

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 твоём 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 неблагоприятном 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 расцвел, 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 обретишь 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 бессмысленному 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 по тому, 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 тренировки 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 бумаги 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 сознательной, физической и духовной сферах) является решающим условием для их исполнения. В твоём 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 уважаемым адвокатам вроде тебя, которые обитают в мире, полном материальных благ. Любому, кто хочет усовершенствоваться 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.

— 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 по всюду: 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 твоём 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 также, 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?

— 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 твоём 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 положение, 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 подогреть 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 Правилем 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 твоём 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 твоё 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, тыкрепишь 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 предназначение, 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 предназначению и стремишься к своим целям. Воспламеняющая душу страсть — лучшее топливо для твоих желаний. Здесь, в нашем обществе, мы потеряли 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.

Глава 8 • Схема Событий

МУДРОСТЬ ДЖУЛИАНА В ДВУХ СЛОВАХ.

ИТОГ СОБЫТИЙ.

Добродетель:

- Следовать своей цели.

Мудрость:

- Цель жизни — это жизнь с целью.
- Открытие и осознание смысла жизни даёт возможность исполнить своё предназначение. Ставить ясно определённые 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.

<http://tl.rulate.ru/book/21787/454014>