

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 заботаешься 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 людей, 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, ни чего более и ничего менее. Все мы сотворены из одного и того же вещества с самого момента нашего первого вдоха. 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 обращаясь 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. Осмелся 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 была 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 своей 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 твоём 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 твоё 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 наведёшь 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 плавание, — 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 согласишься 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 твоё 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 главной 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,

воодушевленное 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 высокоэффективных 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 заполняет твоё 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 твоём 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 твоём 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 отправлялись в путешествие по крутым и узким горным тропинкам, которые в конце концов приводили их в самую низкую область местности, в которой они обитали. Попад 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 он представлял себя сильным лидером, с высоты обращающим 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 твоё 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 distinguished 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 удастся 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 почти 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 самооценку 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.

<http://tl.rulate.ru/book/21787/454009>