефон и закрой глаза. Затем сделай несколько глубоких вдохов. Ты заметишь, что через две или три минуты наступит расслабление. Затем мысленно представь образ того, кем ты хочешь стать, чего ты хочешь достичь, что ты хочешь иметь. Хочешь стать самым добродетельным в мире отцом — представь себе, как ты смеешься и играешь с детьми, как с открытым сердцем отвечаешь на их вопросы. Представь себе, как ласково и непринужденно ты ведешь себя с ними в напряженной ситуации. Еще раз подумай о том, как ты поведешь себя, когда подобная ситуация случится в реальности.

Магию воображения можно применить во многих ситуациях. Ее можно использовать, чтобы более эффективно вести ход судебного дела, чтобы улучшить твои отношения с другими людьми и развивать свою собственную духовность. Постоянное применение этого метода также вознаградит тебя материально и принесет достаток, если для тебя это так важно. Пойми раз и навсегда, что твое сознание имеет магнетическую силу привлекать в твою жизнь все, чего ты желаешь. Если в твоей жизни чего-то не хватает, то это потому, что этого не хватает в твоих представлениях. Сохраняй прекрасные картины перед глазами своего воображения. Даже один-единственный негативный образ способен отравить твое сознание. Как только ты начнешь испытывать радость, которую несет в себе этот древний прием, ты начнешь осознавать безграничные возможности своего разума и высвобождать те способности и энергии, которые пока еще в тебе дремлют.

Джулиан словно говорил на иностранном языке. Никогда раньше не приходилось мне слышать, о магнетической силе сознания, способной приносить духовный и материальный достаток. Точно так же никогда не слышал я и о силе воображения, о его глубоком влиянии на все сферы жизни человека. Все же где-то глубоко в моей душе я верил в то, что говорил мне Джулиан. Он был человеком, чьи суждения и сила разума были безупречны. Его проницательность и мнение в вопросах юриспруденции ценили во всем мире. Этот человек уже прошел путь, по которому двигался сейчас я. Джулиан что-то открыл во время своей одиссеи на Восток, мне было это очевидно: его живой и бодрый вид, его уверенное спокойствие, само чудо его преображения указывали, что мне стоит прислушаться к его советам.

Чем больше я размышлял об услышанном, тем больше смысла видел в его словах. Конечно, разум имеет гораздо больше потенциальных возможностей, чем то, что мы используем. Чем еще объяснить то, что мать может поднять легковой автомобиль, спасая плачущего малыша, который под него заполз. Как еще мастера восточных боевых искусств умудряются разбивать положенные один на другой кирпичи одним ударом руки? Как иначе удается йогам произвольно замедлять сердцебиение или невозмутимо терпеть невыносимую боль? Может, настоящая проблема заключалась во мне самом, в моем неверии в те таланты и способности, которые скрыты в каждом человеке. Возможно, именно тот вечер, когда я сидел и слушал бывшего адвоката-миллионера, обратившегося монахом, стал для меня неким сигналом к пробуждению и созиданию главного в моей жизни.

— Но если я займусь этим в офисе, Джулиан, — ответил я, — мои партнерам это покажется довольно странным.

— Йог Раман и все эти добрые мудрецы, живущие в деревне, часто повторяли изречение, дошедшее до них через поколения. И в этот вечер, который для нас обоих стал таким знаменательным, я почту честью донести его до тебя. А звучит оно так: «Человеку не сделает чести то, что он станет выше другого, истинная честь в том, чтобы превзойти самого себя». Все, что я хочу сказать, — если ты хочешь усовершенствовать свою жизнь и жить, имея все то, что ты заслуживаешь, ты должен *вести свою собственную игру*. Не имеет значения, что говорят о тебе другие люди. Важно то, что ты сам себе говоришь. Пусть тебя не волнует мнение других людей, пока ты знаешь, что ты поступаешь правильно. Делай все, что захочешь, если ты поступаешь по законам своей совести и своего сердца. Никогда не стыдись делать шаги, которые ты считаешь правильными. Решай сам, что есть добро, и следуй этому. И, ради всего святого, никогда не поддавайся малодушной привычке измерять свою самоценность усредненными мерками, которыми пользуются другие. Как проповедовал Йог Раман: «Каждую секунду, которую ты тратишь на мысли о чьих-то мечтах, ты крадешь время у своих собственных».

Сейчас было уже семь минут после полуночи. Удивительно, но я не чувствовал ни малейшей усталости. Когда я сказал об этом Джулиану, он снова улыбнулся:

— Ты узнал еще один принцип просветленной жизни. В большинстве своем, усталость создается в нашем сознании. Усталость поглощает существование тех, кто живет без направления и мечты. Позволь привести тебе один пример. Случалось ли тебе сидеть в своем офисе после обеда за скучными судебными протоколами, когда твое сознание начинало блуждать и тебя клонило ко сну?

— Время от времени, — ответил я, не желая признаваться в том что это был фактически мой образ жизни. — Конечно, большинство их нас часто чувствуют сонливость на работе.

— И все-таки, если приятель позвонит тебе по телефону и пригласит сходить с ним вечером на футбол или попросит твоего совета о своей игре в гольф, не сомневаюсь, ты воспрянешь к жизни. Куда и денется вся твоя усталость. Правильно я рассуждаю?

— Совершенно правильно, профессор.

Джулиан знал, что он попал в самую точку.

— Итак, твоя усталость была всего лишь порождением твоего сознания, дурной привычкой, которую оно выработало, чтобы использовать ее как подпорку при выполнении скучной работы. Совершенно очевидно, что сегодня ночью ты очарован моим рассказом и стремишься познать мудрость, открытую мне. Твоя заинтересованность и сосредоточенность сознания — источники твоей энергии. Сегодня твое сознание не уносилось ни в прошлое, ни в будущее. Оно было сосредоточено исключительно на настоящем, на нашей беседе. Если ты последовательно станешь приучать свое сознание жить настоящим, ты всегда будешь располагать безграничной энергией, независимо от того, сколько времени на твоих часах.

Я кивнул головой в знак согласия. Мудрость Джулиана казалась такой очевидной, и в то же время многое из того, что он говорил, никогда не приходило мне в голову. Я думаю, здравый смысл — не такое уж и распространенное явление. Я вспомнил о том, что говорил мне в детстве мой отец: «Только те, кто ищут, найдут». Я пожалел, что его нет рядом со мной.

МУДРОСТЬ ДЖУЛИАНА В ДВУХ СЛОВАХ

Символ

Добродетель

- Овладей своим сознанием

Мудрость

- Заботься о своем сознании — оно удивит тебя своим пышным расцветом
- Качество твоей жизни определяется качеством твоих мыслей
- Не бывает ошибок — есть только уроки. Воспринимай неудачи как возможности для расширения твоей личности и духовного роста

Приемы

- Сердце Розы
- Противоположное мышление
- Секрет Озера

Ключевая цитата

Секрет счастья прост — найди то, чем ты действительно любишь заниматься, и всеси силы отдай этому занятию. Как только ты полностью сосредоточишь силу и энергию разума на том, что ты любишь, достаток вольется в твою жизнь и все желания исполнятся легко и просто.

Как разжечь внутренний огонь

Доверяй себе. Создай себе такую жизнь, какую ты будешь счастлив вести до конца дней своих. Реализуй себя до конца, раздувая из крошечных внутренних искр пламя свершения.

Фостер С. Макклилан

— Скажу тебе честно, день, когда Йог Раман высоко в Гималайских горах рассказал мне свою таинственную сказку, был во многом очень похож на сегодняшний день, — сказал Джулиан.

— Правда?

— Наша беседа началась вечером и продолжилась до глубокой ночи. Между нами установилось такое интенсивное энергетическое поле, что воздух, казалось, потрескивал электричеством. Как я уже упомянул, с первого мгновения встречи с Раманом я стал воспринимать его как родного брата, которого раньше не имел. А сегодня вечером, сидя здесь с тобой и наблюдая на твоем лице неподдельный интерес, я чувствую ту же энергию и духовное родство. Замечу также, что, с тех пор как мы подружились, я всегда считал тебя своим младшим братом. Скажу откровенно, я во многом видел в тебе себя.

— Ты всегда был потрясающим партнером, Джулиан. Я на всю жизнь запомнил, насколько здорово ты работал.

Было заметно, что ему совсем неинтересно исследовать музей своего прошлого.

— Джон, я хотел бы продолжить историю Рамана, но, прежде чем идти дальше, я должен кое-что прояснить. Ты уже познал несколько чрезвычайно действенных приемов для изменения личности. Они смогут творить чудеса, если ты будешь применять их постоянно. Сегодня вечером, следуя своему долгу, я открою тебе сердце и поделюсь с тобой всеми своими знаниями. Я просто хочу убедиться, что ты до конца осознал, как важно, в свою очередь, передать эту мудрость всем, кто ее ищет. Мы живем в очень неблагополучном мире. В нем доминирует отрицательное, и множество людей в нашем обществе плывут, как корабли без штурмана. Измученные души ищут маяк, который не даст им разбиться о прибрежные скалы. Ты должен стать для этих людей своего рода капитаном. Я очень верю в тебя и в то, что ты донесешь послание мудрецов Сиваны до всех, кто в нем нуждается.

Подумав над этими словами, я твердо пообещал Джулиану выполнить эту миссию. Затем он с чувством продолжил:

— Прелесть этого упражнения в том, что, стараясь помочь другим людям, ты вознесешь свою собственную жизнь до самых высот. Эта истина основана на древней формуле выдающейся жизни.

— Я весь — внимание.

— В своей основе, мудрецы Гималаев строили жизнь по одному простому правилу: тот, кто больше отдает себя людям, и пожнет больше: в эмоциональном, физическом, умственном и духовном отношениях. Это путь к внутреннему покою и внешним свершениям.

Где-то я читал, что люди, изучающие других людей, обретают мудрость, люди же, изучающие себя, — обретают озарение. Возможно сейчас, впервые в жизни, я видел человека, действительно познавшего не только самого себя, а возможно, и свое высшее «я». В скромном одеянии, с полуулыбкой юного Будды — что ему было очень к лицу — Джулиан Мэнтл, на мой взгляд, обладал всем: идеальным здоровьем, счастьем, и самым важным — всеохватывающим пониманием своего места в круговерти Вселенной. В то же время ему ничего не принадлежало.

— Итак, мы подходим к нашему маяку, — вымолвил Джулиан, не отвлекаясь от своего непосредственного предмета.

— А я как раз думал, как же все это связано с притчей Рамана.

— Попробую объяснить, — ответил он голосом скорее умелого лектора, чем обратившегося в монаха юриста, отринувшего чувственный мир. — Ты уже знаешь, что ум подобен плодородному саду и, чтобы он расцветал, ты должен изо дня в день ухаживать за ним. Не позволяй своему разуму зарастать сорняками скверных мыслей и дурных поступков. Охраняй доступ к своему уму. Заботься о его здоровье и силе. Тогда он привнесет чудеса в твою жизнь — но сперва нужно дать ему эту возможность.

Помнишь, в середине сада возвышался маяк? Этот символ откроет тебе еще один древний принцип озаренной жизни: *цель жизни — это жизнь с целью.* Действительно озаренные люди знают, чего они хотят от жизни: в эмоциональном, материальном, физическом и духовном отношениях. Ясно определив приоритеты и цели каждого аспекта своей жизни, ты воздвигнешь маяк, который укажет тебе путь и даст пристанище, если поднимется морская буря.

Видишь ли, Джон, каждый может коренным образом изменить свою жизнь, изменив направление своего движения. Но, если ты даже не знаешь, куда направляешься, как ты поймешь, что ты туда добрался?

Джулиан вернул меня к тому моменту, когда Раман обсуждал вместе с ним этот принцип озаренной жизни. Он воспроизвел точные слова мудреца. «Жизнь интересная штука», — говорил Йог Раман. Кто-то подумает, что чем меньше работаешь, тем больше возможности насладиться счастьем. На самом деле, настоящий источник счастья можно сформулировать в одном слове: *достижение.* Непреходящее счастье заключается в постоянных усилиях для достижения своих целей и неуклонном продвижении вперед к цели жизни. Это и есть тот секрет — как разжечь дремлющий внутри тебя огонь души. Я понимаю, мои слова могут показаться тебе насмешкой: уехать за тысячи миль, от общества, построенного на достижении цели, чтобы поговорить с загадочными мудрецами, живущими высоко в Гималаях, и узнать, что еще один вечный секрет счастья состоит в достижении! Но это так!

— Монахи-трудоголики? — попробовал пошутить я.

— Совсем наоборот. Хотя мудрецы умели делать очень многое, результаты их деятельности рождались не от лихорадочной суеты. Жизнь их была мирной и сосредоточенной.

— Как так получалось?

— Каждый их поступок имел свою цель. Хотя они и были оторваны от современного мира и жили глубоко духовной жизнью, все их действия были чрезвычайно результативны. Одни монахи проводили дни, оттачивая философские трактаты, другие сочиняли яркие, содержательные поэмы, которые требовали максимальной интеллектуальной отдачи и стимулировали творческие способности. В это же время третьи безмолвно и неподвижно сидели в древней позе лотоса, полностью погрузившись в самосозерцание. Мудрецы Сиваны не расходовали время даром. Их коллективное сознание указывало, что их жизнь имела перед собой цель, и им нужно было выполнить свой долг.

Раман говорил: «Здесь, в Сиване, где время, кажется, застыло, ты мог бы задаться вопросом: а что нужно этим мудрецам, какой цели они надеются добиться, не имея ничего? Но ведь достижение не обязательно должно быть материальным. Лично я поставил перед собой такие задачи: достичь умиротворенного сознания, научиться управлять собой и найти озарение. Если мне не удастся добиться этого до конца дней своих, то, уверен, я умру с чувством неудовлетворения и собственной неполноценности».

Джулиан сказал мне, что тогда он в первый раз услышал от мудрецов Сиваны мысли о бренности их существования.

— И Раман разглядел это по выражению моего лица: «Тебе не следует беспокоиться, друг мой. Я прожил уже больше ста лет и не спешу покидать этот мир. Я хочу сказать лишь то, что, когда ты осознаешь, чего именно хочешь добиться в жизни — в материальном, эмоциональном, физическом или духовном аспектах, — и проводишь свои дни в достижении этих целей, ты в конце концов обретешь вечную радость. Твоя жизнь станет такой же восхитительной, как и моя, — и ты познаешь прекрасное. Но для этого нужно видеть цель своей жизни и затем претворять это видение в реальность конкретными делами. Мы, мудрецы, называем это *Дхармой,* что на санскрите означает *цель жизни».*

— Вечное умиротворение придет, когда я выполню свою Дхарму? — спросил я.

— Наверняка придет. Дхарма дает внутреннюю гармонию и удовлетворение на долгие годы. Дхарма основана

на древней заповеди, гласящей, что у каждого из нас, пока мы ходим по Земле, есть своя героическая миссия. Все мы наделены уникальным соотношением способностей и талантов, которые готовы для использования в достижении этой цели. Задача в том, чтобы обнаружить их и, таким образом, познать главную цель своей жизни.

Я прервал Джулиана:

— Это похоже на то, что ты уже говорил о способности рисковать.

— Может, да, а может, и нет.

— Не понимаю тебя.

— Да, может показаться, что иногда ты вынужден идти на риск, чтобы понять, в чем ты наиболее силен и в чем суть твоей цели в жизни. Многие бросают работу, которая их связывает, как только понимают настоящую цель своего существования. Всегда есть кажущийся риск, связанный с исследованием и поиском своего «я». Но это совсем не так, потому что ты никогда не рискуешь, познавая сам себя и свою цель в жизни. Знание себя самого — это ключ к самопрозрению. Это очень хорошая, просто необходимая вещь.

— А какова твоя Дхарма, Джулиан? — поинтересовался я как бы между прочим, стараясь не показывать, что просто сгораю от любопытства.

— Моя — проста: бескорыстно служить другим. Помни, ты не обретешь настоящего счастья, валяясь в постели, отдыхая и целыми днями бездельничая. Как сказал Бенджамин Дизраэли, «секрет успеха — в постоянстве цели». Счастье, к которому ты стремишься, приходит путем размышления о достойных целях, стоящих перед тобой, и последующих ежедневных усилиях для их достижения. В этом воплощена вечная мудрость, гласящая, что никогда не следует жертвовать главнейшим во имя незначительного. Маяк из притчи Рамана всегда будет служить тебе напоминанием о необходимости нахождения для себя самого ясных, понятных целей и, что самое главное, о воспитании в себе силы воли для их достижения.

На протяжении следующих нескольких часов я узнал от Джулиана, что все просвещенные, осознающие свою миссию в жизни люди понимают важность исследования своих способностей, раскрытия своей цели и последовательного применения своих знаний и умений согласно своему призванию. Одни люди бескорыстно служат человечеству, выбрав профессию врача, другие становятся артистами. Третьи — открывают в себе замечательные способности к общению и становятся отличными преподавателями, в то время как другие приходят к осознанию того, что их дань человечеству выразится в виде каких-то открытий в области бизнеса или науки. Главное в том, чтобы стать достаточно собранным и прозорливым, осознать свою миссию и, выполняя ее, служить людям.

— Это что-то вроде постановки цели?

— Постановка цели — это начало пути. Наметив свои ориентиры и задачи, ты высвободишь в себе творческую энергию, которая поведет тебя по твоей собственной дороге в жизни. Хочешь верь, хочешь не верь, но Йог Раман и другие мудрецы придавали огромное значение цели своей жизни.

— Ты шутишь. Монахи, живущие высоко в Гималайских горах, медитирующие ночи напролет и определяющие свои жизненные цели с утра до вечера. Слушай, мне это нравится!

— Джон, всегда суди по конечному результату. Взгляни на меня. Иногда я смотрюсь в зеркало и сам себя не узнаю. На смену моему когда-то абсолютно бессмыслен-

ному существованию пришла жизнь, полная событий, тайн и радости. Я снова молод и наслаждаюсь отменным здоровьем. Я по-настоящему счастлив. Мудрость, которой я с тобой делюсь, *столь* могущественна, *столь* важна и *столь* живительна, что ты просто обязан открыть себя для нее.

— Я и так открыт, Джулиан, вправду. Все, что ты сказал, совершенно разумно, хотя некоторые приемы действительно странноваты. Но я пообещал испытать их, и я сделаю это. Согласен, в этих знаниях кроется большая сила.

— Если я смог заглянуть дальше других, то только потому, что «стоял на плечах» великих учителей, — смиренно ответил Джулиан. — Вот еще один пример. Йог Раман был искусным стрелком из лука, настоящим мастером. Чтобы я живо представил себе важность ясного определения цели в каждой сфере жизни человека, а также важность выполнения своего предназначения, он продемонстрировал мне опыт, который я никогда не забуду. Неподалеку от места, где мы сидели, рос величественный дуб. Мудрец вынул одну розу из венка, который обычно был на нем, и прикрепил ее посередине ствола. Затем он достал три предмета из заплечного мешка, который брал с собой всегда, когда отправлялся в долгие восхождения по горам. Одним из них был его любимый лук, сделанный из чудесно благоухавшего и прочного сандалового дерева. Вторым — стрела. Третьим предметом был белоснежный платок — вроде тех, что я обычно вкладывал в нагрудный карман дорогих пиджаков, чтобы произвести впечатление на судей и присяжных, — добавил Джулиан слегка смущенным тоном.

Затем Йог Раман попросил завязать ему этим платком глаза.

— Сколько от меня до розы? — спросил Раман своего ученика.

— Тридцать метров, — на глаз определил Джулиан.

— Ты когда-нибудь наблюдал за мной во время моей ежедневной тренировке в этом древнем виде стрельбы? — поинтересовался мудрец, наверняка зная, каким будет ответ.

— Я видел, как ты попадаешь в глаз быку, находясь от него на расстоянии почти в сто метров, и я не могу припомнить, чтоб ты хоть раз промахнулся с такой близкой дистанции, как сейчас, — заметил Джулиан, отдавая должное мастерству учителя.

Тогда, не снимая с глаз повязки и твердо упершись ногами в землю, учитель со всей силой натянул лук и пустил стрелу, целясь прямо в розу, свисающую с дерева. Стрела с глухим звуком вонзилась в ствол довольно далеко от розы.

— Я думал, что увижу что-то более необычное из твоих магических способностей, Раман. Что случилось?

— Мы забрались в это уединенное место только с одной целью. Я принял решение открыть тебе нашу мудрость. Сегодняшний опыт должен подкрепить мои слова о важности определения ясных целей в жизни и точного осознания направления движения. То, что ты увидел, лишь подтверждает главнейший принцип для любого человека, стремящегося к достижению своей цели в жизни: *нельзя попасть в цель, которую не видишь*. Люди проводят всю свою жизнь в мечтах о том, как стать счастливее, как жить с большей жизненной силой и как наполнить жизнь страстью. И при этом не могут уделить и десяти минут в месяц, чтобы сформулировать на листе бумаге свои цели и серьезно задуматься о смысле своей жизни, своей Дхармы. Постановка цели сделает твою жизнь значительной. Твой мир станет богаче, наполнится восхищением и волшебством.

— Видишь ли, Джулиан, наши предки научили нас тому, что точное определение предметов наших желаний (в со-

знательной, физической и духовной сферах) является решающим условием для их исполнения. В твоем мире люди ставят перед собой финансовые и материальные цели. В этом нет ничего плохого, если это то, что для тебя важно. Однако для самосовершенствования и достижения внутреннего озарения ты также должен установить конкретные цели в других сферах жизни. Ты удивишься, если узнаешь, что у меня есть четко определенные цели для достижения спокойствия ума, которого я желаю, энергии, которую я привношу в каждый свой день, и любви, которую я предлагаю всем тем, кто меня окружает. Постановка целей нужна не только респектабельным адвокатам вроде тебя, которые обитают в мире, полном материальных благ. Любому, кто хочет усовершенствовать как свой внутренний, так и внешний мир, будет полезно достать лист бумаги и начать записывать цели, которые он ставит в жизни. Как только это будет выполнено, в действие вступят естественные силы, которые начнут превращать эти мечты в реальность.

То, что я услышал, восхитило меня. Когда я играл в школе в футбол, мой тренер постоянно подчеркивал важность понимания того, что мы хотели получить от каждой игры. Его личным кредо было: «Знай свой конечный результат», и наша команда даже не представляла, как можно выйти на площадку без четкого плана игры, который приведет к победе. Почему же, когда я повзрослел, я ни разу не удосужился найти время, чтобы разработать план своей собственной жизни. Наверное, Джулиан и Йог Раман в чем-то были правы.

— Что особенного в том, чтобы взять лист бумаги и написать на нем свои цели? Как такой простой шаг может оказать такое огромное влияние? — спросил я.

Джулиан был в восторге.

I

— Твой очевидный интерес вдохновляет меня, Джон. Интерес к жизни — это одна из главных составляющих успеха, и я счастлив видеть, что ты его не растерял. Как-то я уже говорил тебе, что в среднем нам в голову приходит около шестидесяти тысяч мыслей ежедневно. Если же ты напишешь свои желания и цели на листе бумаги, ты как бы отметишь красным флажком в своем подсознании, что эти мысли гораздо важнее оставшихся 59 999. После этого твое сознание, как управляемая ракета, будет стремиться достичь своей цели. На самом деле, здесь все подчинено законам природы. Просто большинство из нас не осознают этого.

— Некоторые из моих партнеров по фирме очень сильны в постановке цели. И вправду, они наиболее обеспеченные люди из тех, кого я знаю. Но не думаю, что они самые гармоничные, — заметил я.

— Может быть, они не совсем правильно определяют свои цели. Видишь ли, Джон, жизнь большей частью дает нам то, что мы от нее просим. Большинство людей хотят быть здоровыми, иметь больше жизненных сил и получать от жизни больше удовольствия. И все же, когда спрашиваешь их, чего же именно они хотят, у них нет ответа. Ты изменяешь свою жизнь в тот момент, когда определяешь свои цели и начинаешь искать свою Дхарму, — сказал Джулиан, и истина этих слов засверкала в его глазах. — С тобой когда-нибудь случалось, что ты знакомишься с человеком с необычным именем, а потом начинаешь встречать это имя повсюду: в газетах, на телевидении, на работе?

А может, бывало такое, что ты услышал о чем-то, скажем о новом способе рыбалки, а потом и шагу не можешь ступить, чтобы не слышать отовсюду о чудесных результатах именно этого способа рыбалки? Это всего лишь одна иллюстрация вечного принципа, который Йог Раман назвал *джорики* и

который, как я позже узнал, значит «концентрация сознания». Сосредоточься каждой клеточкой своего разума на познании самого себя. Познай, в чем ты можешь преуспеть и что делает тебя счастливым. Может быть, сейчас ты юрист, но на самом деле, при твоем терпении и умении передавать знания, тебе следовало бы стать школьным учителем. Может быть, в тебе скрыт талант скульптора или художника. Как бы там ни было, найди свою страсть и затем следуй ей.

— Сейчас, когда я задумываюсь об этом, то понимаю, как печально было бы умереть, так и не узнав, что у меня все-таки был Божий дар, который мог бы раскрыть мои возможности и помочь другим — пусть даже в чем-то малом.

— Это правильно. Так что, начиная с этого момента, ни на секунду не забывай о своей цели в жизни. Открой свой ум изобилию возможностей вокруг тебя. Начни жить с большим пониманием важности времени. Человеческий мозг — это самый большой фильтр в мире. Когда его используют правильно, он задерживает ненужную тебе информацию и пропускает только то, что ты в данный момент ищешь. Прямо сейчас, пока мы сидим в твоей гостиной, вокруг происходят сотни, если не тысячи, событий. А мы даже не обращаем на них внимания. По тротуару проходят смеющиеся влюбленные, в аквариуме за твоей спиной шевелит плавниками золотая рыбка, из кондиционера поступает прохладный воздух, можно даже ощутить стук моего сердца. Как только я сосредоточусь на своем сердцебиении, я начну замечать ритм сердца и его особенности. Точно так же, когда ты сосредоточишь мысль на главных целях своей жизни, твое сознание начнет отфильтровывать незначительное и концентрироваться только на главном.

— По правде говоря, я думаю, что мне пора бы уже найти свою цель, — сказал я. — Пойми меня правильно, в моей жизни много хорошего. Но мне кажется, я не получаю от нее того удовольствия, какого, казалось, мог бы ожидать. Если бы я сегодня покидал этот мир, то, ей богу, не мог бы с уверенностью сказать, что это сильно что-нибудь изменило бы.

— Что ты от всего этого испытываешь?

— Уныние, — ответил я совершенно искренне. — Я знаю, что у меня есть талант. Вообще-то, в молодости я неплохо рисовал, пока профессия адвоката не поманила меня перспективами более стабильной жизни.

— Ты когда-нибудь жалел о том, что не стал художником?

— По правде, я даже не очень-то об этом задумывался. Скажу только одно. Когда я писал картины, я чувствовал себя счастливым.

— Это зажигало тебя, правда?

— Еще и как! Когда я работал в своей студии, времени для меня не существовало. Я весь погружался в холст. Это освобождало меня от всего. Как будто я выходил за пределы времени и перемещался в другое измерение.

— Джон, это сила концентрации сознания на том, к чему ты стремишься и что ты любишь. Гете сказал, что все «мы становимся похожи на то, что мы любим». Может, твоя Дхарма состоит в том, чтобы ты озарил мир чудными картинами. Во всяком случае, попробуй каждый день хоть немного времени уделять рисованию.

— А что, если применить эту философию к вещам, не таким эзотерическим, как изменение моей жизни? — спросил я с улыбкой.

— Это будет полезно, — ответил Джулиан. — Например, к каким?

4-1516

— Скажем, одна из моих задач, пусть и не самая главная, это избавиться от лишних запасов вокруг талии. С чего мне надо начать?

— Не смущайся. Овладение искусством определения цели — и достижения цели — начинается с малого.

— Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага? — спросил я по наитию.

— Совершенно верно. Правильно решая небольшие задания, ты готовишь себя к осознанию больших задач. Итак, отвечая на твой вопрос прямо, скажу, что нет ничего плохого в том, чтобы очертить полный круг небольших задач во время планирования основных.

Джулиан рассказал, что мудрецы Сиваны создали пятиэтапный метод для достижения своих целей и исполнения помыслов. Метод простой, практичный, и главное — действенный. На первом этапе нужно было ясно увидеть в сознании окончательный результат. Если стоит цель сбросить лишний вес, то каждое утро сразу после пробуждения следует представлять себя подтянутым, мускулистым человеком, полным жизненных сил и безграничной энергии. Чем четче картинка в твоем сознании, тем более эффективным будет сам процесс. По словам Джулиана, наше сознание — это не имеющая себе равных сокровищница сил и возможностей, и этим простым актом «воображения своей цели» мы открываем путь к актуализации нашего желания. На втором этапе я должен был оказать положительное давление на самого себя.

— Главная причина, по которой людям не удается выполнять свои решения, состоит в том, что слишком легко вернуться на старую, проторенную дорогу. Давление — это не всегда плохо. Давление может вдохновить тебя на большие достижения. Люди способны совершать поразительные вещи, когда они попадают в безвыходное по-

ложение, тогда они просто вынуждены задействовать те свои возможности, которые скрыты глубоко внутри.

— Как я могу создать это «положительное давление» на самого себя? — спросил я, обдумывая возможности применения этого метода ко всем ситуациям, начиная от более раннего подъема с постели и заканчивая превращением в более терпеливого и любящего отца.

— Существует масса приемов для достижения этого. Один из самых надежных — это публичное обещание. Расскажи всем, кого знаешь, что ты сбросишь лишний вес, или напишешь роман, или осуществишь любую другую цель. Как только ты познакомишь со своей целью весь мир, ты сразу же начнешь испытывать давление, которое заставит тебя двигаться — ведь ты не захочешь проигрывать в глазах окружающих. В Сиване мои учителя применяли куда более решительные методы для создания такого положительного давления. Они объявляли друг другу, что если не сдержат свое слово, например перестанут соблюдать пост на протяжении целой недели или вставать в четыре часа утра для занятий медитации, то спустятся к водопаду и будут стоять под его струями, пока их ноги и руки не онемеют. Это крайний пример того, как давление может способствовать формированию полезных привычек и достижению целей.

— «Крайняя» — это еще мягко сказано, Джулиан. Ну и обычай!

— Тем не менее чрезвычайно действенный. Все дело в том, что когда ты приучишь свое сознание ассоциировать приятное с полезными привычками, а наказание с дурными, твои слабости быстро покинут тебя.

— Ты сказал, что существует пять принципов, которых нужно придерживаться для осуществления желаний, — нетерпеливо сказал я. — Каковы же три других?

— Верно, Джон. Шаг первый — это иметь четкое видение результата. Шаг второй — создание положительного давления, чтобы подогревать твой интерес. Третий шаг очень простой — не ставь цели, не рассчитав времени. Чтоб вдохнуть жизнь в цель, ты должен определить для нее точный конечный срок. Это похоже на подготовку к судебному заседанию: ты всегда концентрируешь свое внимание на тех вопросах, слушание которых судья назначил на завтра, а вовсе не на тех, которые будут слушаться неизвестно когда.

— Да, и вот еще, кстати, — добавил Джулиан, — запомни, что любая цель, которая не закреплена на бумаге — это вообще не цель. Пойди и купи дневник — для этого подойдет и самая обычная тетрадка. Назови его своей Книгой Желаний и заноси туда все свои помыслы, цели и мечты. Познай, кто ты и что ты собой представляешь.

— А что, разве я не знаю себя?

— Большинство людей не знают. Они так и не нашли времени познать свои сильные стороны, свои слабости, свои надежды и свои мечты. Китайцы определяют образ в следующих терминах: есть три зеркала, в которых отражается человек. Первое — это то, как ты сам себя видишь, второе — то, как тебя видят другие, и третье зеркало отражает истину. Познай же себя, Джон. Познай истину.

Раздели свою Книгу Желаний на отдельные страницы для целей, которые ты ставишь в разных сферах своей жизни. Это могут быть странички для целей, связанных с физической формой, финансовыми вопросами, взаимоотношениями с другими и — самое важное — для твоих духовных целей.

— Вот так здорово! Я никогда не думал, что мне придется делать столько бумажной работы для самого себя. Мне нужно относиться к самому себе более требовательно, — сказал я.

— Согласен. Другой чрезвычайно эффективный прием, который я усвоил, — это помещать в свою Книгу Желаний изображения того, что тебе хочется, и образы тех людей, которые воспитали в себе желанные для тебя способности, таланты и качества. Возвращаясь к тебе и к твоим «лишним запасам»: если ты хочешь похудеть и оставаться в отличной физической форме, приклей в свою Книгу фотографию марафонца или выдающегося спортсмена. Если ты хочешь быть образцовым отцом семейства, почему не поместить изображение того, в ком воплощен этот образ, — возможно, твоего отца — в раздел «Взаимоотношения». Если ты мечтаешь об особняке у моря или о спортивной машине, найди вдохновляющие картинки этих предметов и используй их для своей Книги Желаний. Потом каждый день просматривай эту Книгу, хотя бы несколько минут. Пусть она станет твоим другом. Результаты удивят тебя.

— Это очень интересные мысли, Джулиан. Я хочу сказать, что, хотя эти идеи и существовали столетиями, все, кого я сегодня знаю, могли бы усовершенствовать свою жизнь, применив хотя бы часть из них. Моей жене очень понравилось бы иметь Книгу Желаний. Она, возможно, наполнила бы ее моими фотографиями без моего всем известного живота.

— Да он не такой уж и большой, — успокоил меня Джулиан.

— Тогда почему Дженни называет меня Пончиком? — спросил я, широко улыбаясь.

Джулиан расхохотался. Я вынужден был сделать то же. Скоро мы оба катались по полу от хохота.

— Думаю, если ты не можешь смеяться над собой, тогда над кем ты вообще можешь смеяться? — спросил я, все еще посмеиваясь.

— Очень верно, мой друг. Когда я был скован прежним образом жизни, одной из моих главных проблем было то, что я все воспринимал слишком серьезно. Сейчас я гораздо больше похож на ребенка, который любит играть. Я наслаждаюсь всеми дарами жизни, независимо от того, большие они или маленькие.

Но я немного отвлекся. Мне столько нужно рассказать тебе, и все это переполняет меня.

Возвратимся к пятиэтапному методу для достижения твоих целей и реализации твоих задач. Как только ты сформировал в своем сознании ясный образ конечного результата, подкрепил его положительным давлением, установил сроки достижения результата и доверил все это бумаге, наступает время следующего этапа, который Йог Раман нарек «Магическим Правилом Двадцати Одного». Мудрецы его мира полагали, что для того, чтобы новые поступки стали привычкой, нужно выполнять эти новые действия двадцать один день подряд.

— Почему именно двадцать один день?

— Мудрецы были подлинными мастерами создания новых приемов поведения, которые руководили ими. Йог Раман сказал мне, что однажды приобретенную вредную привычку невозможно изжить совершенно.

— Но весь вечер ты подталкивал меня изменить образ жизни. Как же я могу сделать это, если я никогда не сотру ни одну из моих плохих привычек?

— Я сказал, что плохие привычки нельзя уничтожить, но не говорил, что их место не могут занять другие, — поправил меня Джулиан.

— Да, Джулиан, ты всегда был силен в логике. Думаю, что понимаю тебя.

— Единственный способ закрепить новую привычку — это все время направлять на нее столько энергии, что старая будет вынуждена незаметно удалиться, как гость, которому не рады. Это полное закрепление привычки обычно занимает около двадцати одного дня, столько времени нужно, чтобы создать новые нервно-психические связи.

— Допустим, я стал практиковать прием Сердце Розы, чтобы уничтожить плохую привычку и зажить более умиротворенной жизнью. Должен ли я заниматься этим в одно и то же время каждый день?

— Хороший вопрос. Первое, что я скажу тебе, это то, что ты никогда ничего не *должен* делать. Все, что я тебе рассказываю сегодня вечером, я предлагаю тебе как друг, который искренне заинтересован в твоем личностном росте и развитии. Каждая стратегия и прием прошли проверку временем на эффективность и конечные результаты. В этом я уверяю тебя. И несмотря на то что мое сердце говорит, что мне следует убедить тебя испробовать все методы мудрецов, мой разум советует просто следовать своему долгу и передать тебе знания, вверяя их претворение в жизнь в твои собственные руки. Я хочу сказать следующее: никогда ничего не делай только потому, что ты должен. Единственная причина делать что-то — это твое желание делать это и уверенность в том, что это правильное дело.

— Звучит разумно, Джулиан. Не беспокойся, я ни на секунду не почувствовал, что ты насильно «кормил» меня знаниями. В любом случае, единственное, чем меня можно насильно накормить, так это пончиками — и уговоры не потребуются, — пошутил я.

Джулиан улыбнулся, в глазах мелькнул огонек:

— Спасибо, дружище. Сейчас я отвечу на твой вопрос. Попробуй практиковать прием Сердце Розы ежедневно, в одно и то же время и в одном и том же месте. В ритуале таится огромная сила. Известные спортсмены, например, перед ответственными соревнованиями употребляют одну и ту же пищу или завязывают шнурки одним и тем же способом, черпая силу из источника ритуала. Члены религиозной общины, которые исполняют одни и те же обряды и носят одинаковые одежды, — используют ту же силу ритуала. Даже бизнесмены, которые ходят по одному и тому же маршруту или повторяют одни и те же слова перед большой презентацией, применяют эту силу. Видишь ли, когда ты делаешь какой-то поступок частью ежедневного распорядка, выполняя его ежедневно, одинаковым образом и в одно и то же время, он быстро перерастает в привычку. Проснувшись утром, например, большинство людей делают одни и те же вещи, не отдавая отчета в том, что они делают. Они открывают глаза, встают с постели, идут в ванную и начинают чистить зубы. Итак, сохраняя перед собой цель на протяжении двадцати одного дня и выполняя в течение этого периода новые действия в одно и то же время, ты закрепишь эту цель как часть повседневного распорядка. Скоро в твою жизнь войдет новая привычка, будь то медитация, ранний подъем или регулярное чтение, с той же легкостью, как и утреннее умывание.

— Это последний шаг для достижения целей и продвижения по пути цели?

— Последний этап этого метода мудрецов можно применять для всех жизненных ситуаций.

— Моя чашка все еще пуста, — сказал я почтительно.

— Наслаждайся этим процессом. Мудрецы Сиваны часто говорили об этом. Они искренне полагали, что день без смеха или день без любви — это день без жизни.

— Я не уверен, что понимаю тебя.

— Я всего-навсего советую тебе не забывать радоваться, пока ты идешь по дороге своих целей и своего предназначения. Никогда не забывай про важность жизни, полной безграничного восторга. Не забывай разглядеть красоту всего живого. Сегодняшний день и сам этот миг, когда мы беседуем, — уже дар. Оставайся вдохновленным, радостным и пытливым. Оставайся сосредоточенным на смысле жизни и бескорыстном служении другим. Обо всем остальном позаботится Вселенная. Это один из самых справедливых законов Природы.

— И никогда не сожалеть о том, что было в прошлом?

— Совершенно верно. В нашей Вселенной нет хаоса. У всего, что произошло с тобой, есть свое предначертание, как и у всего, чему еще предстоит случиться. Помни, что я рассказал тебе, Джон. Все, что с тобой происходит, несет в себе урок. Так что не возводи мелкое в ранг значительного. Наслаждайся жизнью.

— Это все?

— У меня есть для тебе еще много мудрых слов. Ты устал?

— Совсем нет. Признаюсь, я чувствую себя очень бодрым. Ты так умеешь убеждать, Джулиан. Никогда не думал об участии в рекламном бизнесе? — с озорством спросил я.

— Не понимаю тебя, — вежливо ответил он.

— Не обращай внимания. Это одна из моих неудачных попыток пошутить.

— Хорошо. Прежде чем мы вернемся к притче Йога Рамана, я хотел бы подчеркнуть еще один момент, касающийся достижения целей и желаний.

— Давай.

— Есть одно слово, о котором мудрецы говорили с благоговением.

— Ну, рассказывай же.

— Это простое слово имело для них глубинное значение и придавало их повседневной речи особое свойство. Слово, о котором я говорю, это *страсть,* и это слово ты должен постоянно держать перед своим внутренним взором, когда следуешь своему предначертанию и стремишься к своим целям. Воспламеняющая душу страсть — лучшее топливо для твоих желаний. Здесь, в нашем обществе, мы утеряли страсть. Мы делаем что-то не потому, что любим это делать, а потому, что чувствуем себя обязанными делать это. Эта формула обрекает нас на нищету. И я говорю не о любовной страсти, хотя это и важная составляющая счастливой, вдохновенной жизни. Я говорю о страсти к жизни. Верни себе радость утреннего пробуждения, полного энергии и свежести. Вдохни огонь страсти во все, что ты делаешь. И ты быстро пожнешь богатый духовный и материальный урожай.

— По твоим словам это так легко?

— Это так и есть. Начиная с сегодняшнего вечера, возьми под полный контроль свою жизнь. Реши, раз и навсегда, быть хозяином своей судьбы. Веди свою собственную игру. Найди свое призвание, и ты испытаешь восторг вдохновенной жизни. И наконец, всегда помни: то, что находится позади тебя, и то, что впереди тебя, — ничто по сравнению с тем, что есть внутри тебя.

— Спасибо, Джулиан. Мне действительно было нужно услышать это. Я никогда не осознавал до сегодняшнего вечера, как многого не хватает в моей жизни. Все это время я бессмысленно брел по ней, не имея истинной цели. Теперь все будет иначе. Обещаю тебе. Благодарю тебя за это.

— Я просто выполняю *свою* задачу, друг мой.

МУДРОСТЬ ДЖУЛИАНА В ДВУХ СЛОВАХ.
ИТОГ СОБЫТИЙ.

Символ

Добродетель

- Следовать своей цели

Мудрость

- Цель жизни — это жизнь с целью
- Открытие и осознание смысла жизни дает возможность исполнить свое предназначение
- Ставить ясно определенные личностные, профессиональные и духовные цели и находить в себе мужество осуществлять их

Приемы

- Возможности самопознания
- Пять этапов достижения цели

Ключевая цитата

Никогда не забывай про важность жизни, полной безграничного восторга. Не забывай разглядеть красоту всего живого. Сегодняшний день и сам этот миг, когда мы беседуем, — уже дар. Оставайся вдохновленным, радостным и пытливым. Оставайся сосредоточенным на смысле жизни и бескорыстном служении другим. Обо всем остальном позаботится Вселенная.

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Древнее искусство руководства собою

Добрые люди беспрестанно укрепляют себя.

Конфуций

— Время летит быстро, — сказал Джулиан, прежде чем налить себе еще одну чашку чая. — Скоро будет светать. Ты хочешь, чтобы я продолжал, или тебе достаточно для одной ночи?

Я не мог допустить, чтобы этот человек, у которого в руках были такие зерна мудрости, прервал свой рассказ. Поначалу его история казалась мне фантастичной. Но чем больше я его слушал, тем больше впитывал вечную мудрость, которая таилась в его словах, тем глубже верил в то, что он говорил. Это были не поверхностные, самодовольные разглагольствования самозванца. Джулиан знал, что говорил. Он сам прошел этот путь. И его история звучала правдиво. Я доверял ему.

— Продолжай, пожалуйста, Джулиан. У меня еще много времени. Дети ночуют сегодня в доме моих родителей, а Дженни не проснется до утра.

Чувствуя мою искренность, он продолжил говорить о притче, которую поведал ему Йог Раман, иллюстрируя

мудрость воспитания в себе более богатой, более просветленной жизни.

— Я сказал тебе, что сад символизирует плодородный сад твоего сознания, сад, наполненный восхитительными сокровищами и бесконечным богатством. Я также говорил о маяке и о том, что он олицетворяет силу целей и важность определения твоего призвания в жизни. Помнишь, в притче дверь маяка медленно открывается и наружу выходит трехметрового роста и весом в полтонны японский борец сумо.

— Прямо как в плохом фильме о Годзилле.

— Мальчишкой я любил такие фильмы.

— Я тоже. Но не позволяй мне отвлекать тебя, — ответил я.

— Борец сумо символизирует очень важный элемент системы изменения жизни Мудрецов Сиваны. Йог Раман сказал мне, что много столетий тому назад великие мудрецы Древнего Востока разработали и усовершенствовали философию, которая называется *кайзен.* Это японское слово обозначает постоянное и никогда не прекращающееся усовершенствование. И это визитная карточка каждого человека, живущего возвышенной, осознанной жизнью.

— И как это знание *кайзен* обогащало жизнь мудрецов? — спросил я.

— Как я уже говорил, Джон, внешний успех начинается с успеха внутреннего. Если ты действительно хочешь улучшить свой внешний мир, будь это здоровье, взаимоотношения с другими людьми или финансовое положение, ты должен сначала улучшить свой внутренний мир. Самый эффективный способ сделать это — практика постоянного самосовершенствования. Овладение самим собой — суть жизненного мастерства.

— Джулиан, я надеюсь, ты не будешь против, если я скажу, что весь этот разговор о «внутреннем мире» человека звучит для меня больше, чем простая эзотерика. Помни, я просто адвокат среднего уровня, живущий в зеленом пригороде, с машиной и газонокосилкой в гараже. Пока что все, что ты мне рассказывал, имеет смысл. Во всяком случае, многое из того, чем ты со мной поделился, похоже на здравый смысл, хотя я знаю, что здравый смысл — это все что угодно, только не то, что общепринято в наше время. У меня небольшие сложности с этим понятием *кайзен* и совершенствованием своего внутреннего мира. О чем именно мы здесь сейчас говорим?

Джулиан живо ответил:

— В нашем обществе мы часто несведущих людей считаем слабыми. Однако те, кто признаются в своем недостатке знаний и пытаются учиться, находят путь к озарению раньше других. Ты честен в этих вопросах и тем самым показываешь, что открыт новым идеям. Перемена — это самая мощная сила в нашем обществе сегодня. Большинство людей боятся перемен, мудрые же люди принимают их. Тот, у кого разум открыт новым знаниям, — *тот, чья чаша пуста,* — будет всегда двигаться к высшим уровням достижения и самореализации. Никогда не бойся задавать себе даже самые простые вопросы. Вопросы — это самый эффективный метод просветленного знания.

— Спасибо. Но мне все еще не ясна идея *кайзен.*

— Когда я говорю об улучшении твоего внутреннего мира, я просто говорю о самосовершенствовании и личном росте, и это лучшее, что ты можешь для себя сделать. Ты можешь подумать, что слишком занят, чтобы тратить время, работая над самим собой. Это было бы

очень большой ошибкой. Видишь ли, если ты найдешь время воспитать в себе сильный характер, полный дисциплины, энергии, воли и оптимизма, то сможешь иметь все что угодно, и делать все, что ты хочешь, в своем внешнем мире. Когда ты воспитаешь в себе глубокое ощущение веры в свои способности и несгибаемый дух, ничто не сможет лишить тебя удачи во всех твоих начинаниях и жизни, полной вознаграждений. Найди время заняться совершенствованием своего сознания, заботой о своем теле и воспитанием своей души, и ты получишь возможность привлечь в свою жизнь богатство и жизненную силу. Как много лет назад сказал Эпиктет: «Никто не свободен, если он не господин самому себе».

— Получается, *кайзен* действительно очень практичное знание.

— Очень. Подумай об этом, Джон. Как мог бы человек теоретически управлять корпорацией, если он не может руководить даже собой? Как ты можешь создать и воспитывать семью, если ты не научился воспитывать себя? Как ты теоретически можешь делать добро, если ты просто плохо себя чувствуешь? Ты понимаешь, о чем я говорю?

Я кивнул в полном согласии. Первый раз в своей жизни я допустил серьезную мысль о важности самосовершенствования. Я всегда думал, что все те люди, которых я порой встречал в метро за чтением книг с такими названиями, как «Сила Положительного Мышления» или «Радость Самопознания», были душевнобольными, отчаянно ищущими какое-то лекарство, способное вернуть их к жизни. Сейчас я осознал, что люди, нашедшие время усилить себя духовно, были самыми сильными и что только путем самосовершенствования человек может получить надежду улучшить жизни многих других. Затем я задумался о всех

тех вещах, которые мог улучшить. Мне действительно пригодились бы дополнительная энергия и крепкое здоровье, которые могла бы дать работа над самим собой. Избавившись от своего скверного характера и привычки прерывать других, я мог бы улучшить взаимоотношения с женой и детьми. А справившись с привычкой беспокоиться, я приобрел бы спокойствие сознания и ощущение счастья, которые я так долго искал. Чем больше я думал об этом, тем больше видел возможностей к улучшению.

Когда я начал осознавать все положительное, что вошло бы в мою жизнь благодаря воспитанию хороших привычек, я пришел в возбуждение. Но я понимал, что Джулиан говорил о чем-то более важном, чем просто о ежедневных упражнениях, здоровой диете и уравновешенной жизни. То, что он постиг в Гималаях, было намного глубже и значительнее, чем это. Он говорил о важности воспитания силы характера, развития осознанного мышления и мужества в жизни. Он рассказывал мне о том, что эти три качества приведут не только к добродетельной жизни, но и к жизни, полной достижений, удовлетворения и внутреннего спокойствия. Мужество — это качество, которое может воспитывать в себе каждый, это то, что в конечном итоге приносит высокие дивиденды.

— Как же мужество связано с управлением самим собой и личностным развитием? — вслух поинтересовался я.

— Мужество позволяет тебе вести свою собственную игру. Мужество позволяет делать тебе все, что ты хочешь, потому что ты знаешь, что это правильно. Мужество дает тебе контроль над самим собой, чтоб упорствовать там, где другие уже потерпели неудачу. Наконец, степень мужества, с которым ты живешь, определяет уровень реализации твоих способностей. Оно позволит тебе по-настоящему реализовать все чудеса эпопеи, которой является твоя жизнь. И те, кто совершенствуют себя, обладают огромным мужеством.

— Ну хорошо. Я понимаю значение работы над самим собой. С чего мне начинать?

Джулиан вернулся к своему разговору с Йогом Раманом высоко в горах в ту звездную прекрасную ночь.

— Вначале у меня тоже были проблемы с понятием самосовершенствования. В конце концов, я был известным, прошедшим школу Гарварда юристом. У меня не было времени для новомодных теорий, которые мне навязывали слонявшиеся по аэропорту небрежно причесанные люди. Я ошибался. Это было то ограниченное мышление, которое сдерживало мою жизнь все эти годы. Чем больше я слушал Йога Рамана и чем больше задумывался о боли и страдании моего бывшего мира, тем больше я приветствовал в моей новой жизни философию *кайзен,* философию постоянного и никогда не прекращающегося обогащения сознания, тела и души, — продолжал Джулиан.

— Почему я в последнее время так много слышу о «сознании, теле и душе»? Кажется, я не могу включить телевизор, чтобы кто-то не заговорил об этом.

— Улучшение твоего сознания без совершенствования твоих физических способностей было бы ложной победой. Достигнув максимального уровня возможностей сознания и тела, но не воспитав душу, ты почувствовал бы опустошенность и нереализованность. Но когда ты потратишь всю свою энергию на раскрепощение полного потенциала этих трех человеческих дарований, ты вкусишь божественный восторг просветленной жизни.

— Ты сильно меня взволновал, дружище.

— Что касается твоего вопроса, с чего начать, — обещаю, что открою тебе несколько древних могущественных приемов прямо сейчас. Но сначала я хочу тебе кое-что продемонстрировать. Прими позу отжиманий от пола.

— Так, Джулиан стал сержантом по строевой подготовке, — подумал я. Но любопытство и желание оставить мою чашу пустой взяли верх, и я покорился.

— Сейчас сделай столько отжиманий, сколько ты способен сделать. Не останавливайся, пока ты действительно не убедишься, что больше сделать не можешь.

Я боролся с упражнениями, моя стокилограммовая оболочка не привыкла напрягаться больше, чем того требовалось для похода в ближайший МакДональдс с детьми или для игры в гольф с партнерами по юриспруденции. Первые пятнадцать отжиманий были настоящей агонией. К моему напряжению добавилась еще жара той летней ночи, и я весь взмок. Однако я был твердо настроен не показывать никаких признаков усталости и продолжал, пока мое тщеславие не начало сдавать вместе с моими руками. На двадцать третьем отжимании я сдался.

— Больше не могу, Джулиан. Это убивает меня. Что ты пытаешься доказать?

— Ты уверен, что больше не можешь отжаться?

— Уверен. Хватит, дай мне отдохнуть. Единственный урок, который я из этого усвоил, — так это то, что нужно сделать, чтобы заработать инфаркт.

— Сделай еще десять. Потом можешь отдохнуть, — скомандовал Джулиан.

— Ты, должно быть, шутишь!

Но я продолжал. Один. Два. Пять. Восемь. И наконец десять. В полном изнеможении я свалился на пол.

— Я испытал точно такую же муку в ту ночь с Йогом Раманом, когда он поведал мне свою притчу, — сказал Джулиан. — Он сказал мне, что боль — великий учитель.

— Что может теоретически вынести человек из подобного опыта? — спросил я без дыхания.

— Йог Раман и все мудрецы Сиваны считали, что люди больше всего растут тогда, когда попадают в Зону Неизвестного.

— Хорошо. Но как это связано с моими отжиманиями от пола?

— Ты сказал мне, отжавшись от пола двадцать три раза, что больше не можешь. Ты сказал мне, что это предел твоих возможностей. Все же, когда я заставил тебя отжаться больше, ты сделал еще десять отжиманий. У тебя были скрытые возможности, и когда ты стал черпать свои ресурсы, ты получил больше. Йог Раман открыл мне одну фундаментальную истину: *Единственные границы в твоей жизни — это те, которые ты устанавливаешь для себя сам.* Когда ты осмелишься выйти из своего круга комфорта и исследовать неизвестное, ты начнешь высвобождать свои настоящие возможности. Это первый шаг к овладению собой и влиянию на каждое обстоятельство в жизни. Когда ты пробиваешься за свои собственные границы, так, как сделал это только что, ты раскрепощаешь свои умственные и физические резервы, о существовании которых и не подозревал.

— Впечатляюще, — подумал я. — Как раз недавно я прочитал о том, что в среднем человек использует лишь сотую долю своих возможностей. Мне стало любопытно, что бы мы могли сделать, начни использовать весь объем наших способностей.

Джулиан почувствовал, что попал в самую точку.

— Практикуй искусство *кайзен* каждый день с упорством. Работай настойчиво над совершенствованием своего сознания и тела. Воспитай свой дух. Делай то, чего ты боишься. Начни жить с энергией и безграничным воодушевлением. Смотри на восход солнца. Танцуй в струях дождя. Будь личностью, о которой ты мечтал. Делай то, что ты всегда хотел, но никогда раньше не делал, уверяя себя, что ты был слишком молод, слишком стар, слишком богат или слишком беден. Готовься жить возвышенной, полной активности жизнью. На Востоке говорят, что *счастье* благоприятствует *подготовленному сознанию*. Я полагаю, что *жизнь* благоприятствует подготовленному сознанию.

Джулиан продолжал свой воодушевленный рассказ:

— Определи вещи, которые сдерживают тебя. Ты боишься публичных выступлений или у тебя не складываются взаимоотношения с другими людьми? Тебе не хватает положительного отношения или тебе нужно больше энергии? Напиши список своих слабостей. Удовлетворенные жизнью люди размышляют значительно больше других. Найди время подумать о том, что мешает тебе жить той жизнью, которой ты действительно хочешь жить.

Как только ты определишь свои слабые стороны, ты должен будешь повернуться к ним лицом и сразиться со своими страхами. Если ты боишься публичных выступлений, дай себе слово двадцать раз выступить с речью. Если боишься начать новое дело или прекратить ненужные отношения, собери все свои внутренние силы и сделай это. Это могло бы быть твоим первым глотком настоящей свободы за все эти годы. Страх — всего лишь вымышленное тобой же чудовище, отрицательное направление сознания.

— Страх — всего лишь отрицательное направление сознания? Мне это нравится. Ты имеешь в виду, что все мои страхи не что иное, как выдуманные маленькие злые гномы, закравшиеся в мое сознание за все эти годы?

— Точно, Джон. Каждый раз они удерживали тебя от поступка, и, поддавшись им, ты подливал масло в огонь. Но когда ты покоришь свои страхи, ты завоюешь свою жизнь.

— Мне нужен пример.

— Конечно. Давай возьмем выступления на публике — то, чего большинство людей боятся больше смерти. Когда я был адвокатом, я действительно видел юристов, боявшихся войти в зал суда. Они могли сделать что угодно, даже отказаться вести дела своих постоянных клиентов, только бы избежать муки выступления в переполненном зале суда.

— Я их тоже видел.

— Ты действительно думаешь, что они родились с этим страхом?

— Надеюсь, что нет.

— Понаблюдай за ребенком. У него нет никаких ограничений. Его сознание — это великолепная панорама способностей и возможностей. Если сознание ребенка правильно развивать, оно приведет его к величию. Заполненное отрицательными мыслями, сознание может, в лучшем случае, сформировать посредственную личность. Я хочу сказать, что всякий опыт, будь то публичные выступления, обращение к шефу с просьбой о повышении, купание в залитом солнцем озере или прогулка по пляжу в лунную ночь, для человека или мучителен, или приятен. И таким его делает именно сознание.

— Интересно.

— Ребенка можно воспитать так, что сверкающий солнечный день будет вызывать у него тоску. Ребенка можно воспитать так, что щенка он будет воспринимать как ужасное животное. Взрослого можно натренировать воспринимать наркотик как приятный способ для расслабления. Все дело в правилах игры, не так ли?

— Конечно.

— То же справедливо и по отношению к страху. Страх — это условная реакция. Это опустошающая **жизнь** привычка, которая легко может поглотить и уничтожить твою энергию, творческую силу и индивидуальность, если ты неосторожен. Когда страх поднимает свою безобразную голову, скорей низвергни его. Лучший способ сделать это — это сделать то, чего ты боишься. Пойми анатомию страха. Это твое собственное создание. Подобно любому другому созданию, его так же легко уничтожить, как и возвысить. Методично ищи и затем уничтожай страх, который тайно проник в крепость твоего сознания. Уже один этот шаг даст тебе огромную уверенность в себе, счастье и спокойствие сознания.

— Может ли сознание быть совершенно бесстрашным? — спросил я.

— Великолепный вопрос. Мой ответ однозначен и эмоционален: «Да!» Каждый из мудрецов Сиваны был абсолютно бесстрашен. Я видел это по тому, как они ходили. Я видел это по тому, как они говорили. Я видел это, когда заглядывал им глубоко в глаза. Я еще скажу тебе кое-что, Джон.

— Что? — спросил я, зачарованный услышанным.

— Я тоже бесстрашен. Я знаю себя и я пришел к пониманию того, что мое естественное состояние — это со-

стояние неукротимой силы и безграничных возможностей. Дело в том, что все эти годы я был охвачен самопренебрежением и неуравновешенным мышлением. Я скажу тебе еще одну вещь. Когда ты сотрешь страх из своего сознания, ты станешь выглядеть моложе и твое здоровье намного улучшится.

— Ну да, известная взаимосвязь сознание—тело, — ответил я, надеясь скрыть свое невежество.

— Да. Мудрецы Востока знают об этом более пяти тысяч лет. Вряд ли это что-то новомодное, — сказал он, и широкая улыбка озарила его лицо. — Мудрецы поделились со мной еще одним могущественным принципом, о котором я часто вспоминаю. Я думаю, он будет бесценен для тебя в твоем поиске истины. Этот принцип был моей движущей силой в те минуты, когда я чувствовал, что отношусь к вещам легкомысленно. Его суть можно выразить очень кратко: что отличает людей состоявшихся от тех, кто никогда не жил вдохновенной жизнью, — так это то, что состоявшиеся люди совершают поступки, которые менее развитые люди совершать не любят. По-настоящему просветленные люди — те, кто каждый день испытывая глубокое счастье, готовы отложить кратковременное удовольствие ради возможности долговременного чувства удовлетворения. Итак, они блокируют свои слабости и страхи, даже если это погружение в зону неизвестного в какой-то степени связано с дискомфортом. Они решают жить по мудрости *кайзен,* непрерывно и постоянно улучшая каждый аспект своей личности. Со временем те вещи, которые были когда-то трудновыполнимыми, становятся легкими. Страхи, которые когда-то удерживали от счастья, здоровья и процветания, рушатся, как карточный домик, опрокинутый ветром.

— Так что, ты предлагаешь мне изменить себя прежде, чем я изменю свою жизнь?

— Да. Это похоже на старую историю, рассказанную мне любимым профессором на юрфаке. Однажды вечером отец отдыхал с газетой в руках после долгого рабочего дня. Его маленький сын, которому хотелось играть, надоедал ему. В конце концов потерявший терпение отец вырвал изображение земного шара из газеты и разорвал его на мелкие кусочки. «Вот, сынок, попробуй сложить все заново», — сказал он, надеясь, что это отвлечет внимание малыша надолго, а он закончит читать свою газету. К его удивлению, уже через минуту сын вернулся с полностью собранным изображением. Когда пораженный отец спросил сына, как это ему удалось, малыш улыбнулся и ответил: «Пап, на другой стороне земного шара была фотография человека, и как только я собрал человека вместе, мир пришел в порядок».

— Это отличный рассказ.

— Ты видишь, Джон, самые мудрые люди, которых я встречал в своей жизни, от мудрецов Сиваны до профессоров Гарварда, казалось, знали главную формулу счастья.

— Продолжай, продолжай, — сказал я с ноткой нетерпения.

— Это именно то, о чем я говорил раньше: счастье приходит тогда, когда ты постепенно реализуешь достойную цель. Когда ты делаешь то, что тебе действительно нравится, ты наверняка достигаешь глубокого удовлетворения.

— Если счастье приходит ко всем, кто просто делает то, что нравится делать, почему же так много несчастных людей?

— Справедливое замечание, Джон. Делать то, что ты любишь, скажем, отказаться от работы, которая тебя в данный момент кормит, чтобы стать актером, или сменить не важное для тебя занятие на значительное, невозможно, не обладая большим мужеством. Это требует от тебя выхода из зоны комфорта. И перемена всегда несет с собой неудобства. Она также нечто большее, чем небольшой риск. Но сказав себе все это, ты поймешь, что это самый надежный способ создать более счастливую жизнь.

— Как именно человек воспитывает в себе мужество?

— Точно так же, как в той истории: как только ты «соберешь себя вместе», мир будет в порядке. Как только ты усовершенствуешь свое сознание, тело и характер, счастье и достаток как по волшебству наполнят твою жизнь. Но ты должен проводить какое-то время, работая над собой, даже если это будет десять или пятнадцать минут в день.

— А что символизирует собой японский борец сумо, ростом в три метра и весом в полтонны в притче Йога Рамана?

— Наш дюжий друг послужит тебе постоянным напоминанием о силе *кайзен,* силе постоянного самосовершенствования и прогресса.

В течение каких-то нескольких часов Джулиан раскрыл мне наиболее могущественные — и самые поразительные — знания, которые я когда-либо слышал за всю свою жизнь. Я узнал о магии своего собственного сознания, сокровищнице наших возможностей. Я овладел чрезвычайно практичными методами и приемами для достижения спокойствия сознания и концентрации его силы на своих желаниях и мечтах. Я узнал о важности определения конкретной цели в жизни и установлении четких целей для каждого аспекта своего личного, профессионального и духовного мира. Сейчас Джулиан поведал мне вечный принцип владения собой: *кайзен.*

— Как я могу практиковать искусство *кайзен?*

— Я расскажу тебе десять древних, но чрезвычайно эффективных ритуалов, которые приведут тебя к конечной цели путешествия по пути личного совершенствования. Если ты будешь применять их ежедневно, не сомневаясь в их полезности, ты почувствуешь замечательные результаты уже через месяц, начиная с сегодняшнего дня. Если ты будешь продолжать применять эти приемы, сделав их повседневными привычками, ты наверняка добьешься состояния совершенного здоровья, безграничной энергии, продолжительного счастья и спокойствия сознания. В конечном итоге ты постигнешь свое божественное назначение — поскольку это твое право от рождения. Йог Раман открыл мне десять ритуалов, которые он назвал «утонченными», и думаю, ты согласишься, что я — живое доказательство их силы. Просто послушай, что я тебе расскажу, и сам суди о результатах.

— Результаты, изменяющие жизнь всего за тридцать дней? — с недоверием спросил я.

— Да. Надо уделять хотя бы один час в день в течение тридцати дней для отработки тех приемов, о которых я сейчас тебе расскажу. Это единственная жертва, которая от тебя требуется. И пожалуйста, не рассказывай мне, что у тебя нет времени.

— Но у меня его действительно нет, — искренне сказал я. — Моя юридическая практика процветает. Я не могу для себя найти и десяти минут, не говоря уже об одном часе, Джулиан.

— Я уже говорил: заявлять, что у тебя нет времени заняться собой, будь это совершенствование своего ума или воспитание духа, — это все равно что говорить, что тебе некогда заехать на заправочную станцию из-за того, что ты спешишь. Рано или поздно это придется сделать.

— Правда?

— Позволь мне выразить это так. Ты очень похож на суперскоростной гоночный автомобиль стоимостью в миллионы долларов, ухоженный, напичканный последними чудесами техники.

— Ну спасибо тебе, Джулиан.

— Твой разум — самое удивительное творение природы, а твое тело способно на подвиги, которые могли бы удивить тебя.

— Принимается.

— Зная цену этого высокоскоростного и дорогостоящего автомобиля, разумно было бы гонять его ежедневно на полную мощность, не давая даже на минуту остыть двигателю?

— Конечно, нет.

— Ну тогда почему ты не находишь время каждый день, чтобы приостановиться самому и немного передохнуть? Почему ты не находишь время для охлаждения супердвигателя своего разума? Улавливаешь? Найти время для восстановления себя самого — это самое важное, что ты можешь сделать. Как это ни парадоксально, но, высвободив немного времени из своего сумасшедшего графика для самосовершенствования и обогащения собственной личности, ты резко повысишь свою производительность, когда вернешься к работе.

— Один час в день на протяжении тридцати суток — это все, что нужно?

— Это та магическая формула, которую я всегда искал. В свое время я без колебаний выложил бы за нее пару миллионов долларов, если бы понимал, насколько она важна. Я и не подозревал, что ее можно получить бесплатно, как и все бесценные знания. Ну уж если ты

взялся, ты должен придерживаться дисциплины и каждый день применять стратегии, заключенные в этой формуле, с глубокой убежденностью в их ценности. Это не моментальная сделка. Если уж ввязался, то это надолго.

— Что ты имеешь в виду?

— Проводя один час в день в работе над самим собой, ты, безусловно, получишь существенные результаты через тридцать дней, при условии, что ты все делаешь правильно. Чтобы воспитать в себе новую привычку, нужно около месяца. После этого стратегии и приемы, которыми ты овладеешь, станут твоим вторым «я». Смысл в том, что ты должен продолжать практиковать их каждый день, если хочешь и дальше получать результаты.

— Что ж, справедливо, — согласился я. Джулиану несомненно удалось добраться до источника жизненной энергии и внутреннего спокойствия в собственной жизни. И вправду, его перевоплощение из немощного немолодого юриста в искрящегося жизнью энергичного философа было просто настоящим чудом. В этот момент я решил посвятить один час в день внедрению в свою жизнь приемов и принципов, о которых мне предстояло узнать. Я решил, что прежде чем изменять других, что раньше было моим обыденным занятием, я стану работать над улучшением себя самого. Может быть, я тоже смогу перевоплотиться подобно Мэнтлу. Наверняка стоило попробовать.

В ту ночь, сидя на полу своей уставленной вещами гостиной, я познал то, что Джулиан называл «Десятью Ритуалами Искрящейся Жизни». Одни из них требовали от меня определенной концентрации усилий, другие же можно было выполнять без какого-либо напряжения. Но все они завораживали обещаниями необычного.

— Первая стратегия была известна мудрецам как *Ритуал Одиночества.* Имеется в виду, что в твоем ежедневном графике должен быть предусмотрен обязательный период покоя.

— А что такое период покоя?

— Это период времени, может быть пятнадцать минут, а может быть и все пятьдесят, в течение которого ты познаешь исцеляющую силу тишины и приходишь к пониманию того, кто ты есть на самом деле, — объяснил Джулиан.

— Тот самый перерыв для моего перегретого двигателя? — предположил я, слегка улыбнувшись.

— Очень удачное сравнение. Ты когда-нибудь отправлялся в длинную автомобильную поездку со всей семьей?

— Конечно. Каждое лето мы ездим на острова, чтоб провести пару недель с родителями Дженни.

— Хорошо. А ты делаешь небольшие остановки по пути?

— Ну да. Перекусить, или если клонит ко сну, после того как я шесть часов подряд терпел возню своих малышей на заднем сиденье.

— Так вот представь Ритуал Одиночества как именно такую остановку для твоей души. Его цель — это самообновление, достигается оно пребыванием в одиночестве, когда ты как бы закутываешься в прекрасное одеяло тишины.

— А что дает тишина?

— Хороший вопрос. Одиночество и покой соединяют тебя с твоим творческим источником и высвобождают безграничный разум Вселенной. Видишь ли, Джон, разум подобен озеру. В нашем суматошном мире сознание большинства людей не спокойно. Мы полны внутренних

волнений. Однако, просто находя время, чтобы побыть неподвижным и спокойным каждый день, мы делаем озеро нашего сознания гладким, как зеркало. Внутреннее спокойствие приносит огромную пользу: глубокое ощущение благополучия и безграничной энергии. Твой сон станет крепче, а ты сам в своих ежедневных делах станешь ощущать обновленное чувство гармонии.

— Где мне найти место для этого периода покоя?

— Теоретически, ты можешь заниматься этим где угодно, от своей спальни до рабочего кабинета. Самое главное в том, чтобы найти по-настоящему тихое — и красивое — место.

— Как красота входит в это уравнение?

— Прекрасные образы успокаивают взволнованную душу, — с глубоким вздохом заметил Джулиан. — Букет роз или простой одинокий нарцисс окажут чрезвычайно благотворное влияние на твои чувства и дадут бесконечное расслабление. В идеальном варианте, тебе следует наслаждаться такой красотой в месте, которое будет служить Святилищем Твоего Я.

— А это что такое?

— В двух словах, это место, которое станет твоим тайным убежищем для умственного и духовного роста. Это может быть пустая комната в твоем доме или просто спокойный уголок маленькой квартиры. Суть в том, чтобы выделить место для своего обновления, то место, которое терпеливо ожидает твоего появления.

— Мне такая идея нравится. Если бы у меня было укромное местечко, где бы я мог отдохнуть, придя домой с работы, это бы многое изменило. Я мог бы немного расслабиться и избавиться от стрессов рабочего дня. Наверное, от этого я стал бы более приятным в общении человеком.

— Из этого следует еще один важный момент. Ритуал Одиночества дает наилучшие результаты, если выполнять его в одно и то же время суток.

— Почему?

— Потому что в этом случае он становится частью твоего ежедневного распорядка — настоящим ритуалом. Выполняя его каждый день в одно и то же время, ты сделаешь ежедневную порцию молчания своей привычкой, которой ты всегда будешь следовать. А положительные жизненные привычки неизбежно приведут тебя к твоему предназначению.

— Что-нибудь еще?

— Да. Если, конечно, возможно, ежедневно общайся с природой. Непродолжительная прогулка по лесу или даже несколько минут, проведенных за работой в твоем палисаднике, воссоединят тебя с источником спокойствия, который, возможно, пока дремлет в тебе. Пребывание на лоне природы также поможет тебе настроиться на бесконечную мудрость твоего высшего «я». Это познание самого себя поведет тебя к открытию твоих неисследованных возможностей. Никогда не забывай про это, — посоветовал Джулиан, его голос при этом зазвучал взволнованнее.

— А помог ли тебе этот ритуал, Джулиан?

—- Безусловно. Я встаю с первыми лучами солнца и первым делом отправляюсь в свое тайное убежище. Там я практикую ритуал Сердце Розы ровно столько, сколько требуется. Бывают дни, когда я провожу в молчаливом созерцании целые часы. В другие дни я трачу на это только десять минут. Результат более или менее одинаков: глубокое чувство внутренней гармонии и безграничность физической энергии. Вот мы и подходим ко второму ритуалу. Он называется *Ритуал Физического Совершенства.*

— Любопытно. А это что такое?

— Тут речь идет об уходе за своим телом.

— Как?

— Это просто. Ритуал Физического Совершенства основан на принципе, гласящем, что если ты заботишься о теле, то ты заботишься и о сознании. Если ты подготавливаешь свое тело, то ты подготавливаешь и свой разум. Ежедневно выделяй время, чтобы дать храму своего тела энергичную нагрузку. Разгони кровь и заставь тело двигаться. Ты знал, что в неделе сто шестьдесят восемь часов?

— Нет, по правде говоря.

— А это так. По крайней мере пять из них следует посвятить какому-то виду физической деятельности. Мудрецы Сиваны практиковали древнюю дисциплину йоги для пробуждения своих физических способностей и жили жизнью, полной силы и динамизма. Захватывающее зрелище это было — видеть, как в центре деревни стоят на голове эти удивительные представители рода человеческого, которым удалось вывести свои жизни из-под власти времени.

— А ты пробовал заниматься йогой, Джулиан? Дженни начала заниматься ею прошлым летом и говорит, что это добавило ей пять лишних лет жизни.

— Нет какой-то одной стратегии, которая магическим образом изменит твою жизнь, Джон, позволь мне первым делом сказать тебе это. Продолжительное и глубокое изменение приходит посредством постоянного применения ряда методов, о которых я тебе поведал. Но йога — это чрезвычайно эффективный способ высвободить резервы жизненной силы и энергии. Я занимаюсь йогой каждое утро, и это — одна из лучших вещей, которые я для себя

делаю. Она не только омолаживает мое тело, она полностью концентрирует мой ум. Она даже раскрепостила мои творческие способности. Это первоклассная штука.

— А мудрецы заботились еще как-то о своем теле?

— Йог Раман и его братья и сестры также верили, что энергичная прогулка на свежем воздухе, будь то прогулка высоко в горах или в цветущей долине, производит чудеса, снимая усталость и восстанавливая естественное состояние оживления. Когда погода была слишком скверной для пеших прогулок, мудрецы выполняли упражнения под кровом своих хижин. Они могли пропустить трапезу, но никогда не пропускали свой дневной комплекс упражнений.

— Что же у них было в хижинах? Беговые тренажеры? — сострил я.

— Не совсем. Иногда они отрабатывали позы йоги. Иногда мне приходилось видеть, как они выполняли один или два цикла отжиманий на одной руке. Я и вправду думаю, что для них не имело значения, что именно они делали, важно, что они приводили свое тело в движение и наполняли свои легкие свежим воздухом.

— А какое отношение имеет ко всему этому свежий воздух?

— Я отвечу на твой вопрос одной из любимых поговорок Йога Рамана. «Дышать правильно — значит жить правильно».

— Дыхание — это так важно? — удивленно спросил я.

— Уже в первые дни моего пребывания в Сиване мудрецы научили меня, что самый быстрый способ удвоить или утроить количество энергии, которым я располагал, — это научиться искусству правильно дышать.

— Но разве каждый из нас, даже новорожденный младенец, не знает, как дышать?

— По правде говоря, нет, Джон. Если большинство из нас и знает, как дышать, чтобы выжить, то дышать, чтобы преуспевать, мы так и не научились. Большинство из нас дышит слишком поверхностно, и таким образом нам не удается набрать в легкие достаточно кислорода, чтобы наше тело работало оптимально.

— Кажется, искусство правильного дыхания — задача не из простых.

— Да. И мудрецы решали ее следующим образом. Они рассуждали так: вдыхай больше кислорода благодаря эффективному дыханию и ты высвободишь запасы энергии и восстановишь свои жизненные силы.

— Хорошо, а как мне начать?

— На самом деле это достаточно легко. Два или три раза в день найди минуту или две подумать о том, чтобы дышать глубже и эффективнее.

— Как я узнаю, что дышу эффективно?

— Твой живот должен слегка вздыматься. Это указывает на то, что ты дышишь правильно. Йог Раман говорил, что надо положить руку на живот. Если она движется, когда ты делаешь вдох, значит, техника дыхания правильная.

— Очень интересно.

— Если тебе это нравится, тогда тебе понравится и Третий Ритуал Искрящейся Жизни, — сказал Джулиан.

— Какой же?

— *Ритуал Здорового Питания.* В мои годы работы юристом я постоянно сидел на диете из стейков, жареного картофеля и прочей негодной пищи. Конечно, я питался в лучших ресторанах, но все-таки я наполнял свое тело хламом. В то время я не знал этого, но это было одним из главных источников моей неудовлетворенности.

— На самом деле?

— Да. Плохая диета оказывает ощутимое влияние на твою жизнь. Она высасывает из тебя умственную и физическую энергию. Она влияет на твое настроение и препятствует ясности сознания. Йог Раман выразил это следующим образом: «Как ты заботишься о своем теле, так ты заботишься о своем сознании».

— Значит, ты сменил диету?

— Радикальным образом. И это привело к удивительным изменениям в том, как я стал себя чувствовать и как я стал выглядеть. Я всегда думал, что я был таким обессиленным из-за стрессов и нагрузок на работе, а также потому, что старость уже дотрагивалась до меня своими сморщенными пальцами. В Сиване я осознал, что во многом моя вялость была вызвана «низко-октановым топливом», которое я закачивал в свое тело.

— Чем же питались мудрецы Сиваны, чтобы оставаться молодыми и бодрыми?

— Живой пищей, — последовал ответ.

— Что-что?

— Ответ — живой пищей. Живая пища — это та пища, которая не мертва.

— Да ладно, Джулиан. Что такое живая пища? — нетерпеливо спросил я.

— Главным образом, живая пища — это пища, созданная путем естественного взаимодействия солнца, воздуха, земли и воды. Я говорю о вегетарианской диете. Наполни свою тарелку свежими овощами, фруктами и злаками — и ты сможешь жить нескончаемо долго.

— Это возможно?

— Большинству мудрецов Сиваны далеко за сто лет, и они не выглядят стариками, а только на прошлой неделе

я читал в газете о людях, живущих на островке Окинава в Восточном Китайском море. Ученые хлынули на остров, пораженные самой высокой в мире концентрацией людей, достигших столетнего возраста.

— Что же они узнали?

— Что вегетарианская диета — один из главных секретов долголетия.

— Но полезна ли диета для здоровья? Не подумаешь, что она может дать много силы. Помни, Джулиан, я все еще занятой юрист.

— Это та диета, которую предназначила природа. Она живая, полная энергии и чрезвычайно здоровая. Мудрецы тысячелетиями придерживаются этой диеты. Они называют ее *саттвической,* или чистой пищей. А что касается твоего беспокойства о силе, то самые сильные животные планеты, от горилл до слонов, — известные вегетарианцы. Ты знал, что у гориллы приблизительно в тридцать раз больше силы, чем у человека?

— О, спасибо за столь важную информацию.

— Послушай, мудрецы не какие-нибудь исключительные люди. Вся их мудрость основана на вечном принципе: «человек должен жить умеренной жизнью и никогда не вдаваться в крайности». Так что, если тебе нравится мясо, конечно, ты можешь продолжать его есть. Просто помни, что ты перевариваешь мертвую пищу. Если можешь, сократи в своем рационе красное мясо. Оно действительно тяжело усваивается. А так как пищеварительная система больше всего потребляет энергии в твоем теле, ценные энергетические ресурсы без нужды истощаются. Понимаешь, к чему я? Просто сравни, как ты чувствуешь себя после стейка, со своим состоянием после салата. Если ты не хочешь стать строгим вегетарианцем, по крайней мере начни в каждый прием пищи включать салат и фрукты на десерт. Даже это приведет к переменам в качестве твоего физического состояния.

— Похоже, это не сложно будет сделать, — ответил я. — Я много слышал о силе вегетарианской диеты. Не далее как на прошлой неделе Дженни рассказала мне об исследованиях в Финляндии, показавших, что тридцать восемь процентов новообращенных вегетарианцев, всего через семь месяцев своего нового образа жизни, стали значительно меньше уставать и почувствовали себя куда более бодрыми. Мне следует съедать по салату с каждым приемом пищи. Смотря на тебя, Джулиан, я готов питаться только одним салатом.

— Попробуй так питаться около месяца, и ты увидишь результаты. Ты будешь чувствовать себя просто необыкновенно.

— Договорились. Если это достаточно хорошо для мудрецов, то, должно быть, достаточно хорошо и для меня. Обещаю тебе, я попытаюсь сделать это. Это не так уж сложно, и, в любом случае, мне уже порядком надоело каждый вечер разжигать жаровню.

— Если я убедил тебя принять Ритуал Живого Питания, думаю, тебе понравится и четвертый ритуал.

— Твой ученик все еще держит свою пустую чашку.

— Четвертый ритуал известен как *Ритуал Погружения в Знание.* Он заключается в обучении, которое продолжается всю жизнь, и в постоянном расширении знаний на благо себе и всем окружающим людям.

— Старая идея о том, что знание — сила?

— Этот ритуал включает в себя значительно больше, Джон. Знание — это всего лишь *возможная* сила. Чтобы проявить силу, нужно ее применить. Большинство людей

знают, что им следует делать в любой данной ситуации. Проблема в том, что они не прилагают ежедневных, постоянных усилий для применения знаний и реализации своей мечты. Ритуал Погружения в Знание сводится к тому, чтобы стать учеником жизни. И что более важно, он требует от тебя ежедневного применения того, что ты выучил в классной комнате твоего существования.

— Что делали Йог Раман и другие мудрецы, чтобы жить согласно этому ритуалу?

— У них было много мини-ритуалов, которые они исполняли ежедневно как дань Ритуалу Погружения в Знание. Одна из самых важных стратегий является также одной из самых легких. Ты можешь попробовать ее уже сегодня.

— Она не займет много времени, не так ли?

Джулиан улыбнулся:

— Эти приемы и методы, эти знания, которые я открываю тебе, сделают твое время более продуктивным и эффективным, чем когда-либо. Не стремись, зарабатывая копейку, потерять рубль.

— Ты это о чем?

— Вспомни тех людей, которые говорят, что у них нет времени периодически делать резервные копии данных, содержащихся в компьютерах, потому что они слишком заняты работой на них. И все же, когда компьютеры выходят из строя и пропадают результаты целых месяцев важной работы, они сожалеют о том, что не уделили несколько мгновений в день, чтобы этого не допустить. Ты понимаешь, что я имею в виду?

— Мне следует четко определить свои приоритеты?

— Совершенно верно. Попытайся не жить жизнью, связанной оковами распорядка. Вместо этого сосредоточься на вещах, которые велят тебе делать твоя совесть и

твое сердце. Когда ты начинаешь посвящать себя совершенству своего сознания, тела и души, ты чувствуешь себя так, словно у тебя появился личный штурман там, внутри, направляющий тебя к поступкам, которые принесут тебе наилучшие и самые стоящие результаты. Ты прекратишь беспокоиться о своих часах и начнешь жить своей жизнью.

— Я хорошо усвоил твой урок. Так каким же был тот простой мини-ритуал, которому ты собирался научить меня? — спросил **я.**

— **Регулярно читай.** Тридцать минут чтения в день совершат чудеса. Но я должен предостеречь тебя. Не читай все подряд. Ты должен быть очень избирательным в том, что ты привносишь в роскошный сад своего сознания. Чтение должно питать. Сделай своим чтением то, что улучшит и тебя, и качество твоей жизни.

— Что же читали мудрецы?

— Они проводили долгие часы, читая и перечитывая древние учения своих предков. Они жадно поглощали эту философскую литературу. Я все еще помню, как эти красивые люди, сидя на маленьких бамбуковых стульях, читали свои причудливо переплетенные книги, с нежной улыбкой озарения, расцветающей на губах. Именно в Сиване я по-настоящему осознал силу книги и то, что книга — **лучший друг мудрости.**

— Так я могу начать с любой хорошей книги, которая попадет мне в руки?

— И да и нет, — последовал ответ. — Я никогда не посоветовал бы тебе не читать столько книг, сколько ты хочешь. Но помни, некоторые книги предназначены для того, чтобы ими наслаждаться, некоторые — чтобы их жевать и, наконец, некоторые книги предназначены для

того, чтобы их проглатывать полностью. Что ведет меня к следующему замечанию.

— Ты проголодался?

— Нет, Джон, — засмеялся Джулиан. — Я просто хочу сказать тебе, что взять действительно лучшее из великой книги можно, только изучая ее, а не просто читая. Читай ее так же внимательно, как те контракты, которые важные клиенты приносят тебе для юридического заключения. Действительно продумай ее, работай с ней, стань с ней одним целым. Мудрецы перечитывали книги мудрости из своей библиотеки по десять или пятнадцать раз. Они относились к великим книгам как к библейским свиткам, священным документам божественного происхождения.

— Надо же. Чтение действительно так важно?

— Тридцать минут чтения в день произведут восхитительную перемену в твоей жизни. Любой ответ на любую проблему, с которой ты сталкиваешься, запечатлен на бумаге. Если ты хочешь стать лучшим юристом, отцом, другом или возлюбленным, ты найдешь книги, которые приблизят тебя к этим целям. Все ошибки, которые ты еще только допустишь в своей жизни, были уже сделаны теми, кто жил до тебя. Ты действительно думаешь, что все испытания, с которыми ты сталкиваешься, уготованы только для тебя?

— Я никогда не думал про это, Джулиан. Но я понимаю, о чем ты говоришь, и я знаю, что ты прав.

— Все проблемы, с которыми человек когда-либо сталкивался и с которыми ему еще только предстоит столкнуться на протяжении жизни, уже были кем-то испытаны, — заверил меня Джулиан. — Еще более важно то, что ответы и решения уже записаны на страницах книг.

Читай правильные книги. Узнай, как твои предшественники справлялись с испытаниями, которые сейчас встают перед тобой. Применяй их знания, и ты будешь поражен улучшениями, которые заметишь в своей жизни.

— Какие именно книги являются «правильными»? — спросил я, быстро оценив отличную мысль Джулиана.

— Я оставляю это на твое усмотрение и на твой хороший вкус, друг мой. Лично я после возвращения с Востока провожу лучшую часть своей жизни за чтением биографий людей, которыми я стал восхищаться, и за чтением \итературы, несущей мудрость.

— Ты мог бы порекомендовать пару названий жаждущему? — сказал я, широко улыбаясь.

— Конечно. Ты многому научишься, прочитав биографию великого американца Бенджамина Франклина. Я думаю, ты также найдешь много стимулов для собственного роста в автобиографии Махатмы Ганди, которая называется *«История моих экспериментов с Правдой»*. Я также предлагаю тебе прочитать *«Сиддхартху»* Германа Гессе, в высшей степени полезную биографию Марка Аврелия и что-нибудь из работ Сенеки. Ты мог бы даже прочитать книгу Наполеона Хилла «Думай *и* богатей». Я прочитал (‹• на прошлой неделе и решил, что это очень глубокая вещь.

— Думай и богатей! — воскликнул я. — А я полагал, что ты все это бросил после инфаркта. Мне действительно до смерти надоели все эти пособия «как стать миллионером», которые уличные торговцы навязывают нам, играя на наших слабостях.

— Спокойнее, дружище! Я с тобой полностью согласен, — ответил Джулиан со всем теплом и терпением мудрого старшего друга. — Я тоже хотел бы восстановить нравственные отношения в нашем обществе. Эта

маленькая книжица не о том, как сделать много денег, она о том, как сделать много жизни. Я уже говорил тебе, что существует огромная разница между благосостоянием и состоянием блага. Я сам прошел через это, и я знаю муки жизни, подчиненной деньгам. Книга *«Думай и богатей»* рассказывает о духовном достатке, о том, как привлечь все хорошее в твою жизнь. Тебе бы она точно пошла на пользу. Но я не настаиваю на этом.

— Прости, Джулиан, я не хотел показаться агрессивным обвинителем, — ответил я извиняющимся тоном. Я думаю, мой характер иногда забирает из меня лучшее. Это еще одна вещь, которую мне нужно улучшить. Я действительно признателен за все, чем ты со мной делишься.

— Никаких проблем, Джон. Я просто предлагаю тебе читать. Хочешь узнать кое-что еще интересное?

— Что же?

— Это не ты берешь из книг то, что тебя так обогащает, — это книги извлекают из тебя то, что в конечном итоге меняет твою жизнь. Видишь ли, Джон, книги на самом деле не учат тебя ничему новому.

— Правда?

— Правда. Книги просто помогают тебе увидеть то, что уже есть внутри тебя. Это и есть просветление. После всех своих путешествий и исследований я обнаружил, что на самом деле сделал полный круг, вернувшись к той самой точке, с которой начинал юношей. Но сейчас я знаю себя, знаю, кто я есть и кем могу быть.

— Итак, Ритуал Погружения в Знание сводится к чтению книг и изучению богатства информации вокруг нас?

— Частично. Пока читай тридцать минут в день. Остальное само придет, — сказал Джулиан с оттенком таинственности.

— Хорошо, каков Пятый Ритуал Искрящейся Жизни?

— Это *Ритуал Собственного Отображения*. Мудрецы твердо верили в силу внутреннего созерцания. Найдя время познать самого себя, ты соединишься с измерениями своего бытия, о существовании которых ты раньше и не подозревал.

— Звучит достаточно серьезно.

— На самом деле это очень полезное знание. Видишь ли, в каждом из нас таятся спящие таланты. Находя время узнать их, мы пробуждаем их. Однако молчаливое созерцание — это даже нечто большее. Оно сделает тебя сильнее, свободнее и мудрее.

— Я все еще смутно представляю себе эту концепцию, Джулиан.

— Это достаточно логично. Когда я первый раз услышал о ней, она мне тоже была непонятна. В своей основе, собственное отображение — ничего больше, как привычка мыслить.

— Разве не все мы мыслим? Разве это не неотъемлемая составляющая человеческого существования?

— Большинство из нас мыслят. Проблема в том, что большинство людей думают ровно столько, сколько достаточно для выживания. Говоря об этом ритуале, я имею в виду мышление, достаточное для процветания. Когда ты прочитаешь биографию Бена Франклина, ты поймешь, что я имею в виду. Каждый вечер, после проведенного в трудах дня, он удалялся в тихий уголок своего дома и размышлял о прошедшем дне. Он анализировал все свои поступки: положительные и конструктивные или отрицательные, требующие исправления. Четко зная, что он делал неправильно за день, он мог принять незамедлительные меры, чтобы исправить положение и продвигаться

дальше по пути собственного совершенства. Мудрецы делали то же самое. Каждый вечер они удалялись в святилище своих хижин, усыпанных благоухающими лепестками роз, и погружались в глубокое созерцание. Йог Раман имел привычку записывать все события дня.

— А что именно он записывал? — спросил я.

— Он заносил в блокнот все свои действия с момента пробуждения, описывал взаимоотношения с другими мудрецами и свои походы в лес в поисках дров и пищи. Он записывал мысли, промелькнувшие в его сознании в течение дня.

— Это же совсем непросто! Я с трудом могу вспомнить, о чем думал пять минут назад, не говоря уже о том, что было двенадцать часов назад.

— Не трудно, если ты делаешь это каждый день. Видишь ли, каждый может достичь таких результатов, каких достиг я. Каждый. Настоящей проблемой является то, что слишком много людей страдают от страшной болезни, известной как *отговорка.*

— Боюсь, что и я заболел ею в прошлом, — произнес я, полностью понимая, что хотел сказать мой мудрый друг.

— Прекрати оправдываться и просто сделай это! — воскликнул Джулиан, звучным от силы убеждения голосом.

— Сделать что?

— Найди время подумать, что ты делаешь. Заведи регулярную привычку мысленно возвращаться к своим поступкам. Йог Раман записывал то, что сделал, и то, о чем думал, в один столбик, а затем он оценивал совершённое, делая записи в другой колонке. Видя перед собой письменную запись своих поступков и мыслей, он спрашивал себя, были ли они положительны по своей

природе. Всему положительному он продолжал отдавать свою энергию.

— А если они были отрицательные?

— Тогда он выстраивал четкий план действий, чтобы избавиться от них.

— Думаю, мне бы помог какой-нибудь пример.

— Можно личный? — спросил Джулиан.

— Конечно, мне хотелось бы узнать некоторые твои потаенные мысли, — заметил я.

— А я-то собирался выведать твои.

Мы оба расхохотались, как мальчишки на школьном **дворе.**

— Ладно уж. Ты всегда гнул свою линию.

— Хорошо, давай пройдемся по некоторым твоим сегодняшним поступкам. Запиши их на листе бумаги, что лежит на журнальном столике, — распорядился Джулиан.

Я начинал понимать, что сейчас произойдет что-то очень важное. В первый раз за многие годы я действительно нашел время не делать что-то, а зафиксировать те вещи, которые я уже сделал и о которых я уже подумал. Все это было очень странно и в то же время очень разумно. В конце концов, как я мог когда-либо надеяться улучшить себя и свою жизнь, если не находил времени выяснить, что я собираюсь улучшить?

— С чего мне начать? — спросил я.

— Начни с того, что ты делал утром, и иди дальше до самого вечера. Просто выдели несколько основных моментов своего дня. У нас еще достаточно времени, чтобы рассмотреть их. И я хотел бы через несколько минут вернуться к притче Йога Рамана.

— Отлично. Я проснулся в половине седьмого от звука своего электрического петуха, — пошутил я.

— Будь серьезен и продолжай, — твердо ответил Джулиан.

— Хорошо. Затем я принял душ, побрился, проглотил завтрак и побежал на работу.

— А как насчет твоей семьи?

— Они все еще спали. Итак, когда я зашел в офис, я обнаружил, что мой клиент, которому была назначена встреча на половину восьмого, ждал меня еще с семи утра и, разумеется, был в ярости.

— И что же ты?

— Я отплатил той же монетой. Что мне было делать, позволить на себя нападать?

— Хмм. Хорошо. Что было дальше?

— Ну, дела пошли еще хуже. Мне позвонили из суда и передали, что Судья Дикозверь хочет меня видеть у себя в кабинете и если я не появлюсь у него через десять минут, то «полетят головы». Ты помнишь Дикозверя? Это же именно ты дал ему прозвище Судья Дикий Зверь, после того как он набросился на тебя за то, что ты припарковал свой «феррари» на его месте для парковки! — вспомнил я, разражаясь смехом.

— Ты хотел бы вспомнить об этом, не так ли? — ответил Джулиан, в его глазах, выдавая прежнее озорство, зажегся огонек, который когда-то все хорошо знали.

— В общем, я побежал в здание суда и там повздорил еще с одним клерком. К тому времени когда я вернулся в офис, меня ждали двадцать семь сообщений на автоответчике, все с пометкой «срочно». Мне продолжать?

— Продолжай, пожалуйста.

— Когда я уже ехал домой, мне позвонила Дженни и попросила заехать к ее маме и взять один из тех поразительных пирогов, которыми славилась моя теща. Но на

съезде с автострады я застрял в автомобильной пробке, худшей из всех, которые я видел на своем веку. Так я и стоял, в час-пик дорожного движения, в сорокаградусную жару, чувствуя, как время ускользает от меня.

— Как ты отреагировал на это?

— Я стал проклинать эту пробку, — ответил я чистосердечно. — Я буквально орал в своей машине. Ты хочешь знать, что я сказал?

— Не думаю, что это было бы полезно для сада моего сознания, — ответил Джулиан с мягкой улыбкой.

— Но, возможно, будет удобрением.

— Нет, спасибо. Наверное, нам следует здесь остановиться. Потрать еще секунду и взгляни на свой день. Наверняка, оглянувшись назад, ты увидишь, что кое-что сделал бы иначе, будь у тебя возможность.

— Безусловно.

— Что, например?

— Хм. Ну, во-первых, в идеальной ситуации, я бы встал пораньше. Не думаю, что сумасшедшая беготня по утрам приносит мне большую пользу. Хотелось бы, чтобы утро начиналось спокойнее и это спокойствие передавалось на остальной день. Думаю, что для этого было бы полезно использовать прием Сердца Розы, о котором ты рассказал мне раньше. Еще я был бы рад видеть за столом свою семью, если даже к завтраку подана просто овсянка. Это бы меня как-то уравновешивало. Мне всегда кажется, что я недостаточно провожу времени с Дженни и малышами.

— Но ты же сейчас в идеальном мире и проживаешь идеальную жизнь. Ты же можешь сам строить свой день. Ты обладаешь силой иметь только добрые мысли и ты облечен властью воплощать свои мечты, — говорил Джулиан все взволнованнее.

— Да, я понимаю. Я и вправду начинаю чувствовать, что могу измениться.

— Отлично. Продолжай вспоминать свой день, — велел Джулиан.

— Ну, я жалею о том, что кричал на клиента, я жалею, что поругался с клерком в суде, и жалею о том, что не сдержался, когда оказался в пробке.

— Ведь пробка от этого не исчезла, не так ли?

— Да, дорожные пробки всегда были и будут, — заметил я.

— Думаю, теперь ты увидел силу Ритуала Собственного Отображения. Анализируя то, что ты делаешь, как проводишь свой день, о чем думаешь, ты устанавливаешь для себя критерии и точки отсчета для самосовершенствования. Единственный способ сделать завтрашний день лучше, это разобраться, что ты сделал не так сегодня.

— И разработать четкий план для того, чтобы это не повторилось? — добавил я.

— Вот именно. Нет ничего страшного в том, что мы ошибаемся. Ошибки — это часть жизни, они необходимы для развития. Это как в поговорке: «Счастье приходит с правильными суждениями, правильные суждения приходят с опытом, а опыт приходит с ошибочными суждениями». Однако было бы заблуждением повторять одни и те же ошибки снова и снова, изо дня в день. Тут усматривается полное отсутствие самосознания, того самого качества, которое отличает человека от животных.

— Я о таком не слышал.

— Однако это так. Только человеку под силу шагнуть за свои собственные границы и проанализировать, что он делает правильно и что неправильно. Собака на это не способна. И птица тоже. Даже обезьяна не может

этого. А ты можешь. В этом заключается Ритуал Собственного Отображения — выясни для себя, что правильно и что ошибочно в твоих поступках и в твоей жизни, а затем начни незамедлительно исправлять свою жизнь.

— Да, есть о чем подумать, Джулиан, есть о чем, — сказал я задумчиво.

— Как насчет того, чтобы подумать о Шестом Ритуале Искрящейся Жизни: *Ритуале Раннего Пробуждения*.

— Ой-ой. Кажется, я знаю, о чем пойдет речь.

— Один из самых полезных советов, которые я получил в том далеком, чудесном краю Сиваны, — подниматься с солнцем и хорошо начинать день. Как правило, мы спим больше, чем нам нужно. Обычно человеку вполне хватает шести часов, чтобы оставаться здоровым и бодрым. Сон, действительно, не что иное, как привычка, и так же, как с другими привычками, ты способен натренировать себя и получить желаемый результат, в данном случае — спать меньше.

— Но когда я поднимаюсь слишком рано, я действительно чувствую себя разбитым, — сказал я.

— Первые несколько дней ты будешь чувствовать себя очень усталым. Я вполне допускаю это. Возможно, даже всю первую неделю, когда ты будешь вставать рано, ты будешь себя так чувствовать. Пожалуйста, прими это как небольшую порцию горького лекарства в обмен на выздоровление. Вырабатывая новую привычку, ты всегда будешь чувствовать легкий дискомфорт. Это как надеть новую пару обуви: жмет только поначалу. Как я уже говорил, боль часто является предшественницей развития личности. Не пугайся ее. Вместо этого прими ее.

— Хорошо, сама идея приучить себя рано вставать мне нравится, но сначала позволь тебя спросить, что ты подразумеваешь под словом «рано»?

— Еще один хороший вопрос. Тут не может быть идеального времени. Как и во всех остальных случаях, о которых мы говорили ранее, делай то, что тебе подходит. Помни наставления Йога Рамана: «Никаких крайностей, все в меру».

— Но подниматься вместе с солнцем звучит как крайность.

— На самом деле, нет. Что может быть более естественным, чем подняться навстречу радости нового дня с первыми лучами солнца. Мудрецы считают, что сияние солнца — дар небес, и, воздерживаясь от излишнего пребывания на солнце, они регулярно принимают солнечные ванны. Часто можно было видеть, как они радостно танцуют в лучах восходящего солнца. Я твердо верю, что это еще один секрет их необычного долголетия.

— Ты принимаешь солнечные ванны? — спросил я.

— Конечно же. Солнце омолаживает меня. Когда я устаю, оно поднимает мне настроение. В древней культуре Востока считалось, что солнце связано с душой. Люди молились ему, потому что оно было источником богатого урожая и богатства их духа. Солнечный свет способен высвободить твои жизненные силы и восстановить твою эмоциональную и физическую бодрость. Это восхитительный доктор, если, конечно, не просиживать постоянно в его кабинете. Но я отвлекся. Суть в том, чтобы каждый день вставать пораньше.

— Хмм. Но как мне сделать этот ритуал частью своей повседневной жизни?

— Вот пара полезных подсказок. Во-первых, не забывай, что важно не *сколько,* а *как* ты спишь. Лучше глубоко спать шесть часов, чем десять беспокойно. Главное, обеспечить тело отдыхом, чтобы естественные процессы восстановили твое физическое состояние, на которое оказали пагубное воздействие стрессы и волнения дня. Многие обычаи мудрецов основаны на том принципе, что нужно стремиться к качеству отдыха, а не к количеству сна. Например, Йог Раман никогда не ел после восьми вечера. Он говорил, что это ухудшало качество его сна. Другим примером был обычай мудрецов медитировать под мягкие звуки арфы непосредственно перед отходом ко сну.

— А это что значило?

— Ответь-ка, Джон, как ты проводишь вечер, прежде чем отправляешься спать?

— Смотрю по телевизору новости с Дженни, так же как и все мои знакомые.

— Я так и предполагал, — ответил Джулиан с загадочным блеском в глазах.

— Не понимаю. Что может быть плохого в том, чтобы перед сном посмотреть выпуск новостей?

— Отрезок времени в десять минут перед тем, как ты уснешь, и после того, как ты проснешься, оказывает глубинное воздействие на подсознание. В это время твое сознание должно быть запрограммировано только на самые вдохновенные и умиротворенные мысли.

— Ты призываешь относиться к мозгу как к компьютеру?

— Довольно удачное сравнение. Что ты в него заложишь, то из него и возьмешь. Еще более существенным является то, что программист здесь ты один. Определяя то, какие мысли войдут в тебя, ты таким образом точно определяешь, что будет на выходе. Итак, ложась спать, не смотри новости, не спорь ни с кем и не прокручивай события прошедшего дня в своем сознании, расслабься. Если хочется, выпей чашку цветочного чая, послушай спокойную классическую музыку и готовь себя к переме-

щению в объятия глубокого, восстанавливающего силы сна.

— Это звучит логично: чем лучше качество сна, тем меньше мне его нужно.

— Совершенно верно. И помни *Древнее Правило Двадцати Одного* — если ты что-то делаешь двадцать один день подряд, это превращается в привычку. Так что вставай пораньше ежедневно в течение трех недель, прежде чем сдаваться из-за чувства дискомфорта. К тому времени это станет частью твоей жизни. А вскоре ты сможешь просыпаться в половине шестого или даже в пять часов утра с легкостью, готовый встретить сияние еще одного прекрасного дня.

— Хорошо, допустим, я встаю каждый день в половине шестого. Что я делаю?

— Твои вопросы показывают, что ты думаешь, мой друг. Я ценю это. Когда ты встаешь рано, ты можешь сделать много вещей. Основной принцип, который должен прочно укрепиться в сознании — это необходимость *начинать день с хорошего.* Как я уже говорил, мысли, которые тебе приходят в голову, и шаги, которые ты предпринимаешь в первые десять минут после подъема, оказывают сильное влияние на весь остальной день.

— Неужели?

— Еще как. Думай только о хорошем, произнеси молитву благодарения за все, что у тебя есть. Потрудись над списком своих благодарностей. Послушай хорошую музыку. Посмотри на восход солнца или, может быть, немного прогуляйся, если есть настроение. Мудрецы старались смеяться, независимо от того, было им весело или нет, только чтобы получить «соки счастья» ранним утром.

— Джулиан, я с большим трудом удерживаю мою чашку пустой — и я думаю, что ты согласишься, что для

новичка я справился с этим достаточно неплохо. Но это и вправду звучит странно, особенно для монахов, живущих высоко в Гималаях.

— Да нет. Угадай-ка, сколько раз в среднем четырехлетний малыш смеется за день?

— Кто знает?

— Я знаю, триста раз. А сейчас угадай, сколько раз в среднем смеется взрослый человек из нашего общества на протяжении дня?

— Пятьдесят? — попытался угадать я.

— Всего лишь пятнадцать, — сказал Джулиан, удовлетворенно улыбаясь. — Понимаешь, о чем я? Смех — это лекарство для души. Если ты не в настроении смеяться, взгляни в зеркало и посмейся немного. Ты почувствуешь себя удивительно. Уильям Джеймс сказал: «Мы смеемся не оттого, что мы счастливы. Мы счастливы, оттого что смеемся». Так начинай свой день на радостной основе. Смейся, играй и будь благодарен за все, что у тебя есть. Каждый день будет днем, полным наград.

— А что ты сам делаешь, чтобы начать свой день с положительных эмоций?

— Я разработал весьма утонченную утреннюю процедуру, которая включает в себя все: от Сердца Розы до пары стаканов свежего фруктового сока. Но я хочу открыть тебе еще один прием.

— Звучит солидно.

— Так и есть. Вскоре после того, как ты проснешься, иди в свое святилище тишины. Стань неподвижным и сосредоточься. Затем задай себе такой вопрос: «Что бы я сегодня делал, если б это был мой последний день?» Главное, по-настоящему вникнуть в суть этого вопроса. Представь в уме список всего, что бы ты сделал, список людей,

которым бы позвонил, и мгновения, которыми бы наслаждался. Представь себе, что ты делаешь все это с удвоенной энергией. Вообрази, как бы ты обращался со своей семьей и друзьями. А потом представь, как бы ты вел себя с совершенно неизвестными людьми, если б сегодня был твой последний день на земле. Как я сказал тебе ранее, если ты проживаешь каждый день, словно последний, твоя жизнь становится удивительной. И это приводит меня к Седьмому Ритуалу Искрящейся Жизни: *Ритуалу Музыки.*

— Думаю, что мне он понравится, — ответил я.

— Уверен, что он тебе понравится. Мудрецы любили свою музыку. Она давала им такой же духовный импульс, как и солнце. Музыка заставляла их смеяться, заставляла их танцевать и заставляла их петь. Она сделает то же для тебя. Никогда не забывай о силе музыки. Проводи немного времени с ней каждый день, даже если это будет музыка в машине по дороге на работу. Когда ты чувствуешь себя уставшим или упавшим духом, послушай хорошую музыку. Это одно из лучших условий, которое я знаю.

— Условий для восстановления душевного покоя! — искренне воскликнул я. — Уже просто то, что я тебя слушаю, приводит меня в прекрасное расположение духа. Ты действительно изменился, Джулиан, и не только внешне. Исчез твой закоренелый цинизм. Исчезло твое отрицательное отношение к жизни. Исчезла твоя прежняя агрессивность. Кажется, ты действительно в ладах с самим собой. Ты затронул мою душу сегодня.

— Эй, у меня есть еще кое-что! — закричал Джулиан. — Давай продолжим беседу!

— Конечно, я ни на что ее не променяю.

— Хорошо. Восьмой Ритуал — это *Ритуал Произнесенного Слова*. У мудрецов был ряд *мантр,* которые

они повторяли вслух утром, днем и вечером. Они говорили мне, что этот прием чрезвычайно эффективно поддерживал их ощущение сосредоточенности, силы и счастья.

— Что такое *мантра?* — спросил я.

— Мантра — это не что иное, как сочетание слов, подобранных для создания положительного эффекта. На санскрите «ман» — означает «сознание», а «тра» — «освобождение». Так что *мантра* — это фраза, обозначающая освобождение сознания. И поверь мне, Джон, мантры достигают этой цели самым мощным образом.

— Ты используешь мантры в своей повседневной жизни?

— Конечно, использую. Они мои преданные спутники, куда бы я ни отправился. Еду ли я в автобусе, иду ли в библиотеку или наблюдаю жизнь, гуляя в парке, — я постоянно повторяю все самое хорошее, что есть в моей жизни.

— Так мантры произносят вслух?

— Не обязательно. Записанные утверждения тоже очень эффективны. Но я обнаружил, что повторение мантр вслух оказывает чудесное влияние на мое настроение. Когда мне нужно почувствовать в себе энергию, я могу повторять вслух фразу «я вдохновлен, дисциплинирован и энергичен» двести или триста раз подряд. Чтобы поддерживать уверенность в себе, я повторяю фразу «я сильный, способный и спокойный». Я использую мантры даже для того, чтобы оставаться молодым и полным жизненной силы, — признался Джулиан.

— Как может мантра сохранять тебе молодость?

— Слова влияют на сознание самым заметным образом. Произнесенные или написанные, они являются могущественными импульсами. Важно то, что ты говоришь другим, но куда более важно то, что ты говоришь самому себе.

— Беседа с самим собой?

— Совершенно верно. Ты есть то, что ты думаешь весь день. Ты также есть то, что ты говоришь себе весь день. Если ты говоришь себе, что ты стар и устал, эта мантра проявится и в твоей реальности. Если ты говоришь, что ты слаб и тебе не хватает воодушевления, это также станет природой твоего мира. Но если ты говоришь, что здоров, динамичен и полон жизни, твоя жизнь изменится самым радикальным образом. Видишь ли, слова, которые ты говоришь себе, влияют на твой собственный образ в твоих же глазах и определяют все твои действия. Например, если в собственных глазах ты выглядишь человеком, которому не хватает уверенности сделать что-либо стоящее, все твои поступки будут ограничены пределом этого представления. И напротив, если твой собственный образ — это образ бесстрашной, полной энергии личности, твои поступки будут соответствовать этому качеству. Твой собственный образ — это своего рода самопророчество.

— Как это?

— Если ты убежден в том, что не способен что-то сделать, скажем, найти себе идеального спутника жизни или жить без единого стресса, это окажет сильное влияние на твой собственный образ. В свою очередь, твой собственный образ оградит тебя от шагов по поиску идеального спутника жизни или от реальных действий для создания спокойной, уравновешенной жизни, он будет вредить любым попыткам, которые ты мог бы предпринять в этом направлении.

— Почему же так происходит?

— Все просто. Твой собственный образ — это своего рода властелин. Он никогда не позволит тебе совершать

такие действия, которые бы противоречили его взглядам. Но прекрасно то, что ты в состоянии изменить свой собственный образ, точно так же, как и многое другое в своей жизни, что мешает ее улучшить. Мантры — это отличный способ достигнуть этой цели.

— А изменив свой внутренний мир, я изменю и свой внешний мир, — сказал я послушно.

— Надо же, как быстро ты учишься, — сказал Джулиан, подняв вверх большой палец — знак одобрения, памятный мне по его прошлой жизни преуспевающего адвоката. — Это нас подводит к Девятому Ритуалу Искрящейся Жизни. Это *Ритуал Гармоничного Характера*. Это разновидность концепции собственного образа, о котором мы только что говорили. Проще говоря, этот ритуал требует от тебя ежедневных, постоянно усиливающихся действий для создания своего характера. Укрепление характера влияет на то, каким ты себя видишь, и на то, какие поступки ты совершаешь. Твои поступки формируются в привычки, а привычки, что особенно важно, управляют твоей судьбой. Эту формулу прекрасно выразил Йог Раман, сказав: «Ты сеешь мысль, а пожинаешь действие. Пожиная действие, ты сеешь привычку. Посеяв привычку, ты пожинаешь характер. Посеяв характер, ты пожинаешь свою судьбу».

— Что же я должен делать, чтобы воспитать свой характер?

— То же, что и для воспитания своей добродетели. Прежде чем спросить меня, как я понимаю слово «добродетель», позволь мне прояснить саму концепцию. Мудрые люди, живущие в Гималаях, были твердо убеждены, что добродетельная жизнь — это жизнь, наполненная смыслом. Всеми своими поступками они управляли посредством незыблемых принципов.

— Я ожидал, ты скажешь, что они управляли своей жизнью согласно своим целям.

— Да, это совершенно верно, но их призвание и заключалось в гармонии с этими принципами, принципами, которые хранились в сердцах их предков тысячелетиями.

— Что это за принципы, Джулиан? — спросил я.

— Это, в простых словах: усердие, сострадание, смирение, терпение, честность и мужество.

Когда все твои действия будут находиться в гармоничной связи с этими принципами, ты ощутишь и глубокое чувство внутренней гармонии. Такой образ жизни неизбежно приведет тебя к духовному росту. Это произойдет потому, что ты будешь делать то, что считаешь правильным. Ты будешь жить в согласии с законами природы и законами мироздания. Именно тогда ты начнешь черпать энергию другого измерения, можешь назвать его высшей силой, если хочешь. Тогда же твоя жизнь начнет двигаться от заурядного существования в сферы необычного, и ты почувствуешь священность своего бытия. Это первый шаг к просветлению.

— Ты сам уже познал этот опыт? — спросил я.

— Познал, и уверен, ты тоже его постигнешь. Поступай правильно. Живи в гармонии с твоим истинным характером. Храни чистоту помыслов. Руководствуйся велениями своего сердца. Остальное придет само по себе. Ты никогда не будешь одинок, — ответил Джулиан.

— Что ты имеешь в виду?

— Может быть, я тебе это объясню в другой раз. Сейчас же запомни, что каждый день ты должен делать маленькие шажки, чтоб укрепить свой характер. Как сказал Эмерсон: «Характер выше интеллекта. У великой души хватит сил и чтобы жить, и чтобы думать». Твой характер закаливается, когда ты действуешь в соответ-

ствии с теми принципами, о которых я только что говорил. Если тебе не удастся сделать это, настоящее счастье всегда будет избегать тебя.

— А последний ритуал?

— Это наиважнейший ритуал — *Ритуал Простоты.* Этот ритуал предписывает тебе жить простой жизнью. Как сказал Йог Раман: «Не позволяй себе погибнуть в мелочах. Сконцентрируйся на главном. На том, что имеет для тебя значение. Твоя жизнь будет свободна, умиротворенна и вознаградит тебя. Обещаю тебе это».

— И он был прав, — продолжал Джулиан. — В тот момент, когда я начал отделять зерна от плевел, мою жизнь наполнила гармония. Я перестал жить в бешеном ритме, к которому привык. Я перестал ощущать, что живу в центре торнадо. Я избавился от повседневной гонки и смог не торопясь наслаждаться ароматом тех самых роз из притчи.

— А что ты делал, чтобы достичь простоты?

— Я перестал носить дорогую одежду, избавился от моего пристрастия прочитывать по шесть газет в день, перестал ощущать потребность быть нужным всем и всегда, перешел на вегетарианскую диету и стал меньше есть. В общем, я уменьшил свои потребности. Понимаешь, Джон, не снизив потребности, ты никогда не будешь чувствовать себя удовлетворенным. Ты всегда будешь походить на того игрока в Лас-Вегасе, который остается за рулеткой еще на один круг в надежде, что выпадет его счастливый номер. Ты всегда будешь хотеть большего, чем имеешь. Можно ли при этом быть счастливым?

— Но раньше ты говорил, что счастье приходит с достижением чего-то. Сейчас ты советуешь мне сократить свои потребности и довольствоваться меньшим. Нет ли здесь противоречия?

— Здорово подмечено, Джон. Просто блестяще! Это может показаться противоречием, но на самом деле это не так. Настоящее счастье приходит через стремление осуществить свои мечты. Ты чувствуешь себя лучше всего, двигаясь вперед. Главное в том, чтобы твое счастье не заключалось в нахождении золотого ларца. Я, например, имея уже несколько миллионов, уверял себя, что успех для меня — это иметь триста миллионов долларов на банковском счету. Это был путь к краху.

— Триста миллионов? — недоверчиво спросил я.

— Триста миллионов. И не важно, сколько у меня было, я все равно был недоволен. Счастья у меня не было. Это была самая обыкновенная жадность. Теперь я могу это откровенно признать. Все это очень напоминало легенду о царе Мидасе. Ты, конечно, слышал ее?

— Конечно. Это о том человеке, который так любил золото, что попросил богов, чтобы все, к чему он ни прикасался, превращалось в золото. Когда его желание было удовлетворено, он возрадовался. Но потом обнаружил, что не может даже поесть, потому что пища тоже превращалась в золото, и далее все в таком духе.

— Верно. Я точно так же был поглощен деньгами настолько, что не мог наслаждаться тем, что имел. Знаешь, одно время я не мог есть ничего, кроме хлеба и воды, — сказал Джулиан, становясь очень тихим и задумчивым.

— Ты не шутишь? Я всегда думал, что ты питался в лучших ресторанах вместе со своими друзьями-знаменитостями.

— Сперва так и было. Про это не многие знают, но от моего беспорядочного образа жизни я получил открытую язву. Я даже хот-дог не мог съесть. Ну и жизнь! Со всеми своими деньгами я мог жить только на хлебе и воде. Вот

это действительно была драма. — Джулиан прервался. — Но я не из тех, кто живет прошлым. Это был еще один великий урок жизни. Как я сказал тебе ранее, боль — это замечательный учитель. Чтобы преодолеть боль, мне нужно было сперва ее почувствовать. Не будь ее, сегодня я не был бы там, где я есть, — сказал он серьезно.

— А что бы ты мне предложил, чтобы ввести Ритуал Простоты в свою жизнь? — спросил я.

— Ты можешь сделать многое. Даже мелочи могут изменить твою жизнь.

— Какие, например?

— Перестань хвататься за трубку каждый раз, когда звонит телефон, прекрати убивать время на чтение рекламных листовок, которые приходят по почте, прекрати сидеть в ресторане по три раза в неделю, выйди из гольф-клуба и больше времени проводи со своими детьми, обходись хотя бы один день в неделю без часов, хотя бы раз в несколько дней смотри на восход солнца, продай мобильный телефон и выброси пейджер. Мне нужно продолжать? — задал риторический вопрос Джулиан.

— Я понял. Но вот продать мобильный телефон? — спросил я с беспокойством, чувствуя себя младенцем, которому доктор собирается отрезать пуповину.

— Как я уже сказал, мой долг — это передать тебе полученные мною знания. Чтобы построить свою жизнь, не обязательно применять все приемы. Испробуй их и используй те, которые тебе подойдут.

— Знаю-знаю. Никаких крайностей — все в меру.

— Вот именно.

— Ты знаешь, все эти приемы — это все так здорово звучит. Но неужели они способны привести к таким существенным сдвигам всего лишь за тридцать дней?

— Для этого понадобится даже меньше, чем тридцать дней — и даже больше, — сказал Джулиан, и на его лице появилась озорная улыбка.

— Ну вот, приехали. Объясни же, о мудрый!

— Можно просто — Джулиан, а Мудрый лучше бы смотрелось на моем старом именном бланке, — пошутил он. — Я говорю, что это займет меньше тридцати дней, потому что настоящие изменения в жизни происходят спонтанно.

— Спонтанно?

— Да, жизнь может измениться за одно мгновение, в тот самый момент, когда ты в глубине души принял решение вознести свою жизнь до недосягаемых высот. В это мгновение ты становишься другим человеком, уверенным в своей судьбе.

— А почему больше, чем тридцать дней?

— Обещаю, что, практикуя эти приемы и методы, ты в течение одного месяца увидишь реальные изменения. У тебя появится больше энергии и творческих сил, уйдут тревоги и стрессы. При этом замечу, что методы мудрецов — это вечные традиции, которые следует применять ежедневно, всю оставшуюся жизнь. Если ты прекратишь их применять, то увидишь, что постепенно начнешь снова сползать к старому.

Объяснив мне Десять Ритуалов Искрящейся жизни, Джулиан сделал паузу.

— Я знаю, ты хочешь, чтобы я шел дальше, поэтому я продолжу. Я настолько верю в то, что тебе рассказываю, что не прочь совсем оставить тебя без сна. Может быть, как раз сейчас самое время пойти немного вглубь.

— Что именно ты хочешь сказать? Мне казалось, что *все,* услышанное сегодня мною, достаточно глубоко, — удивленно ответил я.

— Тайны, которые я тебе поведал, помогут тебе и всем тем, кто будет с тобой общаться, создать ту жизнь, которую вы желаете. Но в философии Мудрецов Сиваны скрыто гораздо большее, чем видно простым глазом. То, чему я научил тебя до этого момента, было очень практично, но тебе следует кое-что знать и о тех фундаментальных духовных основах, пронизывающих все принципы, которые я тебе открыл. Если ты не понимаешь, о чем я говорю, не волнуйся. Просто прими и поразмышляй об этом на досуге. Ты поймешь это позднее.

— Когда ученик будет готов, придет и учитель?

— Совершенно верно, — сказал Джулиан, улыбаясь, — ты всегда быстро схватывал.

— Хорошо, давай теперь о духовном, — с готовностью сказал я, хотя было уже далеко за полночь.

— Внутри тебя находятся солнце, луна, небо и все чудеса нашей вселенной. Разум, создавший эти чудеса, это та же сила, которая создала тебя. Из того же источника появилось все вокруг тебя. Мы все — одно целое.

— Я что-то не очень тебя понимаю.

— Каждое живое существо на земле, каждый предмет имеет душу. Все души стекаются в одну, и это Душа Вселенной. Понимаешь, Джон, когда ты воспитываешь свой собственный ум и свой собственный дух, ты на самом деле питаешь Душу Вселенной. Когда ты улучшаешь себя, ты совершенствуешь жизни всех людей вокруг тебя. И когда ты смело и мужественно продвигаешься к своим мечтам, ты начинаешь опираться на силу вселенной. Как я уже говорил, жизнь дает тебе то, что ты просишь от нее. Она всегда прислушивается.

— Так овладение собой и *кайзен* помогут мне помочь другим, помогая помочь себе?

— Нечто в этом духе. Обогащая свое сознание, заботясь о своем теле и воспитывая свой дух, ты придешь к точному пониманию того, что я имею в виду.

— Джулиан. Я прекрасно знаю, что ты имеешь в виду. Но овладение собой — это труднодосягаемый идеал для семейного мужчины весом в сто килограммов, который до сегодняшнего дня провел больше времени, занимаясь делами клиентов, чем своими собственными. А если меня постигнет неудача?

— Неудача — это отсутствие мужества пытаться что-то делать, ничего больше и ничего меньше. Единственное, что стоит между человеком и его мечтой, — это страх неудачи. И все же неудача важна для успеха любого начинания. Неудача испытывает нас и позволяет нам расти. Она учит нас и направляет в пути просветления. Мудрецы Востока говорят, что каждая стрела, попадающая в глаз быка, — это результат сотен стрел, летящих мимо. Это фундаментальный закон Природы — получать пользу через поражение. Никогда не бойся неудачи. Неудача — это твой друг.

— Неудача? — усомнился я.

— Вселенная покровительствует храбрым. Когда ты примешь решение раз и навсегда поднять свою жизнь на высший уровень, сила твоей души будет направлять тебя. Йог Раман полагал, что путь каждого человека предначертан ему с момента рождения. Этот путь ведет к магическому месту, наполненному сокровищами. В воле каждого человека находить в себе мужество идти по этому пути. Раман поведал мне одну историю, которую я хотел бы передать тебе. Когда-то в Древней Индии жил злой великан, у которого был волшебный замок на берегу моря. Пока великан сражался в войнах вдалеке от дома, дети из ближайшей деревушки устраивали себе веселые игры в прекрасном саду великана.

Настал день, когда великан вернулся и прогнал всех детей из своего сада. «Никогда больше не возвращайтесь сюда!» — кричал он разъяренно, захлопывая гигантскую дубовую дверь. Затем он возвел огромную мраморную стену вокруг сада, чтобы дети не могли проникнуть в него.

Пришла злая и холодная зима, присущая северу Индии, и великан заскучал по теплу. Весна вернулась в деревню, но ледяное дыхание зимы не ушло из сада. И вот однажды великан почувствовал из окна аромат весны и солнечное тепло. «Весна наконец вернулась!» — воскликнул он и выбежал в сад. Но он не готов был увидеть то, что ждало его там. Деревенским детям все же удалось перелезть через мраморную стену, и они опять играли в саду. Именно их присутствие превратило холодную опустошенную землю в роскошный, буйно цветущий сад, наполненный розами, нарциссами и орхидеями. Все дети играли и смеялись от радости. И только один маленький мальчик, намного ниже ростом всех остальных детей, не смог преодолеть стену. Он плакал. Великану стало жаль мальчугана, и в первый раз в своей жизни он пожалел о своих скверных поступках. «Я помогу ему!» — сказал он и побежал к ребенку. Когда все остальные дети увидели приближение великана, они, испугавшись, убежали из сада. И только крошечный мальчик остался стоять на месте. «Я не дамся, — прошептал он. — Я буду отстаивать наше место для игр».

Приблизившись к мальчику, великан раскрыл объятия. «Я твой друг, — сказал он. — Я пришел помочь тебе преодолеть стену и попасть в сад. Теперь это будет твой сад». Маленький мальчик был счастлив и, сняв с шеи золотой обруч, который он всегда носил, протянул его великану. «Это мой талисман, — сказал мальчик. — Я хочу, чтобы его носил ты».

6-1516

С этого дня дети играли вместе с великаном в его чудесном саду. Но храбрый маленький мальчик, которого великан так полюбил, больше не возвращался. Шли годы, великан стал больным и слабым. Дети продолжали играть в саду, но у великана уже не хватало сил составлять им компанию. В эти тихие дни он все чаще вспоминал того маленького мальчика.

Однажды, в разгар особенно холодной зимы, великан выглянул в окно и увидел чудесное зрелище: везде лежал снег, а в самом центре сада стоял прекрасный розовый куст, и все розы на нем были необычного цвета. Рядом с розами стоял тот самый маленький мальчик, которого любил великан. Мальчик радостно улыбался. Великан радостно поспешил в сад, чтобы обнять ребенка. «Где ты был все эти годы, мой маленький друг? Я всем сердцем скучал по тебе».

Мальчик не спешил с ответом. «Много лет назад ты поднял меня и перенес через стену своего волшебного сада. Сейчас я пришел, чтобы отвести тебя в свой». В тот день дети, пришедшие навестить великана, обнаружили его безжизненно лежащим на земле. Все его тело было покрыто прекрасными розами.

Всегда будь храбрым, Джон, как этот маленький мальчик. Стой на своем и следуй за своими мечтами. Они приведут тебя к твоей судьбе. Иди за своей судьбой, она приведет тебя к чудесам вселенной. И всегда следуй за чудесами вселенной, поскольку они приведут тебя к особому саду, полному роз.

Когда я взглянул на Джулиана, чтобы сказать ему, что эта легенда глубоко тронула мое сердце, я увидел нечто поразившее меня: у твердого как скала судебного гладиатора, большую часть своей жизни защищавшего богатых и знаменитых, в глазах стояли слезы.

МУДРОСТЬ ДЖУЛИАНА В ДВУХ СЛОВАХ

Символ

Добродетель

- Практика кайзен

Мудрость

- Овладение собой — это ключ к овладению самой жизнью
- Успех внешний начинается с успеха внутреннего
- Озарение достигается путем постоянного воспитания сознания, тела и души

Приемы

- Делать то, чего ты боишься
- Десять древних Ритуалов Искрящейся Жизни

Ключевая цитата

Вселенная покровительствует храбрым. Когда ты примешь решение раз и навсегда поднять свою жизнь на высший уровень, сила твоей души будет направлять тебя к волшебному месту, наполненному сокровищами.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Сила дисциплины

Убежден, что сегодня мы — хозяева своей собственной судьбы, что нам по силам превозмочь испытания, которые выпали на нашу долю; что преодолеть бремя трудов и страданий мне по плечу. И пока мы свято верим в наше дело и наша воля к победе несгибаема, победу у нас не отнять.

Уинстон Черчилль

Джулиан и далее отталкивался от таинственной притчи Йога Рамана, объясняя ту мудрость, которую должен был мне передать. Я узнал о цветущем в моем сознании саде — сокровищнице силы и возможностей. С помощью образа маяка я узнал о первостепенной важности конкретной цели в жизни и пользе определения ориентиров. Используя пример японского борца сумо, Джулиан показал мне первостепенную важность вечной концепции *кайзен* и многочисленных преимуществ, которые приходят в процессе работы над собой. Я и не догадывался, что самое интересное еще впереди.

— Ты помнишь, что борец сумо был обнажен?

— Если не считать розового витого кабельного провода на бедрах, прикрывающего интимные места, — напомнил я.

— Правильно, — зааплодировал Джулиан. — Розовый провод на бедрах будет служить тебе напоминанием о силе самоконтроля и дисциплины в построении более богатой, более счастливой и просветленной жизни. Мои учителя в Сиване были, безусловно, самыми здоровыми, удовлетворенными жизнью и умиротворенными людьми, каких я когда-либо встречал. Они были также наиболее собранными. Эти мудрецы научили меня, что добродетель самодисциплины подобна толстому кабельному проводу. Тебе когда-нибудь приходилось рассматривать, из чего состоит кабель, Джон?

— Этот вопрос не был главным в списке моих интересов, — признался я, улыбнувшись в ответ.

— Ну, возьми и рассмотри его как-нибудь. Ты увидишь, что он состоит из множества тончайших, непрочных проволочек, переплетенных одна с другой в несколько слоев. Каждую из них в отдельности легко порвать. Но если сплести их в одно целое, провод станет прочнее стали. Самоконтроль и силу воли можно сравнить с этим проводом. Чтобы воспитать железную волю, необходимо каждый день делать маленькие, крошечные шажки, ведущие тебя к добродетели личной дисциплины. Повторяемые изо дня в день, они будут накапливаться, давая в конечном итоге изобилие внутренней силы. Возможно, лучше всего эту идею выражает древняя африканская поговорка: «Когда сотканные пауком тонкие нити сплетутся, они могут связать льва». Когда ты высвобождаешь свою силу воли, ты становишься хозяином своей собственной судьбы. Когда ты постоянно практикуешь древнее искусство управления собой, для тебя не будет преград, не будет проблем, которые ты не сможешь решить и не возникнет в твоей жизни кризиса настолько острого, чтобы ты не смог с ним справиться. Самодисциплина воспитает в тебе способность не сбиваться с пути, когда жизнь начнет бросать тебя из стороны в сторону на крутых поворотах.

— Я должен также заострить твое внимание та том обстоятельстве, что недостаток силы воли — это психическое заболевание, — к моему удивлению, добавил Джулиан. — Если ты страдаешь этим недугом, постарайся как можно быстрее избавиться от него. Железная сила воли и дисциплина — это одно из главных качеств всех людей с сильным характером и удавшейся, полноценной жизнью. Сила воли позволит тебе выполнить то, что ты себе предписал. Именно сила воли позволит тебе встать в пять утра, чтобы воспитывать свой ум посредством медитации или же обогатить свой дух прогулкой по лесу, в то время как мягкая постель зовет тебя полежать в ней еще немного в холодный зимний день. Именно сила воли позволит тебе сдержать себя, когда менее развитой человек оскорбит тебя или совершит противный тебе поступок. Именно сила воли будет подталкивать вперед твои мечты, когда препятствия покажутся непреодолимыми. Именно сила воли даст тебе внутреннюю силу, чтобы соблюдать свои обязательства перед другими людьми и — что, возможно, еще важнее — по отношению к самому себе.

— Это действительно так важно?

• — Чрезвычайно важно, друг мой. Это важнейшая добродетель каждого, кто сумел создать жизнь, полную страсти, возможностей и умиротворения.

Затем Джулиан достал из глубин своего одеяния сверкающий серебряный медальон, похожий на те, что можно увидеть в музейной экспозиции, посвященной Древнему Египту.

— Тебе такое не положено, — пошутил я.

— Мудрецы Сиваны преподнесли мне это в последний вечер моего пребывания в их общине. Это было радостное, полное любви праздничное событие для членов семьи, приученной любить жизнь со всей силой. Эта ночь была одной из самых значительных и в то же время самых грустных в моей жизни. Я не хотел покидать Нирвану Сиваны. Это было мое святилище, оазис всего доброго в этом мире. Мудрецы стали моими духовными братьями и сестрами. В тот вечер я оставил частицу себя там, высоко в Гималаях, — рассказывал Джулиан, и его голос становился все тише.

— Что это за слова выгравированы на медальоне?

— Давай-ка я тебе их прочитаю. Никогда не забывай их, Джон. Они здорово помогли мне в тяжелые времена. Я молюсь, чтобы они овеяли тебя любовью и заботой в дни твоих тревог.

Из стали дисциплины ты выкуешь характер, исполненный мужества и спокойствия. Сила воли вознесет тебя к высшим идеалам жизни, в небесный чертог, полный радости жизнелюбия и благодати. Без дисциплины и силы воли — ты заблудший путник, ты — моряк без компаса, которого в конце концов вместе с кораблем поглотит пучина.

— Я никогда серьезно не задумывался о важности самоконтроля, хотя и часто жалел, что мне не хватает дисциплины, — признался я. — Так ты говоришь, что я действительно могу воспитать дисциплину, так же как мой сын-подросток накачивает бицепсы в тренажерном зале, что поблизости?

— Это отличное сравнение. Ты наращиваешь свою силу воли точно так же, как твой сын накачивает свое тело в тренажерном зале. Любой человек, вне зависимости от того, насколько слаб или инертен он в данный момент, способен воспитать в себе дисциплину в относитель-

но короткое время. Махатма Ганди — хороший пример тому. Когда говорят об этом святом нашего времени, большинству людей представляется человек, способный неделями обходиться без пищи и переносить чудовищную боль во имя своих убеждений. Но если ты начнешь изучать биографию Ганди, ты увидишь, что он не всегда был гением управления самим собой.

— Уж не хочешь ли ты сказать, что Ганди не мог держать себя в руках при виде сладкого?

— Не совсем, Джон. В молодые годы, занимаясь юридической практикой в Южной Африке, он был склонен к вспышкам гнева, а школа воздержания в пище и медитации была так же неведома ему, как и та простая белая полотняная повязка, которая позднее стала его визитной карточкой.

— Ты хочешь сказать, что подготовка и правильное выполнение упражнений дадут мне такую же силу воли, какой обладал Махатма Ганди?

— Все люди разные. Один из основополагающих принципов, которому научил меня Раман, заключается в том, что по-настоящему озаренные люди никогда не стремятся походить на других. Вместо этого они стараются подняться выше своего собственного бывшего «я». Не старайся перегнать других, старайся перегнать себя, — ответил Джулиан. — Когда ты научишься управлять собой, к тебе придет решимость выполнить то, что ты всегда хотел сделать. В твоем случае это может быть приобщение к бегу на марафонские дистанции или овладение искусством спуска на плоту по бурной реке, или даже попытка оставить юридическую практику и попробовать себя на актерском поприще. О чем бы ты ни мечтал, будь то материальное богатство или духовное совершенство, я тебе не судья. Я скажу лишь, что все будет тебе по силам,

когда ты задействуешь дремлющие возможности своей силы воли.

Джулиан добавил:

— Воспитание искусства управлять собой и дисциплинировать себя предоставит тебе также огромное чувство свободы. Уже одно это может изменить многое.

— Что ты имеешь в виду?

— У большинства людей есть свобода. Они могут пойти, куда заблагорассудится, и делать все, что захотят. Но слишком многие являются просто рабами своих инстинктов. Они скорее плывут по течению, а не направляют свою лодку, работая веслами. Другими словами, они похожи на морскую пену, которая разбивается о скалистый берег и устремляется туда, куда увлекает ее прилив. Если они проводят время в кругу семьи, а в этот момент неожиданно позвонят с работы по какому-то горящему вопросу, они могут бросить все и вернуться к делам, не удосуживаясь остановиться и подумать, что более существенно для их общего благосостояния и жизненной цели. Знаешь, я многое повидал в своей жизни, и здесь, на Западе, и на Востоке, и я думаю, что у таких людей есть свобода поступков, но им не хватает свободы выбора. Им не хватает главного составляющего элемента для жизни, полной смысла и озарения: свободы увидеть за деревьями лес, свободы сделать правильный выбор.

Я не мог не согласиться с Джулианом. Конечно, мне не на что было особо жаловаться. У меня была замечательная семья, уютный дом и активная юридическая практика. Но, положа руку на сердце, я не мог бы сказать, что добился свободы. Мой телефон стал такой же частью тела, как моя правая рука. Я все время куда-то бежал. По-моему, у меня никогда не было времени серьезно пообщаться с Дженни.

Возможность выкроить спокойное время для себя самого в обозримом будущем казалась мне такой же невероятной, как моя победа в Бостонском марафоне. Чем больше я думал об этом, тем больше осознавал, что я, похоже, и в юности так и не вкусил нектара настоящей, безграничной свободы. Думаю, я действительно был рабом моих более приземленных инстинктов. Я всегда делал то, что мне следовало делать по мнению кого-то другого.

— А воспитание силы воли даст мне больше свободы?

— Свобода подобна зданию — ты строишь ее кирпичик за кирпичиком. Первый кирпичик, который ты должен заложить, — это сила воли. Это качество помогает тебе поступать в каждом конкретном случае так, как ты считаешь нужным. Оно дает тебе силы быть мужественным. Оно даст тебе возможность зажить той жизнью, о которой ты мечтал, а не смиряться с той, какая у тебя есть.

Джулиан также отметил те многие практические выгоды, которые принесет с собой воспитание дисциплины.

— Верь этому или нет, но именно сила воли поможет тебе избавиться от привычного тебе беспокойства, сохранит здоровье и подарит огромную жизненную энергию. Видишь ли, Джон, самоконтроль в действительности не что иное, как управление своим сознанием. Сила воли — королева всех других свойств твоего разума. Если ты научишься повелевать собственным разумом, ты научишься повелевать жизнью. Совершенное владение своим разумом начинается со способности контролировать каждую мысль, которая приходит тебе голову. Когда ты разовьешь в себе способность отрешаться от всех недостойных мыслей и научишься концентрироваться только на положительных и полезных, ты начнешь совершать положительные и полезные поступки. Вскоре все положительное и полезное станет само приходить в твою жизнь.

Вот тебе пример. Скажем, ты поставил себе в качестве одной из целей развития вставать каждый день в шесть утра и делать пробежку в парке, что за твоим домом. Допустим, что сейчас самая середина зимы и будильник поднимает тебя из глубокого сна. Твое первое желание — это нажать кнопку будильника и снова погрузиться в сон, утешив себя мыслью о том, что, может, с завтрашнего дня ты твердо начнешь жить в соответствии с данными себе обещаниями. Это повторяется в течение нескольких дней, пока ты не приходишь к выводу, что ты уже не так молод, чтобы менять свои привычки, а поставленная цель — привести себя в хорошую физическую форму — была слишком нереалистичной.

— Ты слишком хорошо меня изучил, — откровенно наметил я.

— Сейчас давай рассмотрим альтернативный сценарий. Все еще середина зимы. Звенит будильник, и ты подумываешь о том, чтобы еще полежать в постели. Но, вместо того чтобы оставаться рабом своих привычек, ты противопоставляешь им более могущественные мысли. Ты начинаешь рисовать в своем уме картину того, как ты выглядишь, чувствуешь и ведешь себя, когда находишься в пике физической формы. Ты получаешь от коллег по работе комплименты. Ты концентрируешься на том, чего сможешь достичь с помощью той утроенной энергии, которую дадут тебе регулярные физические упражнения. Ты больше не станешь проводить ночи у экрана телевизора потому, что слишком устал после длинного дня в суде, чтобы заняться чем-то другим. Дни твои наполнены жизненной энергией, душевным подъемом и смыслом.

— Предположим, я все так и сделаю, а мне все еще хочется поспать вместо того, чтобы подниматься и идти на пробежку?

— Сперва, первые несколько дней, тебе будет не совсем просто и ты будешь чувствовать желание вернуться обратно к твоим старым привычкам. Но Йог Раман особенно сильно верил в один вечный принцип: *положительное всегда преодолевает отрицательное*. Так что, если ты будешь продолжать войну против недостойных мыслей, которые, возможно, тайком пробрались в храм твоего сознания, в конце концов они поймут, что их не желают там принимать, и удалятся подобно гостю, который видит, что ему не рады.

— Ты хочешь сказать, что мысли — это материальные предметы?

— Да, и они полностью подчинены тебе. Думать положительными мыслями так же легко, как и отрицательными.

— Тогда почему столько людей в мире пребывают в беспокойстве и концентрируются именно на отрицательной информации в нашем мире?

— Потому что они не научились искусству самоконтроля и дисциплинированному мышлению. Большинство людей, с которыми я говорил, не имеют ни малейшего представления о том, что они способны контролировать каждую мысль, которая приходит им в голову: ежесекундно, ежеминутно и ежедневно. Они уверены, что мысли просто приходят сами по себе, и так и не поняли, что если не найти время, чтобы научиться управлять своими мыслями, то мысли будут управлять тобой. Когда ты начнешь концентрироваться только на достойных мыслях и откажешься обдумывать низменные мысли благодаря только лишь силе воли, я обещаю тебе: все отрицательные мысли улетучатся очень быстро.

— Что же получается: если я хочу обладать внутренней силой, чтобы пораньше вставать, поменьше есть, побольше читать, поменьше волноваться и стать более уравновешенным или более любящим человеком, то все, что мне нужно сделать, — это напрячь свою волю, чтобы навести порядок в своих мыслях?

— Когда ты управляешь своими мыслями, ты управляешь своим сознанием. Если ты управляешь своим сознанием, ты управляешь своей жизнью. И как только ты полностью станешь контролировать свою собственную жизнь, ты станешь хозяином своей судьбы.

Мне нужно было услышать это. Во время этого необычного, но в то же время вдохновляющего меня разговора я прошел путь от скептически настроенного стряпчего, который придирчиво изучал другого — превратившегося в йога, — до глубоко уверовавшего человека, чьи глаза впервые за многие годы разглядели истину. Мне было жаль, что Дженни не могла слышать всего этого. Вообще-то мне хотелось, чтобы и мои дети тоже услышали эту мудрость. Я знал, что это повлияет на них, так же как повлияло на меня. Я всегда хотел быть лучшим семьянином и жить полноценной жизнью, но так всегда получалось, что я был слишком занят, разбираясь во всех тех жизненных ситуациях, которые в тот момент казались мне такими важными и неотложными. Возможно, это была слабость, недостаток самоконтроля. Неспособность видеть лес за деревьями, скорей всего. Жизнь проносилась так быстро. Вроде бы только вчера я был молодым студентом юрфака, полным энергии и энтузиазма. В те годы я мечтал стать политическим деятелем или даже членом Верховного суда. Но годы шли, и я погряз в рутине повседневности. Даже в то время, когда Джулиан был еще высокомерным адвокатом, он говорил мне, что «успокоен-

ность убивает». Чем больше я думал про это, тем больше осознавал, что я потерял желания. И это не были желания более просторного дома или более скоростной машины. Это было куда более глубокое желание: жажда большего смысла жизни, большей радости и большего удовлетворения.

Я начал уплывать в мечтах наяву, пока Джулиан продолжал говорить. В полном неведении о том, что он сейчас говорил, я увидел себя сначала пятидесятилетним, а потом шестидесятилетним человеком. Буду ли я связан с той же работой, буду ли видеть тех же людей, сталкиваться с теми же проблемами? Мне стало страшно от этого. Я всегда хотел внести какую-то свою лепту в этот мир, но я видел, что это у меня не получалось. Думаю, как раз в эту душную июньскую ночь, рядом с Джулианом, сидевшим со мной на полу гостиной, я и изменился. Японцы называют это словом *сатори,* что означает *внезапное пробуждение,* и как раз это со мной и случилось. Я принял решение исполнить свои мечты и сделать свою жизнь куда значительней, чем она до этого была.

В первый раз я вкусил настоящей свободы, той свободы, которая возникает, когда ты решаешь раз и навсегда взять свою жизнь и все ее составляющие элементы в собственные руки.

— Я назову тебе формулу для развития силы воли, — сказал Джулиан, и не подозревавший о моем состоявшемся внутреннем перевоплощении. — Мудрость без подобающих способов ее применения перестает быть мудростью.

И далее Джулиан продолжал:

— Каждый день, по пути на работу, повторяй несколько простых слов.

— Это одна из мантр, о которых ты рассказывал раньше? — спросил я.

— Да, это одна из мантр, которой больше пяти тысяч лет, хотя только маленькая группа монахов Сиваны знает

о ней. Йог Раман сказал мне, что, повторяя ее, я разовью в себе самоконтроль и несгибаемую волю в течение короткого периода времени. Помни, слова обладают огромной силой воздействия. Слова — это вербальное воплощение силы. Заполняя свое сознание словами надежды, ты обретешь надежду. Заполняя свое сознание словами доброты, ты станешь добрым. Заполняя свое сознание словами смелости, ты станешь смелым. Слова обладают большой силой, — заметил Джулиан.

— Хорошо, я весь внимание.

— Я предлагаю тебе повторять эту мантру по меньшей мере тридцать раз в день: я *больше, чем то, чем я кажусь, во мне* — вся *сила и мощь мира.* Она приведет к глубоким изменениям в твоей жизни. Для ускорения результатов сочетай эту мантру с практикой созидательного предвидения, о которой я уже рассказывал. Например, найди тихое место. Посиди там, закрыв глаза. Не позволяй своим мыслям беспорядочно разбредаться. Сохраняй неподвижность, так как самый верный признак немощного ума — это тело, которое не способно отдыхать. Затем повтори эту мантру вслух, потом еще — снова и снова.

Выполняя это, воспринимай себя собранным, уверенным человеком, который полностью контролирует свой ум, тело и свой дух. Представь себе, что ты ведешь себя так же, как вели бы себя в критической ситуации Ганди или мать Тереза. Ты наверняка добьешься потрясающих результатов, — пообещал он.

— Это все? — спросил я, удивленный очевидной простотой этой формулы. — Я могу наполнить резервуар своих сил до краев с помощью этого простого упражнения?

— Духовные пророки Востока учили этой технике столетиями. Сегодня она все еще с нами по одной при-

чине: она действенна. Как всегда, суди по результатам. Если тебе интересно, я могу предложить тебе несколько других упражнений для раскрепощения силы своей воли и воспитания внутренней дисциплины. Но хочу предупредить: на первых порах они могут показаться несколько необычными.

— Джулиан, я просто очарован тем, что слышу. Ты сегодня в ударе. Так что не останавливайся на этом.

— Хорошо. Во-первых — ты должен начать делать то, что ты делать совсем не любишь. В твоем случае это может быть, например, уборка по утрам своей постели или попытка идти на работу пешком, а не ехать на машине. Сделав использование силы воли своей привычкой, ты перестанешь быть рабом своих слабостей.

— По принципу «пользуйся, чтоб не потерять»?

— Совершенно верно. Чтобы воспитать в себе силу воли и духа, ты должен задействовать эти качества. Чем настойчивее ты взращиваешь в себе зачатки самодисциплины, тем быстрее они укрепятся и начнут давать плоды. Второе упражнение — любимое упражнение Йога Рамана. Он иногда проводил целый день, не вымолвив и слова, за исключением моментов, когда нужно было ответить на обращенный к нему вопрос.

— Что-то похожее на обет молчания?

— В сущности, это оно и было, Джон. Распространявшие это упражнение тибетские монахи полагали, что воспитание дисциплины человека непосредственно связано с его умением сохранять молчание в течение продолжительного времени.

— Каким образом?

— Сохраняя в течение всего дня молчание, ты заставляешь свою волю делать то, что ты ей прикажешь. Каждый раз,

когда у тебя возникает желание поговорить, ты тут же обуздываешь это желание, как наездник укрощает непокорную лошадь, и продолжаешь молчать. Видишь ли, у воли нет собственного разума. Она ждет твоих указаний, которые приведут ее в действие. Чем жестче ты ее контролируешь, тем крепче она становится. Вся проблема в том, что большинство людей не пользуются возможностями своей силы воли.

— А почему? — спросил я.

— Наверное, большинство людей полагает, что у них никакой воли нет. Они перекладывают вину на всех и вся, кроме самих себя, за эту очевидную слабость. Люди со скверным характером скажут тебе: «Я ничего не могу с этим поделать, мой отец был таким же». Люди слишком тревожные скажут: «Дело не во мне. Столько проблем на работе». Те, кто любит долго поспать, скажут: «Что делать? Моему организму нужен десятичасовой ночной сон». Таким людям не хватает чувства ответственности перед самим собой, которое приходит с пониманием необычайных возможностей, таящихся глубоко внутри каждого из нас и ожидающих пробуждения к действию. Когда ты познаешь вечные законы природы, движущие нашей Вселенной и всем живым, ты поймешь, что у тебя от рождения есть неотъемлемое право стать всем, чем ты можешь стать. У тебя есть возможность стать чем-то большим, чем все, что тебя окружает. Точно таким же образом, у тебя есть возможность перестать быть узником своего прошлого. Но чтоб добиться этого, ты должен полностью овладеть своей волей.

— Сильно сказано.

— Я говорю серьезно, это очень практичная концепция. Представь, что бы ты смог сделать, если бы ты удвоил или утроил свою силу воли. Ты мог бы войти в такой режим упражнений, о котором ты только мечтал, ты мог

бы куда эффективней распоряжаться своим временем, ты мог бы раз и навсегда избавиться от вечного беспокойства или же стать идеальным мужем. Заставляя работать свою волю, ты сможешь заново ощутить тот вкус к жизни, который ты, кажется, считаешь утраченным. На этом надо сосредоточить особое внимание.

— Значит, основное — это постоянно задействовать свою силу воли?

— Да. Прими для себя решение выполнять то, что, по-твоему, тебе следует делать, и не иди по пути наименьшего сопротивления. Попытайся преодолеть силу притяжения дурных привычек и слабостей, подобно ракете, которая преодолевает силу земного притяжения, чтобы вырваться в небесную сферу. Подталкивай себя. Посмотришь, что будет с тобой уже через несколько недель.

— И эта мантра поможет?

— Да. Повторение мантры, которую я назвал тебе, ежедневное представление себя тем, кем ты хочешь стать, очень тебе помогут в создании собранной, подчиненной ясным принципам жизни, которая соединит тебя с твоими мечтами. И не нужно изменять за один день весь мир. Начни с малого. Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага. Мы не сразу становимся великими. Даже приучая себя подниматься с постели на час раньше и закрепляя в себе эту полезную привычку, ты обретешь больше уверенности в себе и вдохновении покорять непреодолимые вершины.

— Я не вижу связи, — признался я.

— Маленькие победы ведут к большим. Ты должен начинать с малого, чтоб достичь великого. Когда тебе удастся выполнить такое простое решение, как приучиться раньше вставать, ты ощутишь удовлетворение и радость от своего достижения. Ты наметил себе цель — и

ты достиг ее. Это здорово. Секрет в том, чтобы поднимать планку все выше и постоянно совершенствоваться. Это включит механизм самоподдерживающегося развития, а оно будет побуждать тебя открывать все новые и новые свои возможности. Любишь кататься на лыжах? — неожиданно спросил меня Джулиан.

— Да, я люблю лыжи, — ответил я. — Мы с Дженни отправляемся вместе с детьми в горы, как только предоставляется возможность, однако, к ее неудовольствию, это не так уж часто случается.

— Хорошо. Просто представь, на что это похоже, когда ты отталкиваешься и начинаешь катиться с вершины горы вниз. Сначала ты медленно скользишь, но через минуту ты уже летишь вниз по холму, словно завтрашнего дня для тебя не существует. Так?

— Я обожаю скорость!

— А что дает тебе такую скорость?

— Мои аэродинамические формы? — пошутил я.

— Почти отгадал, — засмеялся Джулиан. — Момент движения — вот ответ, которого я ожидал. Момент движения является также составным элементом для воспитания самодисциплины. Как я уже говорил, ты начинаешь с малого — то ли на минуту раньше поднимаешься, то ли выходишь на ежевечернюю прогулку по кварталу или просто приучаешься выключать телевизор, когда видишь, что уже вдоволь насмотрелся. Эти маленькие победы создают тот момент движения, который вдохновляет тебя на дальнейшие шаги к достижению своего высшего «я». Вскоре ты уже совершаешь такое, о чем никогда и не мечтал, начинаешь обретать такую силу и энергию, которые тебе даже и не снились. Это все восхитительно, Джон, просто восхитительно. И розовый кабельный провод на бедрах борца

сумо в загадочной притче Йога Рамана всегда будет напоминать тебе о возможностях собственной силы воли.

Когда Джулиан заканчивал излагать мысли в отношении самоконтроля, я заметил, что первые лучи солнца стали проникать в гостиную, оттесняя тьму, как ребенок стаскивает с себя надоевшее одеяло. Это будет великий день, подумал я. Первый день моей новой жизни.

Глава 10 • Схема Событий

МУДРОСТЬ ДЖУЛИАНА В ДВУХ СЛОВАХ

Символ	
Добродетель	• Жить по принципам самодисциплины
Мудрость	• Дисциплина создается постоянным совершением все более мужественных поступков • Чем лучше ты заботишься о ростках самодисциплины, тем скорее они возмужают • Сила воли — это важнейшая добродетель полностью реализованной жизни
Приемы	• Мантры, Творческое Предвидение
Ключевая цитата	*Если ты будешь продолжать войну против недостойных мыслей, которые, возможно, тайком пробрались в храм твоего сознания, в конце концов они поймут, что их не желают там принимать, и удалятся подобно гостю, который видит, что ему не рады.*

Твое самое драгоценное достояние

Хорошо организованное время — это верный признак хорошо организованного ума.

Сэр Исаак Питмен

— Знаешь, чем забавна жизнь? — спросил Джулиан.

— Ну-ка, скажи.

— Как правило, к тому времени когда большинство людей понимают, что именно они хотят получить от жизни и каким путем они могут добиться своей цели, уже слишком поздно. Знаешь, есть одна очень меткая поговорка: «Если бы молодость знала, если бы старость могла».

— Так секундомер в сказке Рамана связан именно с этим?

— Да. Трехметровый обнаженный борец сумо весом в полтонны, с розовым кабелем на бедрах, прикрывающим его интимные места, поднимает сверкающий золотой секундомер, кем-то забытый в чудесном саду, • — напомнил мне Джулиан.

— Да как же я мог забыть, — ответил я, широко улыбаясь.

К этому моменту я уже понял, что загадочная притча Йога Рамана была не чем иным, как своеобразными вехами, помогающими обучить Джулиана древней философии озаренной жизни и облегчающими ее запоминание. Я сказал ему о своей догадке.

— Ах, шестое чувство адвоката. Ты совершенно прав. Методы моего мудреца-учителя сперва выглядели странновато, и я все ломал себе голову: а в чем же заключался смысл его притчи? Ты задал себе тот же вопрос, когда я стал рассказывать эту притчу тебе, ведь так? Но я должен сказать тебе, Джон, все семь эпизодов этой истории, и сад, и обнаженный борец сумо, и желтые розы, и дорога, усыпанная бриллиантами, — о ней я тебе скоро поведаю — очень хорошо помогают помнить ту мудрость, которой меня научили в Сиване. Образ сада способствует концентрации на возвышенных мыслях, образ маяка напоминает о том, что цель жизни — это жизнь с целью, образ борца сумо удерживает в центре моего внимания необходимость постоянного самопознания, в то время как розовый кабель на бедрах борца напоминает о чудесных возможностях силы воли. Не бывает и дня, когда бы я не вспоминал эту притчу и не размышлял о принципах, которым научил меня Йог Раман.

— А что именно символизирует сверкающий золотой секундомер?

— Это символ нашего самого важного достояния — времени.

— А положительное мышление, методы достижения цели в жизни, самосовершенствование, как же они?

— Все они ничего не значат без времени. Приблизительно через шесть месяцев после того, как в результате восхитительной прогулки по Сиване я обрел на какое-то время свой новый дом, один из мудрецов вошел в мою

хижину из роз как раз в тот момент, когда я занимался. Это была женщина. Ее звали Дивеей. Она была поразительно красива, ее черные волосы доходили ей почти до талии. Очень нежным и ласковым голосом она поведала мне, что из всех мудрецов, живущих в этом тайном горном жилище, она самая молодая. Она также сказала мне, что пришла ко мне по просьбе Йога Рамана, который считал меня своим лучшим учеником за всю его жизнь.

— Может быть, причиной этому — боль, пережитая тобою в прошлой жизни, — заметила она, — боль, которая позволила тебе принять нашу мудрость всем сердцем. Меня же, как самую юную в нашей общине, попросили преподнести тебе подарок. Это дар от всех нас, и мы вручаем его в знак нашего уважения к тебе, проделавшему такой путь, чтобы познать наш уклад жизни. Ты ни разу не позволил себе судить нас или посмеяться над нашими традициями. Поэтому, хотя ты уже и решил через несколько недель покинуть нас, мы считаем тебя членом нашей семьи. Ни один из приходящих к нам никогда не получал того, что я подарю сейчас тебе.

— Что же это был за подарок? — в нетерпении спросил я.

— Дивея раскрыла сумку из домотканого полотна, достала оттуда какой-то предмет и вручила его мне. Развернув бумажную обертку, от которой исходил приятный аромат, я увидел нечто, чего в жизни бы там не предполагал увидеть. Это были крохотные песочные часы, сделанные из выдутого стекла и небольшого кусочка сандалового дерева. Видя мое выражение лица, Дивея поторопилась объяснить мне, что в детстве каждый мудрец получил по такому подарку. «Хотя у нас нет никаких материальных накоплений и мы живем просто, мы ценим время и помним про его

бег. Эти маленькие песочные часы служат нам ежедневным напоминанием о нашей бренности, мы ни на минуту не должны забывать, что жить нужно полноценно, определять для себя достойные цели и добиваться их».

— Эти монахи следили за временем?

— Все они без исключения понимали важность времени. Каждый из них развил в себе ту черту, которую я назову «осознанием времени». Видишь ли, я узнал, что время утекает сквозь наши пальцы подобно песку — и уже никогда не возвращается. Те из нас, кто с раннего детства разумно используют свое время, обретают богатую, продуктивную и полную удовлетворения жизнь. Те же, кого так и не обучили принципу, что «управлять временем — значит управлять жизнью», никогда не смогут реализовать свой огромный человеческий потенциал. Время — это величайший арбитр, уравнивающий людей: не важно, повезло ли нам при рождении или же мы обижены судьбой, живем ли мы в Техасе или в Токио, — нам всем достается лишь двадцать четыре часа в сутки. То, как мы используем свое время, и отделяет тех из нас, кто прожил выдающуюся жизнь, от тех, кто плыл по течению.

— Помнится, однажды мой отец сказал, что свободное время есть только у самых занятых людей. Как ты это понимаешь?

— Я согласен. Занятые, творческие люди чрезвычайно эффективно распределяют свое время — иначе они не выживут. То, что ты прекрасно научился планировать свое время, совсем не значит, что ты обязательно станешь трудоголиком. Наоборот, планирование времени позволяет тебе больше времени тратить на те вещи, которые ты любишь, то, что действительно имеет для тебя смысл. Управлять временем — значит управлять жизнью. Как

следует береги свое время. Помни, оно относится к невозобновляемым ресурсам.

— Позволь привести тебе один пример, — предложил Джулиан. — Представим себе, что сейчас утро понедельника, а твой дневной график забит назначенными переговорами, встречами и слушаниями в суде. Вместо того чтобы, как обычно, встать в шесть тридцать утра, залпом выпить чашку кофе, понестись сломя голову на работу и потом целый день разрываться между делами, ты выкроил себе, скажем, минут пятнадцать *накануне* вечером и спокойно распланировал свой день. Или, скажем, ты отвел для этого целый час в спокойное воскресное утро, чтобы распланировать всю неделю, — это будет еще полезнее. В своем дневнике ты пометил, когда нужно встретиться с клиентами, поработать над материалами дела, когда ответить на телефонные звонки. Что еще важнее — ты также занес в записную книжку все свои личные, общественные и духовные цели на эту неделю. Этот простой шаг — секрет гармоничной жизни. Закрепив наиболее важные вопросы и проблемы своей жизни за определенным временем в дневнике, ты сохранишь осмысленность и уравновешенность в течение этой недели и всей жизни.

— Ну, не будешь же ты мне предлагать сделать перерыв в середине рабочего дня для прогулки в парке или медитации?

— Вот как раз и буду. Почему ты так крепко привязан к заведенному порядку? Почему ты считаешь, что должен все делать точно так же, как и все? Веди свою собственную игру. Почему бы не начинать рабочий день на час раньше, чтобы позволить себе роскошь спокойно прогуляться чуть попозже утром в прекрасном парке, что напротив твоего офиса? Или почему бы не задержаться на работе подольше в начале недели, чтоб в пятницу пораньше закончить и сходить с детьми в

зоопарк? Или почему бы не попробовать работать на дому два дня в неделю, чтоб больше видеть свою семью? Все, что я тебе хочу сказать, — планируй свою неделю и всю свою жизнь творчески. Воспитай в себе привычку распределять свое время, отталкиваясь от своих приоритетов. Наиболее важными вещами в твоей жизни никогда не следует жертвовать в угоду незначительным. И помни, неудачное планирование времени — это планирование неудачи. Если ты запишешь в блокнот не только то, что ты назначил другим, но и то, что назначил самому себе — что прочитать, как отдохнуть, — ты куда продуктивнее сможешь пользоваться своим временем. Не забывай, что время, потраченное на обогащение жизни вне твоей работы, не будет потрачено зря. Оно придаст чрезвычайную эффективность твоему рабочему времени. Перестань жить разорванными кусками. Пойми раз и навсегда: все твои поступки и действия составляют одно неразделимое целое. Твое поведение дома влияет на твое поведение на работе. Твоя манера общаться с коллегами и клиентами на работе влияет на твои отношения с семьей и друзьями.

— Я согласен, Джулиан, но у меня и вправду нет времени для перерывов в середине рабочего дня. По правде говоря, я почти всегда засиживаюсь допоздна. Сейчас мой график буквально трещит, — при этих словах я почувствовал, как похолодело у меня внутри от одной только мысли о той груде работы, о которой я вспомнил.

— То, что ты занят, — это не оправдание. Вопрос в том, чем именно ты так занят? Одно из самых великих откровений, которые я почерпнул в Сиване, состоит в том, что восемьдесят процентов всех тех результатов, которых ты в жизни добиваешься, связаны только с двадцатью процентами твоей деятельности. Йог Раман назвал это «Древним Ритуалом Двадцати».

— Я тебя не совсем понимаю.

— Хорошо. Вернемся к твоему рабочему понедельнику. С утра и до ночи ты можешь быть полностью занят различными делами: беседами по телефону с клиентами, составлением судебных апелляций, чтением сказки на ночь младшему сыну или шахматной партией со своей женой. Согласен?

— Согласен.

— Но из сотен твоих дел — а все они отнимают у тебя время — только двадцать процентов принесут настоящие, существенные результаты. Только двадцать процентов того, что ты делаешь, оказывает влияние на то, как ты живешь. Это твоя «действенная» деятельность. Как ты думаешь, скажется ли на том, что будет с тобой через десять лет, время, которое ты сегодня проводишь, болтая с коллегами в коридоре за чашкой чая, просиживая в прокуренном кафе или смотря телевизор?

— Нет, по правде говоря, нет.

— Верно. Поэтому я уверен, ты согласишься, что бывают такие дела, от которых зависит все.

— Ты имеешь в виду время, потраченное на углубление своих профессиональных знаний, на беседы и укрепление доверия с клиентами, на совершенствование своих деловых качеств адвоката?

— Да, а также время, посвященное укреплению твоих семейных уз с Дженни и детьми. Время, когда ты восстанавливаешь единение с природой и приносишь ей благодарность за счастье обладать всем, что у тебя есть. Время, проведенное в обновлении своего ума, своего тела и своей души. Это лишь некоторые примеры «действенной» работы, которая поможет тебе создать такую жизнь, которую ты заслуживаешь. Направь все свое время на

то, что оказывает реальное влияние на вещи. *Озаренные люди руководствуются главным.*

— Надо же. И всему этому тебя научил Йог Раман?

— Я стал изучать жизнь, Джон. Безусловно, Йог Раман был замечательным и вдохновенным учителем, за что я его никогда не забуду. Но сейчас все уроки, которые я вынес из своего богатого прошлого, сложились вместе, как частички одной большой мозаики, чтоб указать мне дорогу к совершенной жизни.

Джулиан добавил:

— Надеюсь, ты извлечешь должные выводы из тех ошибок, которые наделал в своей жизни я. Одни люди учатся на ошибках, сделанных другими. Это — мудрые люди. Другим кажется, что настоящее знание добывается только собственным опытом. Такие люди на протяжении жизни испытывают ненужную боль и печаль.

Будучи юристом, я побывал на многих семинарах, посвященных вопросам повышения квалификации. Но никогда и нигде я не слышал о философии правильного планирования времени, о которой сейчас мне рассказывал Джулиан. Управление временем было не тем, о чем ты помнишь в офисе и можешь забыть сразу по окончании рабочего дня. Это была система правил из разряда чудодейственных, которая при должном ее применении была способна уравновесить и облечь смыслом *все* сферы моей жизни. Я узнал, что, планируя свои дни наперед и находя время подумать над тем, как равномерно и разумно использовать свое время, я смогу не только добиться больших результатов в своих делах — я смогу стать счастливым.

— Так что жизнь — это как приличный кусок ветчины, — ввернул я словечко. — Чтоб стать хозяином своего времени, ты должен отделить мясо от жира.

— Отлично. Схватываешь на лету. И хотя моя душа вегетарианца велит мне поступить по-другому, мне нравится твое сравнение, потому что оно попадает не в бровь, а в глаз. Когда ты все свое время и драгоценную умственную энергию сосредоточиваешь на мясе, у тебя не остается времени, чтобы попусту тратить его на жир. Начиная с этого момента, твоя жизнь перестает быть обыденной и перемещается в утонченную сферу необычного. Именно с этого момента ты становишься по-настоящему причиной вещей и явлений, и внезапно навстречу тебе распахиваются настежь двери к храму озарения, — заметил Джулиан.

— Отсюда переходим к еще одному моменту. Не позволяй другим воровать твое время. Есть люди, которые непременно позвонят по телефону, как только вы уложили детей и ты устроился поудобнее в своем любимом кресле и как раз собрался почитать тот увлекательный роман, о котором так много слышал. У таких людей есть обыкновение забрести в твой кабинет, как только у тебя высвободилась пара минут посредине суматошного дня и ты хотел немного отдышаться и собраться с мыслями. Знакомая картина?

— Как всегда, Джулиан, все — как в аптеке. Наверное, я всегда боялся показаться невежливым, чтобы попросить таких гостей удалиться или не трогать дверь моего кабинета, — признался я.

— Ты должен быть безжалостен по отношению к своему времени. Научись говорить другим «нет». Мужество сказать «нет» чему-то второстепенному даст тебе возможность сказать «да» серьезным вещам в твоей жизни. Закрой дверь кабинета, когда тебе нужно несколько часов, чтобы поработать над серьезным делом. Помни, что я тебе сказал. Не хватайся за трубку каждый раз, когда звонит телефон. Он там для *твоих* потребностей, а не для потребностей других.

Как это ни странно, окружающие станут больше уважать тебя, увидев, что ты ценишь свое время. Они поймут, что твое время дорого стоит, и будут дорожить им.

— А как насчет откладывания «на потом»? Уж больно часто я переношу на другое время то, чем не люблю заниматься, а вместо этого обнаруживаю, что часами просматриваю рекламные листовки и прочий мусор, который приходит по почте, или листаю юридические журналы. Может быть, я просто убиваю свое время?

— Убийство времени — это подходящая метафора. Ты прав, человеку свойственно делать вещи, которые вызывают у него интерес, и избегать того, что вызывает у него негативные эмоции. Но как я уже говорил, наиболее творческие люди на нашей земле воспитали в себе привычку делать то, что заурядные люди делать совсем не любят. Хотя все это им точно так же может не нравиться.

Я замолчал, глубоко задумавшись о правиле, которое только что узнал. Может быть, причина того, что я откладываю вещи «на потом», кроется не во мне. Может быть, моя жизнь просто стала слишком запутанной. Джулиан почувствовал мою озабоченность.

— Йог Раман сказал мне, что люди, которые являются хозяевами своего времени, живут простой жизнью. Торопливый, лихорадочный темп жизни не заложен в расчеты природы. И если настоящего счастья могут достигнуть только очень продуктивные люди, видящие перед собой конкретные цели и задачи, насыщенной событиями и свершениями жизни не стоит добиваться, жертвуя при этом спокойствием своего сознания. Это особенно очаровывало меня в той системе знаний, которую поведали мне мудрецы. Эта мысль помогла мне научиться действовать так эффективно и в то же время воплотить свои духовные чаяния.

Я все больше и больше доверял Джулиану:

— Ты всегда был со мной честен и откровенен, так что я тоже ничего не буду от тебя таить. Мне не хочется оставлять свою юридическую практику, бросать свой дом и свою машину, чтоб стать счастливее и удовлетвореннее. Мне нравятся эти игрушки, да и остальные материальные блага, которых я добился. Это мое вознаграждение за проведенные на работе годы, прошедшие после нашей последней встречи. Но я чувствую себя опустошенным — да-да, именно так. Я рассказал тебе о своих студенческих мечтах и чаяниях. А ведь в жизни можно сделать намного больше. Знаешь, мне ведь почти сорок, а я не был ни в Большом Каньоне, ни на Эйфелевой башне. Мне не приходилось бродить в пустыне или проплывать в лодке по неподвижному озеру чудным летним днем. Я ни разу в жизни не снял носки и туфли и не прошелся босиком по парку, наслаждаясь смехом малышей и лаем собак. Даже не припомню, когда бы я в последний раз прошелся в одиночестве неторопливой, спокойной походкой по укрытой снегом улице — просто чтобы послушать, как дышит природа, и насладиться этим чувством.

— Так сделай свою жизнь проще, — с сочувствием в голосе сказал Джулиан. — Примени древний *Ритуал Простоты* к каждой сфере своего бытия. И тогда у тебя наверняка появится больше времени для наслаждений этими радостными чудесами природы. Один из самых трагичных поступков, которые можно сделать, — это отложить жизнь «на потом». Слишком многие мечтают о каком-то таинственном саде, полном роз, который грезится где-то на горизонте, вместо того чтобы наслаждаться тем садом, который растет у них позади дома. Как трагично!

— И что бы ты предложил?

— А вот *это* я оставлю твоему воображению. Я рассказал тебе о многих приемах, которые узнал от мудрецов. Они способны сотворить чудеса, если только у тебя хватит мужества применить их. Да, это напомнило мне еще об одном приеме, который я применяю для того, чтобы моя жизнь оставалась простой и спокойной.

— О каком?

— Я люблю немного вздремнуть после полудня. Я заметил, что это придает мне энергию, бодрость, не дает постареть. Думаю, ты мог бы сказать, что мне просто необходим этот «сон для красоты», — засмеялся Джулиан.

— Да, красота всегда была твоей слабостью.

— А чувство юмора всегда было одной из твоих сильных сторон, тут надо отдать тебе должное. Всегда помни о силе смеха. Подобно музыке, смех — это замечательное тонизирующее средство при стрессах и перенапряжении. Думаю, лучше всего об этом выразился Раман: «Смех раскрывает твое сердце и умиротворяет душу. Не следует воспринимать жизнь настолько серьезно, чтобы разучиться смеяться над самим собой».

У Джулиана была еще одна, последняя мысль в отношении времени, которой он хотел со мной поделиться:

— Может быть, сейчас я скажу тебе самое главное, Джон: перестань вести себя так, словно впереди у тебя пятьсот лет жизни. Вручая мне эти маленькие песочные часы, Дивея дала мне один совет, который я никогда не забуду.

— Что она сказала?

— Она сказала, что самый подходящий момент для того, чтобы посадить дерево, прошел. Это нужно было делать сорок лет назад. Второй раз такой момент наступает именно сегодня. Не трать даром ни одной минуты твоего дня. Развивай в себе ментальность человека, лежащего на смертном ложе.

— Прошу прощения?.. — спросил я, пораженный зрительным образом, к которому прибег Джулиан. — Что это за ментальность смертного ложа?

— Это способ взглянуть на свою жизнь по-новому. Если хочешь, назови ее своеобразной формулой обретения сил, которая напоминает, что сегодняшний день может быть последним в твоей жизни, так что испей чашу наслаждения этого дня до конца.

— Уж очень зловеще звучит, как по мне. Приходится думать о смерти.

— На самом деле, это философия жизни. Когда ты начинаешь думать как человек, лежащий на смертном одре, ты проживаешь каждый день так, будто это твой последний день. Представь себе, что каждое утро ты просыпаешься и задаешь себе простой вопрос: «Что бы я сделал, будь это мой последний день?» Затем подумай о том, как бы ты себя вел со своей семьей, коллегами по работе и даже с совсем незнакомыми людьми. Подумай, как насыщенно и радостно ты будешь жить, воспринимая полностью каждую секунду своего бытия. Одна только мысль о смертном одре способна изменить твою жизнь. Она придаст твоему существованию энергию, наполнит страстью и смыслом все твои поступки. Ты начнешь концентрироваться на том, что значимо и что ты раньше откладывал в сторону; ты перестанешь тратить время впустую на все те пустяки, которые привели тебя в это болото кризиса и хаоса.

Джулиан продолжал:

— Заставь себя сделать больше и больше пережить и испытать. Заставь всю свою энергию расширить горизонты твоих чаяний и надежд. Да, мечтай о большем. Не удовлетворяйся посредственной, заурядной жизнью, раз в крепости твоего разума таятся такие безграничные воз-

можности. Не бойся прильнуть к источнику своего величия. Ты наделен этим неотъемлемым правом с рождения.

— Звучит весьма внушительно.

— Это далеко не все. Есть еще один простой рецепт против приступов отчаяния, которые, подобно чуме, поражают нас.

— Моя чашка все еще пуста, — мягко заметил я.

— Действуй так, словно неудача просто невозможна, а успех обеспечен. Прогони от себя мысль, что ты не достигнешь своих целей, не важно — материальных или духовных. Будь смелее и не сдерживай игру своего воображения. Перестань быть пленником своего прошлого. Стань архитектором своего будущего. Ты уже никогда не будешь прежним.

Когда город начал пробуждаться, а утро расцветало во всей своей красе, мой неподвластный возрасту друг стал выказывать первые признаки усталости после долгой ночи, проведенной в наставлениях своего страстного ученика. Я был поражен его выносливостью, его неукротимой энергией и безграничным энтузиазмом. Он не только говорил то, что делал, а и делал то, что говорил.

— Мы подходим к концу таинственной притчи Йога Рамана, и скоро я должен буду покинуть тебя, — мягко промолвил он. — Мне предстоит еще много дел и встреч.

— Что ты собираешься сказать своим партнерам по фирме — что ты возвращаешься? — спросил я, сгорая от любопытства.

— Думаю, нет, — ответил Джулиан. — Я не тот Джулиан Мэнтл, которого они знали. Я мыслю другими категориями, я ношу другую одежду, я занимаюсь другими вещами. Я коренным образом изменился. Они не узнали бы меня.

— Ты действительно совсем новый человек, — согласился я и улыбнулся про себя, представив, как этот облаченный в алую накидку таинственный монах выходит из ярко-красного «феррари» своей прошлой жизни.

— Точнее будет сказать — новое существо.

— Не вижу отличия, — признался я.

— У народов Индии есть одна древняя поговорка: «Мы не человеческие существа, наделенные духовным опытом. Мы духовные существа, наделенные человеческим опытом». Сейчас я понимаю свою роль во Вселенной. Я вижу, кто я есть. Я больше не живу в этом мире. Мир живет во мне.

— Мне надо какое-то время, чтобы все это осмыслить, — сказал я совершенно искренне, не совсем понимая, о чем говорил Джулиан.

— Конечно. Понимаю тебя, друг мой. Придет время, когда для тебя прояснится, что я имею в виду. Если ты будешь придерживаться принципов, которые я тебе открыл, и применять приемы, о которых я рассказал, ты наверняка будешь продвигаться по дороге озарения. Ты научишься в совершенстве управлять собой. Ты увидишь (ною жизнь такой, какой она есть на самом деле: маленьким пятнышком на холсте вечности. И ты придешь к ясному видению того, кем ты действительно являешься, равно как и к пониманию конечной цели своей жизни.

— Которая состоит в том, чтобы...

— ...служить другим. Неважно, сколько комнат у тебя в доме и насколько шикарная у тебя машина, на тот свет с собой ты их не заберешь. Единственное, что ты сможешь взять с собой, — это свою совесть. Прислушивайся к ней. **Пусть** она направляет тебя в жизни. Она знает, что есть правда. Она подскажет тебе, что твое призвание в конечном ито-

ге сводится к бескорыстному служению — в той или иной форме — другим людям. Этому научила меня моя собственная одиссея. Сейчас же мне нужно столь многих повстречать, многим помочь и многих излечить. Моя миссия — передать древние знания мудрецов Сиваны всем тем, кто в них нуждается. Это — цель моей жизни.

Огонь знания воспламенил дух Джулиана, это было очевидно даже для такого непосвященного человека, как я. Он говорил так страстно, так убежденно и пылко, что это отразилось даже в его облике. Его перевоплощение из немощного престарелого юриста в полного жизни юного Адониса произошло не просто благодаря диете и ежедневным упражнениям из комплекса утренней зарядки. Нет, Джулиан открыл для себя среди величественных гор куда более могущественную панацею. Он открыл тайну, которую люди искали веками. Это было большее, чем тайна вечной молодости, исполнения желаний или даже вечного счастья. Джулиан открыл тайну самого Себя.

МУДРОСТЬ ДЖУЛИАНА В ДВУХ СЛОВАХ

Символ

Добродетель

- Цени свое время

Мудрость

- Время — твое самое драгоценное достояние, оно не возобновляется
- Концентрируйся на главном и сохраняй равновесие
- Сделай свою жизнь проще

Приемы

- Древнее Правило Двадцати
- Имей мужество говорить «нет»
- Ментальность «смертного одра»

Ключевая цитата

Время утекает сквозь наши пальцы, подобно песку, — и уже никогда не возвращается. Те из нас, кто с раннего детства разумно используют свое время, обретают богатую, продуктивную и полную удовлетворения жизнь. Те же, кого так и не обучили принципу, что «управлять временем — значит управлять жизнью», никогда не смогут реализовать свой огромный человеческий потенциал.

ГЛАВАДВЕНАДЦАТАЯ

Главная цель жизни

Всеживоеживетнесамопосебе
и не само для себя.

Уильям Блейк

— Отличительной особенностью мудрецов Сиваны была не только их телесная и душевная молодость, но и, безусловно, их доброта. Йог Раман рассказывал, что в детстве, когда он уже засыпал, в его укрытую розами хижину мягкими шагами входил отец и спрашивал его, сколько хороших поступков он совершил в течение дня. Хочешь верь, хочешь нет, но если он отвечал, что не совершил ни одного, тогда отец просил его подняться и совершить какой-либо добрый поступок или бескорыстную *услугу* перед тем, как ему будет разрешено уснуть.

Джулиан продолжал:

— Одна из главнейших добродетелей озаренной жизни, Джон, состоит в следующем: когда все сказано и сделано, вне зависимости от твоих достижений, количества загородных домов, машин, стоящих у твоего крыльца, *качество твоей жизни сводится к качеству твоего вклада в жизнь других.*

— Это как-то связано со свежими желтыми розами в сказке Йога Рамана?

— Конечно, связано. Цветы будут напоминать тебе о древней китайской пословице: «На руке, дарящей розы, всегда останется их аромат». Ее смысл ясен: когда ты трудишься во имя жизни других людей, ты косвенным образом в то же время возвышаешь свою собственную. Если ты следишь за тем, чтобы каждый день делать добрые дела, твоя собственная жизнь становится куда богаче, полнее смысла. Если хочешь, чтобы каждый твой день был возвышенным и добродетельным, делай что-то для других.

— Ты предлагаешь мне заняться благотворительностью?

— Это было бы прекрасным началом. Но я вижу это в более широком смысле. Я предлагаю тебе принять новую *парадигму* своей роли на земле.

— Я снова перестаю понимать. Не можешь ли объяснить, что такое парадигма. Мне не очень понятен этот термин.

— Парадигма — это, попросту говоря, то, как ты воспринимаешь обстоятельства или жизнь в целом. Некоторые воспринимают сосуд жизни наполовину пустым. Оптимисты же воспринимают его как наполовину заполненный. Люди, принявшие разные парадигмы, относятся к одному и тому же обстоятельству по-разному. В общем-то, парадигма — это линза, сквозь которую ты рассматриваешь события своей жизни: как внешние, так и внутренние.

— Так что, когда ты предлагаешь мне принять новую парадигму моей жизненной цели, мне следует изменить мой взгляд на мир?

— В некотором смысле. Чтобы коренным образом усовершенствовать свою жизнь, ты должен воспитать в себе

новое понимание того, зачем ты на этой Земле. Ты должен осознать, что, войдя в этот мир ни с чем, ты обречен и покинуть его ни с чем. При этом условии для твоего пребывания здесь может быть только одна причина.

— И что же это?

— Отдавать себя другим людям и, следовательно, вносить свою лепту в улучшение мира, — ответил Джулиан. — Я совсем не запрещаю тебе иметь свои игрушки и не принуждаю тебя бросить юридическую практику и посвятить свою жизнь несчастным и обиженным судьбой. Хотя не так давно я повстречал людей, которые с радостью выбрали этот путь. Наш мир стремительно меняется. Люди уже готовы отдавать деньги в обмен на постижение смысла жизни. Адвокаты, которые раньше относились к людям в зависимости от толщины их кошелька, сейчас судят о людях по их преданности делам других, по размеру их сердец. Школьные учителя оставляют свои пожизненно гарантированные должности, чтобы поспешить навстречу интеллектуальным нуждам детей, живущих в центре боевых действий. Люди начинают внимать настойчивым призывам к изменениям. Они начинают осознавать, что пришли в этот мир с какой-то целью и что им дано нечто, что поможет эту цель реализовать.

— А что это за нечто?

— Именно то, о чем я тебе рассказывал всю ночь: безграничные возможности разума, неукротимая энергия, талант созидания, самодисциплина и умиротворение. Все дело в том, чтобы добраться до этих сокровищ и применить их для общего блага, — подчеркнул Джулиан.

— Пока что понимаю. А с чего начать творить добро?

— Все, что я хочу сказать, так это то, что ты в первую очередь должен изменить свой взгляд на мир, перестать

воспринимать себя только как индивида и начать смотреть на себя как на часть коллектива.

— Так мне следует стать добрее и вежливее к другим?

— Пойми, что самое достойное, что ты можешь совершить, — это отдать себя другим. Мудрецы Востока называют это «освобождением от самого себя». Оно заключается в том, чтобы выйти за пределы собственного самосознания и сосредоточиться на более возвышенной цели. Возможно, это потребует от тебя большей отдачи другим твоего времени или твоей энергии: самого ценного, что у тебя есть. Это может быть что-то очень значительное (например, ты можешь провести свой отпуск, помогая обездоленным) или какая-нибудь мелочь (например, ты можешь пропустить вперед несколько машин в дорожном заторе). Возможно, это кажется банальным, но если я что-то и постиг в этой жизни, так это то, что, стремясь сделать мир лучше, ты возвысишь собственную жизнь. Йог Раман сказал, что, рождаясь, мы плачем, а мир радуется. По его мнению, жить нужно так, чтобы, умирая, мы радовались, I то время как мир будет плакать.

Я знал, что Джулиан прав. Что меня беспокоило в моей адвокатской практике, так это то, что я действительно не чувствовал, что отдавал себя настолько, насколько был способен. Да, мне удалось выиграть несколько процессов, создав так называемые правовые прецеденты, которые в дальнейшем помогли добиться справедливости по многим другим **делам.** Но закон стал для меня скорее бизнесом, чем любимым делом. Подобно многим, в студенческие годы я был идеалистом. За чашкой холодного кофе в комнатах нашего общежития мы обсуждали, как изменить мир. С тех пор прошло почти двадцать лет, и мое страстное желание совершенствовать мир сменилось страстным желанием вы-

платить кредит за дом и обеспечить себе хорошую пенсию. Впервые за многие годы я осознал, что заточил себя в кокон среднего класса, к которому я так привык и который оберегал меня от всего сообщества людей.

— Расскажу тебе одну старинную историю, которая, возможно, все разъяснит, — продолжал Джулиан. — Жила-была одна старая женщина. Ее муж умер. И стала она жить со своим сыном, невесткой и внучкой. С каждым днем ее слух и зрение ухудшались. Иногда ее руки так сильно дрожали, что горох на тарелке, которую она держала в руках, летел на пол, а суп проливался. В один прекрасный день это всем надоело, и для старой женщины поставили маленький столик в углу рядом с дверью в чулан, так что она должна была принимать пищу в одиночестве. Во время трапезы она смотрела на детей глазами, полными слез, но они почти не разговаривали с ней, иногда только браня за упавшую вилку или ложку.

Однажды вечером, незадолго до ужина, внучка сидела на полу и играла со своими кубиками. «Что это ты строишь?» — серьезно спросил отец. «Я делаю маленький столик для тебя и для мамы, — ответила девочка, — чтобы, когда я вырасту, вы могли сидеть за ним в углу и обедать». Отец и мать долго не могли произнести ни слова. Затем они расплакались. В эту минуту они осознали, что натворили и сколько зла принесли. В этот вечер они посадили старушку на ее место за обеденным столом, и с этого дня она всегда сидела вместе с ними. И когда крошки или вилка падали со стола, никто этого не замечал.

— Родители в этом рассказе не были дурными людьми, — сказал Джулиан. — Им просто необходима была искра осознания, которая зажгла бы свечу сострадания. Сострадание и ежедневные добрые поступки делают твою

жизнь намного богаче. Не пожалей времени утром и подумай о тех добрых делах, которые ты сделаешь для других в течение своего дня. Искренние слова одобрения тем, кто меньше всего ожидает этого, тепло, проявленное по отношению к попавшим в беду друзьям, знаки любви и внимания членам твоей семьи, проявленные без специального повода,— все это сделает твою жизнь лучше и интереснее. Что же касается дружеских отношений, то не забывай, что о них тоже нужно заботиться. Тот, у кого есть три надежных друга, — это очень богатый человек.

Я кивнул.

— Друзья привносят в жизнь юмор, добавляют ей прелести и очарования. Посмеяться от души вместе со старым другом, что лучше может возвратить тебя к молодости? Друзья собьют с тебя спесь, когда ты становишься слишком надменным. Друзья заставят тебя улыбаться, когда ты становишься слишком серьезным. Хорошие друзья всегда будут рядом, когда ты окажешься в затруднении. Когда я был адвокатом, на друзей у меня просто не хватало времени. Сейчас я одинок, и кроме тебя, Джон, у меня никого нет. Мне не с кем побродить по лесу, когда все вокруг погружено в безмятежный сон. Мне не с кем поделиться своими впечатлениями о только что прочитанной и взволновавшей меня книге. И мне некому раскрыть свою душу, когда солнечные лучи великолепного сентябрьского дня (огревают мне сердце и наполняют меня радостью.

Тут Джулиан прервался:

— Впрочем, на сожаление у меня нет времени.

Я всегда считал Джулиана неким сверхчеловеком, гладиатором от юриспруденции, безжалостно разбивающим доводы своих оппонентов. Теперь же я видел, что человек, с которым я познакомился много лет назад, совер-

шенно изменился. Передо мной был мягкий, добрый и миролюбивый человек. Казалось, он постиг свою роль в этом театре жизни. Он воспринимал боль и ошибки собственного прошлого как мудрый, старый учитель. В то же время было совершенно очевидно, что его жизнь — нечто большее, чем просто сумма прошедших событий.

Глаза Джулиана светились надеждой. Я был обворожен его чувством восторга перед волшебством этого мира, меня захватывала его необузданная жажда жизни. Я видел, что этот когда-то жесткий человек, привыкший к победам над другими, и бескомпромиссный защитник интересов имущих, Джулиан Мэнтл, и в самом деле возвысился над собой, превратившись в высшей степени духовную личность, живущую ради других. Возможно, по этому пути суждено было пойти и мне.

МУДРОСТЬ ДЖУЛИАНА В ДВУХ СЛОВАХ

Символ

Добродетель

- Бескорыстно служить другим

Мудрость

- Качество твоей жизни в конце концов сводится к качеству твоего вклада в этот мир
- Относиться к каждому дню как к священному дару
- Жить, чтобы отдавать
- Улучшая жизни других людей, ты достигаешь высших измерений своей собственной жизни

Приемы

- Совершать добрые дела каждый день
- Давать тем, кто просит
- Совершенствовать взаимоотношения с другими людьми

Ключевая цитата

Самый благородный поступок, который ты можешь совершить, — это отдавать себя другим. Сосредоточивайся на своей высшей цели.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Вечная тайна непреходящего счастья

Когда я наслаждаюсь великолепием заката или красотой луны, моя душа преклоняется перед Создателем.

Махатма Ганди

Прошло уже более двенадцати часов с того момента, как Джулиан пришел в мой дом, чтобы передать мне всю мудрость, познанную им в Сиване. Без сомнения, эти двенадцать часов были самыми значительными в моей жизни. Я ощутил себя одновременно освеженным и полным сил, вооруженным пониманием своих целей и даже освобожденным. Джулиан коренным образом изменил мой взгляд на жизнь, поведав мне притчу Рамана и объяснив вечные добродетели, которые она символизировала. Я осознал, что даже не начинал исследовать богатство своих собственных возможностей. Я впустую растрачивал возможности каждого своего дня, которые разбросала на моем пути жизнь. Мудрость Джулиана дала мне возможность заняться своими уязвимыми местами, которые не давали мне жить жизнью, полной смеха и энергии, реализовывать свои задатки. А я ведь этого заслуживал. Все это меня очень взволновало.

— Скоро мне надо уходить. У тебя есть свои обязанности, которые не ждут, у меня есть свои дела, которые требуют моего участия, — извиняющимся тоном сказал Джулиан.

— Моя работа может подождать.

— А моя, к сожалению, не может, — быстро ответил он, улыбнувшись.

— Но прежде чем уйти, я должен разъяснить тебе последний элемент магической притчи Рамана. Помнишь, борец сумо, имевший на себе лишь розовый кабель, выйдя из маяка, возведенного в центре прекрасного сада, поднимает блестящий золотой секундомер и падает на землю. В конце концов он приходит в сознание от чудесного аромата желтых роз. Ему показалось, что прошла целая вечность. Тогда он в восторге вскакивает на ноги и с удивлением замечает длинную, петляющую тропинку, покрытую миллионами крошечных бриллиантов. Конечно, борец сумо пошел по этой тропинке и жил после этого долго и счастливо.

— Звучит правдоподобно, — усмехнулся я.

— У Рамана очень живое воображение, тут я с тобой согласен. Но, как ты уже убедился, этот рассказ преследует свою цель, принципы, которые в нем заключены, не только обладают огромным могуществом, но и в высшей степени практичны.

— Это точно, — без оговорок согласился я.

— В таком случае, усыпанная бриллиантами дорога будет служить тебе напоминанием о последней добродетели, что свойственна жизни, полной озарения. Воплощая этот принцип в повседневную жизнь, ты сделаешь свою жизнь настолько богаче, что я даже затрудняюсь выразить это словами. Ты станешь находить чудесные откровения в простейших вещах, и каждый твой день будет наполнен неудержимой радостью, — и ты это заслужил. А выполняя

данное мне обещание и раскрывая эти принципы жизни другим людям, ты тем самым поможешь им превратить свою жизнь из обыденной в чудесную.

— А сколько времени мне потребуется, чтобы научиться всему этому?

— Понять сам принцип не составляет никакого труда. Но чтобы научиться эффективно применять его в решающих ситуациях, потребуется несколько недель постоянной тренировки.

— Ну же. Не могу дождаться, когда ты расскажешь об этом.

— Странно, что ты так говоришь, потому что седьмая, она же — последняя, добродетель полностью и непосредственно посвящена жизни. Мудрецы Сиваны полагали, что к по-настоящему радостной и результативной жизни приходят только посредством того, что они назвали принципом «жить настоящим». Мудрецы знали, что прошлое — это вода, протекающая под мостом, а будущее — далекое солнце на горизонте твоего воображения. Самое важное для человека — это его настоящее. Научись жить в настоящем и наслаждаться им в полной мере.

— Я прекрасно понимаю, о чем ты говоришь, Джулиан. Похоже, что большую часть дня я перебираю в уме прошедшие события, которые уже не властен изменить, или переживаю о том, что может случиться в будущем. Мое сознание вечно переполнено тысячью мелких мыслей. Это так раздражает.

— Почему?

— Это изматывает меня! Наверное, мой ум просто не способен мыслить спокойно. И все же случалось и такое, что мои мысли были полностью поглощены возникшей передо мною задачей. Это происходило, когда отступать

было уже некуда: требовалось срочно выдать заключение по делу и времени думать о чем-то другом просто не оставалось. Такую же стопроцентную концентрацию я ощущал, когда играл с друзьями в футбол и мне страшно хотелось выиграть. Казалось, часы бежали как минуты и я весь был нацелен на одно. Все остальное — мои тревоги и беспокойства, банковские счета, адвокатские дела — шло не в счет. Подумать только: наверное, в эти моменты я и чувствовал себя по-настоящему умиротворенным.

— Напряжение всех сил для достижения какой-либо значимой для тебя цели — и есть верная дорога к достижению удовлетворения. Но тут надо помнить о самом главном: «счастье — это само путешествие, а не его конечный пункт». Живи ради сегодняшнего дня — другого такого же больше не будет, — закончил Джулиан и сложил вместе свои гладкие ладони, словно вознося благодарность за то, что он допущен в круг посвященных в эту мудрость.

— Дорога, усыпанная бриллиантами, из притчи Рамана обозначает этот принцип? -— спросил я.

— Да, — последовал короткий ответ. — Подобно борцу сумо, отправившемуся по усыпанной алмазами дороге и обретшему радость, ты можешь начать жить достойной тебя жизнью с того самого момента, когда поймешь, что дорога, по которой ты пошел, щедро усыпана алмазами и другими бесценными сокровищами. Прекрати гоняться за большими удовольствиями жизни, когда ты не заметил находящиеся рядом малые. Успокойся и сделай паузу. Насладись красотой и благолепием всего того, что окружает тебя. Ты давно задолжал себе это.

— Означает ли это, что мне следует прекратить строить грандиозные планы на будущее и необходимо сосредоточиться на настоящем?

— Нет, — твердо ответил Джулиан. — Как я уже говорил, цели и мечты — это важнейшие элементы каждой по-настоящему состоявшейся жизни. Надежда на то, что произойдет с тобой в будущем, поднимает тебя утром с постели и вдохновляет в течение дня. Цели как бы вдыхают энергию в твою жизнь. Мои слова сводятся к простой вещи — никогда не откладывай на потом счастье во имя достижения. Никогда не откладывай на другое время то, что существенно для твоего благополучия и удовлетворения. Полностью нужно проживать именно сегодняшний день, а не тот день, когда выиграешь в лотерею или выйдешь на пенсию. Никогда не откладывай «на потом» жизнь!

Джулиан поднялся и зашагал взад и вперед по гостиной. Он был похож на бывалого юриста, последними страстными аргументами завершающего свою убедительную речь:

— И не пытайся лукавить перед собой, надеясь, что станешь более любящим и внимательным отцом, как только фирма наймет еще нескольких юристов помоложе, чтобы уменьшить нагрузку. Не обманывай себя, полагая, что сможешь заняться своим духовным развитием, совершенствованием тела и души, как только на твоем банковском счете появится определенная сумма и ты позволишь себе роскошь иметь больше свободного времени. Наслаждаться плодами своих усилий нужно именно сегодня. Сегодня — тот день, когда нужно уловить мгновение и наслаждаться радостью возносящейся жизни. Сегодня — это день, когда ты должен жить своим воображением и пожинать свои мечты. И, пожалуйста, никогда не забывай о том даре, каким является твоя семья.

— Джулиан, я не уверен, что хорошо понимаю тебя.

— Живи в детстве своих детей, — последовал простой ответ.

— Что? — пробормотал я, смущенный этим кажущимся парадоксом.

— На свете мало вещей важнее, чем стать частью детства твоих детей. Какой смысл взбираться по ступенькам успеха, если ты пропустил первые ступеньки жизни своих собственных детей? Что за удовольствие иметь самый большой дом в округе, если ты не удосужился найти время для создания очага? Ну и что, что тебя знают по всей стране как выдающегося юриста, если твои собственные дети не знают своего отца? — говорил Джулиан, его голос теперь дрожал от волнения. — Я знаю, о чем говорю.

Последняя реплика привела меня в шок. Все, что я знал о Джулиане, сводилось к тому, что он был знаменитостью, окруженной богачами и красотками. О его любовных похождениях с фотомоделями ходили такие же легенды, как и о его адвокатских способностях. Что мог знать этот бывший плейбой-миллионер об отцовстве? Откуда было ему знать, что мне стоило успевать угодить всем: быть примерным отцом и успешным юристом? Но интуитивное чувство Джулиана тронуло меня.

— Я все-таки кое-что знаю о том, какое это благословение — дети, — тихо сказал он.

— Но я всегда считал тебя самым закоренелым холостяком этого города, пока ты, как боксер, не выкинул свое полотенце на ринг в знак поражения и не оставил свою юридическую практику.

— До того, как иллюзии бешеного стиля жизни захлестнули меня, я был, как ты знаешь, в браке.

- Д а .

Затем он сделал паузу, как ребенок, который на мгновение замолкает, собираясь открыть своему лучшему другу тщательно оберегаемую тайну:

— Но ты не знаешь того, что у меня была еще и дочь. Она была самым милым, самым нежным существом, которое мне приходилось видеть в своей жизни. В то время я во многом походил на тебя, когда мы впервые познакомились: я был надменным, амбициозным, преисполненным честолюбивых надежд. У меня было все, что можно было пожелать. Мне говорили, что у меня прекрасное будущее, потрясающе красивая жена и чудная дочь. И вот, в один миг я лишился всего этого.

Впервые с тех пор, как мы снова встретились, радостное лицо Джулиана омрачилось. По его загорелой щеке скатилась слезинка и упала на бархат алой накидки. Я хранил молчание, глубоко тронутый признанием моего давнего друга.

— Тебе не обязательно продолжать, Джулиан, — сказал я, положив ему руку на плечо в знак сочувствия.

— Нет, я должен, Джон. Из всех, кого я знал в моей прошлой жизни, ты подавал самые большие надежды. Я уже говорил, что ты во многом напоминал мне меня самого, когда я был моложе. И сейчас впереди у тебя еще много возможностей. Но если ты будешь и дальше жить так, как сейчас, ты обречен на неудачу. Я вернулся сюда, чтобы показать тебе, что в мире тебя ждет еще много пока неизведанных тобой чудес и неиспытанных тобой наслаждений.

— Тот пьяный водитель, из-за которого солнечным октябрьским днем погибла моя дочь, забрал не только одну драгоценную жизнь — он забрал две. После смерти дочери моя жизнь сломалась. Я стал проводить каждую свободную минуту на работе, тщетно надеясь, что моя адвокатская карьера излечит боль моего разбитого сердца. Иногда я даже ночевал на диване своего кабинета, страшась возвращаться домой, где оставалось столько напоминаний о счастливом

прошлом. И если моя карьера резко пошла вверх, то мой внутренний мир был в полном беспорядке. Моя жена, которая еще со студенческих лет была моим верным спутником по жизни, оставила меня. Здоровье мое пошло на убыль, и я начал скатываться в то бесславное существование, в котором ты меня застал, когда мы познакомились. Конечно, у меня было все, что можно было купить за деньги. Но за это я продал свою душу, да-да, именно так, — взволнованным, прерывающимся голосом говорил Джулиан.

— Так, значит, когда ты говоришь «живи детством своих детей», ты говоришь, фактически, что нужно не пропустить время, чтобы увидеть, как они растут и расцветают. Так же?

— Это случилось двадцать семь лет назад, когда я вез дочь на день рождения ее лучшей подруги. И сегодня я бы отдал все, чтобы снова услышать смех своей дочери или поиграть с ней в прятки, как часто мы играли в нашем саду. Мне так хочется взять ее на руки и нежно погладить ее золотистые волосы. Она забрала с собой часть моего сердца. И несмотря на то что моя жизнь обрела новый смысл, с тех пор как в Сиване я нашел путь к озарению и научился управлять собой, не проходит и дня, чтоб я не вспомнил румяное личико моей милой малышки в немом кино моего сознания. У тебя такие замечательные дети, Джон. Не забывай разглядеть лес за деревьями. Лучший подарок, который ты можешь дать своим детям, — это твоя любовь. Узнай их заново. Покажи им, что они куда более важны для тебя, чем мимолетные радости твоей профессиональной карьеры. Очень скоро дети начнут создавать свою собственную жизнь, заведут семьи. Тогда будет уже слишком поздно, время будет упущено.

Джулиан задел очень чувствительную струнку в моей душе. Наверное, я уже и раньше начал понимать, что мой образ жизни трудоголика медленно, но неуклонно расшатывал нашу семью. Это было похоже на тлеющие угольки, бесшумно разгорающиеся, накапливающие энергию перед тем, как проявить в полной мере свое разрушающее действие. Я знал, что нужен своим детям, пусть они и не говорили мне этого. Мне нужно было услышать это от Джулиана. Время уходило, а они так быстро подрастали. Я уже и не припомню, когда мы с сыном Энди в последний раз потихоньку выбирались из дома свежим субботним утром, чтобы целый день ловить рыбу в заветном месте, открытом еще моим отцом. Одно время мы выбирались туда каждые выходные. Сейчас мне кажется, что это происходило с кем-то другим.

Чем больше я думал об этом, тем больнее это меня задевало. Разучивание фортепианных пьесок, домашние рождественские спектакли, детские спортивные соревнования — все это было принесено в жертву во имя моей профессиональной карьеры.

«Чем же я занимался?» — задавал я себе вопрос. Я и вправду катился вниз по скользкому склону, о котором говорил Джулиан. В этот момент я принял решение изменить свою жизнь.

— Счастье — это дорога, — продолжал свой рассказ Джулиан, его голос снова набирал силу и жар страсти. — Это также тот выбор, который ты делаешь. Ты можешь изумляться бриллиантам, которые встречаешь на своем пути, а можешь нестись, не замечая дней, в поисках того золотого ларца, который в конце концов окажется пустым. Наслаждайся теми открытиями, которые таит в себе каждый день, потому что сегодня, этот день — это все, что у тебя есть.

— А можно научиться «жить в настоящем»?

— Конечно же. Не имеет значения, в каких ты сейчас обстоятельствах, ты можешь научить себя радоваться благословенному дару жизни и заполнять свое существование драгоценными камнями повседневной жизни.

— Не слишком ли это оптимистично? А что делать тому человеку, кто все потерял из-за неудачной сделки, если он потерпел не только финансовое, но и духовное банкротство?

— Размеры твоего банковского счета или дома никак не связаны с умением жить радуясь и удивляясь. Наш мир полон несчастных миллионеров. Думаешь, мудрецы, которых я встретил в Сиване, ломали себе головы над тем, как им обеспечить удачный портфель ценных бумаг или прикупить летний дом на юге Франции? — с озорством спросил меня Джулиан.

— Ладно. Я понимаю твое замечание.

— Существует огромная разница между понятиями «делать деньги» и «делать жизнь». Выделив хотя бы пять минут искусству благодарения, ты приблизишься к той полноте. Даже тот банкрот, которого ты привел в своем примере, может обнаружить массу вещей, за которые следует быть благодарным, несмотря на его отчаянное финансовое положение. Спроси его, здоров ли он все еще, любит ли его семья, уважают ли его в обществе. Поспрашивай, доволен ли он, что остается гражданином своей страны, и остается ли все еще у него крыша над головой. Может, у него нет ничего, кроме умения упорно работать и способности иметь смелые мечты. Однако и это драгоценные сокровища, за которые следует быть благодарным. Каждому из нас есть за что быть благодарным. Даже пение птиц за окном ранним утром воспринимается мудрым человеком как подарок. По-

мни, Джон, жизнь не всегда дает тебе то, что ты у нее просишь, но она всегда дает тебе то, в чем ты нуждаешься.

— Так что, вознося ежедневную благодарность за все мои приобретения, материальные и духовные, я научусь жить настоящим моментом?

— Да. Это очень эффективный способ вдохнуть больше жизни в твое повседневное существование. Когда ты наслаждаешься полнотой того, что есть «сейчас», ты разжигаешь огонь жизни, которая поможет тебе «вырастить» свою судьбу.

— Вырастить судьбу?

— Да. Я тебе уже говорил, что каждому из нас даны какие-нибудь таланты. Каждый человек на земле — гений.

— О, ты не знаешь некоторых моих коллег, — сострил я.

— Повторяю — каждый, — подчеркнул Джулиан. — Всем нам дано нечто, чтобы исполнить предназначенное. В тот момент, когда ты откроешь свою высшую цель и посвятишь достижению ее все свои силы, твой гений воссияет и счастье заполнит твою жизнь. Как только ты осознаешь свою миссию — стать великим артистом или наставником для детей, — все твои желания исполнятся без каких-то усилий с твоей стороны. Тебе даже не нужно будет добиваться. В сущности, чем больше будешь стараться, чем дольше будешь идти к своей цели. Наоборот, просто иди по пути своей мечты в ожидании блаженства, которое обязательно к тебе придет. Это и приведет тебя к твоему высшему предназначению. Вот что я имел в виду под выражением «вырастить свою судьбу», — величественно заметил Джулиан. — В детстве отец любил читать мне сказку, которая называлась «Питер и Волшебная Нить».

Питер был очень бойким мальчиком. Все любили его: и в семье, и в школе. Но у него был один недостаток.

— Какой же?

— Он не умел жить настоящим. Он не умел радоваться простому «процессу жизни». Сидя на уроках, он мечтал о том, чтобы поиграть на улице. Играя же на улице, он мечтал о летних каникулах. Питер всегда жил в мечтах, не умея наслаждаться теми возможностями, которые приносил ему день. В одно прекрасное утро Питер гулял в лесу, недалеко от дома. Почувствовав усталость, он решил отдохнуть на лужайке и уснул. Скоро он услышал, как кто-то позвал его. «Питер! Питер!» — доносился сверху резкий голос. Он медленно открыл глаза и с удивлением увидел стоящую над ним старушку. Ей было, наверное, больше ста лет. Ее белые как снег волосы рассыпались ниже плеч. В своей сморщенной руке она держала маленький волшебный шарик. Из отверстия в середине шарика свисала длинная золотая нить.

— Питер, — сказала она, — это нить твоей жизни. Если ты ее чуть потянешь, часы будут проходить за секунды. Если потянешь немного сильнее, дни будут проходить *за* минуты. А если потянешь изо всей силы, месяцы — и даже годы — станут проноситься за считанные дни.

Питер очень обрадовался такому открытию. «Как бы и хотел иметь это!» — сказал он.

Старуха быстро наклонилась и протянула мальчику шарик с волшебной нитью.

На следующий день Питер сидел в классе и скучал, не в силах дождаться конца занятий. Вдруг он вспомнил о своей новой игрушке. Он потянул немного за ниточку — и сразу оказался дома, в своем саду. Тут Питер понял силу волшебной нити и ему скоро надоело быть

школьником. Ему захотелось превратиться в юношу и испытать все прелести и чувства этого возраста. Он снова вытащил шарик и сильно потянул золотую нить.

И вот он уже юноша. Рядом с ним его подруга — красавица Элиза. Но Питер опять недоволен. Он так и не научился радоваться настоящему и наслаждаться простыми чудесами каждого периода жизни. Он мечтает стать взрослым. И снова он дернул за нить — много лет пронеслось за одно мгновение. Теперь он превратился в человека средних лет. Элиза уже стала его женой, и дом его был полон детей. Но Питер заметил кое-что еще. Его когда-то черные волосы начали седеть. Его мать, когда-то молодая и веселая, которую он так любил, постарела и ослабела. Но Питер не умел жить настоящим. Поэтому он снова потянул за волшебную нить в ожидании, что же произойдет дальше.

Теперь Питер превратился в девяностолетнего старика. Его когда-то густые черные волосы побелели как снег, а его красавица-жена Элиза тоже состарилась и уже несколько лет как умерла. Его чудные дети выросли, разъехались и стали жить своей собственной жизнью. Впервые в жизни Питер понял, что он так и не смог насладиться чудом самого процесса жизни. Он ни разу не был на рыбалке со своими детьми и ни разу не прошелся с Элизой при луне. Он так и не вырастил сада, и не прочел тех прекрасных книг, которые любила читать его мать. Вместо этого он пронесся сквозь жизнь, ни разу не остановившись, чтобы насладиться красотами по пути.

Питер очень опечалился, поняв это. Он решил пойти в лес, в котором гулял в детстве, чтобы все обдумать. Зайдя в лес, он увидел, что молодые деревца выросли в могучие дубы. Сам же лес превратился в райское буйство природы. Он лег на лужайке и глубоко уснул. Вскоре он

услышал, как кто-то зовет его. «Питер! Питер!» — звал резкий голос. Он посмотрел вверх в удивлении и увидел, что это была та самая старушка, которая много лет назад дала ему волшебный шарик с золотой нитью.

— Ну как, понравился тебе мой подарок? — спросила она.

Питер ответил очень прямо и откровенно:

— Сначала он мне очень понравился, но теперь я просто ненавижу его. Вся моя жизнь прошла у меня перед глазами, не дав мне возможности порадоваться ею. Конечно, в ней могли бы быть кроме прекрасных и печальные моменты, но я не познал ни те, ни другие. Внутри меня пустота. Дар жизни прошел мимо меня.

— Ты очень неблагодарен, — сказала старуха. — И все же я дам тебе право на последнее желание.

Питер задумался лишь на секунду и поспешно ответил: «Мне хотелось бы снова стать школьником и прожить свою жизнь заново». И он опять погрузился в глубокий сон.

Питер услышал, как кто-то зовет его и открыл глаза. Кто бы это мог быть теперь? — подумал он. Открыв же глаза, он в восхищении увидел, что возле кровати стоит его мать. Она была молода, здорова и лучезарно улыбалась. Питер понял, что незнакомая старушка, повстречавшаяся ему в лесу, действительно выполнила его желание и он вернулся к прежней жизни.

— Поторопись, Питер. Ты слишком долго спишь. Если сию минуту не встанешь, то из-за своих снов опоздаешь в школу, — уговаривала мать. Стоит ли говорить, что в это утро Питер выскочил из постели и стал жить так, как он хотел. С этого момента он вел жизнь, полную радостей, открытий и побед. Но все это началось с того момента, когда он перестал жертвовать настоящим во имя будущего.

— Замечательный рассказ, — тихо сказал я.

— К сожалению, Джон, рассказ о Питере и волшебной нити — это всего лишь рассказ, сказка. В нашем же, реальном мире у нас не будет другой возможности, чтобы прожить жизнь полно. Сегодняшний день — это твой шанс пробудиться навстречу жизни, пока не поздно. Время на самом деле просачивается сквозь твои пальцы, как песок. Пусть же этот новый день будет определяющим моментом в твоей жизни, когда ты решишь сосредоточиться — раз и навсегда — на том, что для тебя действительно важно.

Пообещай себе проводить больше времени с теми, кто наполняет твою жизнь смыслом. Дорожи чудесными мгновениями, купайся в них. Делай то, что тебе всегда хотелось делать. Взберись на скалу, на которую ты мечтал взобраться, или научись играть на трубе. Танцуй в струях дождя или открой новое дело. Научись любить музыку, выучи еще один иностранный язык и снова зажги способность восхищаться, которой ты обладал в детстве. Не откладывай счастье ради достижений. Почему бы вместо этого просто не наслаждаться самой жизнью? Воспрянь духом и начни следовать велениям души. Это путь к Нирване.

— Нирване?

— Мудрецы Сиваны полагали, что конечным пунктом пути всех истинно озаренных душ является место, которое называется Нирвана. Собственно, это больше, чем место. Мудрецы были уверены, что Нирвана — это состояние, не сравнимое ни с чем. В Нирване все возможно. Там нет страданий, а танец жизни исполняется с божественным совершенством. По мнению мудрецов, достигая Нирваны, человек может обрести Небеса, оставаясь на земле. Это было их главной целью жизни, — заметил Джулиан, от его лица исходило умиротворение.

— Мы все пришли в этот мир по какой-то особой причине, — заметил он голосом пророка. — Поразмышляй, в чем твое призвание и как ты можешь послужить другим. Перестань быть пленником земного тяготения. Сегодня, в этот день, зажги искру своей жизни, и пусть она разгорается все ярче. Начни применять те принципы и приемы, о которых я тебе рассказал. Стань всем, чем ты можешь стать. Придет то время, когда ты тоже сможешь вкусить плоды места, которое называется Нирвана.

— Как я узнаю, что достиг этого состояния озарения?

— Ты увидишь некоторые признаки, указывающие на то, что ты входишь в это состояние. Ты начнешь замечать святость во всем, что тебя окружает: в божественности света луны, в яркой голубизне неба в жаркий летний день, в благоухании цветка или в смехе резвящегося малыша.

— Джулиан, я обещаю тебе, что время, проведенное со мной, не потрачено зря. Я посвящу свою жизнь исполнению мудрости учителей Сиваны. Я говорю от всего сердца. Даю тебе слово, — искренне сказал я, чувствуя, как меня переполняют эмоции.

— Распространяй богатство знаний мудрецов среди своего окружения. Эти знания вскоре помогут людям сделать их жизнь лучше, так же как и ты сделаешь лучше свою. И помни: наслаждаться нужно самим путешествием. Сама дорога так же прекрасна, как и ее конец.

Я не прерывал Джулиана.

— Йог Раман был великолепным рассказчиком, но из всех историй, которые он мне рассказал, одна была особенной. Могу я рассказать ее?

— Конечно же.

— Давным-давно, в древней Индии, один магараджа решил возвести величественный памятник в честь своей

жены — в знак своей глубокой любви и привязанности. Он мечтал о строении, которого еще не видел свет, о строении, которое озарит ночное небо и которым люди будут восхищаться на протяжении столетий. И каждый день его рабочие трудились в лучах палящего солнца, и с каждым днем, камень за камнем, это творение принимало все более отчетливые очертания, становилось все больше похожим на величественный монумент, на маяк любви в лазурном небе Индии. Наконец, после двадцати двух лет ежедневного, упорного труда, дворец из чистого мрамора был готов. Догадываешься, о чем я говорю?

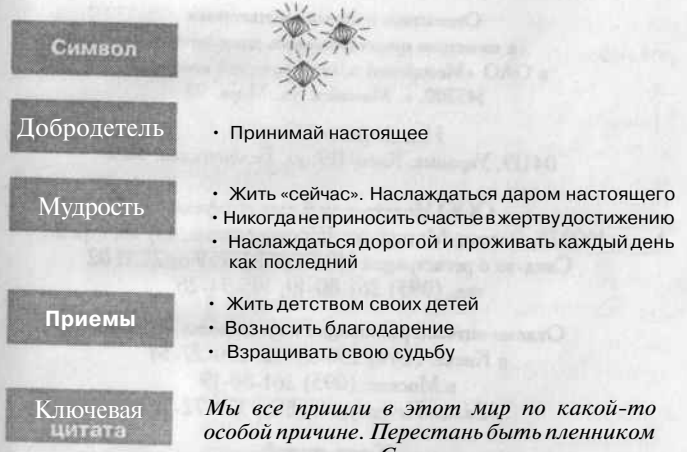
— Не имею ни малейшего понятия.

— О Тадж-Махале. О восьмом чуде света, — ответил Джулиан. — Суть моей истории проста. Каждый на этой планете — это одно из чудес света. Каждый из нас в определенном смысле герой: у каждого из нас есть возможность сделать нечто необыкновенное, быть счастливым и реализовать свой потенциал. Все, что для этого требуется, — маленькие шажки по направлению к нашей мечте. Подобно Тадж-Махалу, полная чудес жизнь создается день за днем, камень за камнем. Маленькие победы ведут к большим достижениям. Крошечные, ничтожные изменения в лучшую сторону, вроде тех, о которых я тебе рассказывал, приведут к положительным привычкам. Положительные привычки приведут к результатам. И эти результаты будут вдохновлять тебя на еще большую работу над самим собой. Начни проживать каждый день как свой последний день. Начинай прямо сегодня, больше познавай, больше радуйся и делай то, что ты действительно любишь делать. Да не отвергнет тебя твоя судьба. Так как все, что позади тебя, и все, что впереди тебя, значит не так много по сравнению с тем, что внутри тебя.

Не говоря больше ни слова, этот превратившийся в озаренного монаха бывший адвокат-миллионер по имени Джулиан Мэнтл встал, обнял меня как родного брата, которого у него никогда не было, и вышел из моей гостиной в духоту еще одного жаркого летнего дня. Сидя в одиночестве и собираясь с мыслями, я заметил, что единственное свидетельство необычного визита ко мне посланца мудрецов оставалось передо мной на журнальном столике. Это была его пустая чашка.

Глава 13 • Схема Событий

МУДРОСТЬ ДЖУЛИАНА В ДВУХ СЛОВАХ



212.165.182.44

Научно-популярное издание

Робин С. Шарма

Монах, который продал свой «феррари»

Перевод *К. Вронский*

Редактор Я. *Баций*

Корректоры *Е. Введенская, Е. Ладикова-Роева,*

71 *Зенова,* О. *Сивовок*

Оригинал-макет *Е. Мукомол*

Оформление обложки *Е. Жарикова*

Подписано к печати 08.09.2003 г. Формат 70x100/32.
Бумага офсетная № 1. Гарнитура «Academy».
Усл. печ. лист. 9,10. Зак. 1516.
Цена договорная. Тираж 5000 экз.

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.

Издательство «София»,
04119, Украина, Киев-119, ул. Белорусская, 36-а

ООО Издательский дом «София»,
109028, Россия, Москва, ул. Воронцово поле, 15/38, стр. 9
Свид-во о регистрации N027709023759 от 22.11.02
тел. (095) 261-80-19; 105-34-28

Отделы оптовой реализации издательства «София»
в Киеве: (044) 230-27-32, 230-27-34
в Москве: (095) 261-80-19
в Санкт-Петербурге: (812) 327-72-37

Книга-почтой
в России: тел: (095) 476-32-52, e-mail: kniga@sophia.ru
в Украине: тел.: (044) 513-51-92, 01030 Киев, а/я 41,
e-mail: post_book@sophia.kiev.ua, http://www/sophia.kiev.ua

«Эта захватывающая книга одновременно учит и восхищает», — сказал Пауло Коэльо о книге Робина Шармы.

Истинный смысл существования, скрытый от современного человека им же созданными условностями «успешной» жизни, раскрывается перед читателем в свете вечных принципов тибетских мудрецов. Самые главные философские понятия оказываются и самыми простыми. Книга Р. Шармы — это своего рода учебник по руководству собой, действенная формула истинного успеха и счастья. Никогда не поздно остановиться и начать все сначала, как это сделал преуспевающий адвокат, продавший свой «феррари». Послание Робина Шармы может изменить нашу жизнь.

029377
Монах, который продал свой феррари
обл: т 6,00 €

ISBN 5-9550-0256-1
9 785955 002569