

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. По мнишь, 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 Його 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 по бедой. 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. Воспитавай 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 залилом 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 твоё 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 ещё скажу тебе кое-что, Джон.

— Что? — спросил я, зачарованный услышанным.

— Я тоже бесстрашен. Я знаю себя и я пришел к пониманию того, что моё естественное состояние — это состояние неукротимой силы и безграничных возможностей. Дело в том, что все эти годы я был охвачен самопренебрежением и неуравновешенным мышлением. Я скажу тебе ещё одну вещь. Когда ты сотрешь страх из своего сознания, ты станешь выглядеть моложе и твоё здоровье намного улучшится.

— Ну да, известная взаимосвязь сознание-тело, — ответил я, надеясь скрыть своё 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 ещё одним могущественным принципом, о котором я часто вспоминаю. Я думаю, он будет бесценен для тебя в твоём 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 не терпения.

— 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 неважное 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 при роды, 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 твоём 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 твоём 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 ещё один важный момент. Ритуал Одиночества даёт 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 ещё?

— Да. Если, конечно, возможно, ежедневно общайся с природой. Непродолжительная прогулка по лесу или даже несколько минут, проведённых за работой в твоём 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 своё 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 заботаешься о теле, то ты заботаешься 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 неделю 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 отработывали 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 твоё 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 так же 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 острове 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 твоём 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 твоё 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 литературы, 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 оплатил 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, раздражаясь 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 чисто сердечно. — 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 уравнивало. 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. Выработывая 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 от влекся. 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 твоё 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 твоё 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 перемещению 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. Потрудишься над списком своих благодарностей. Послушай хорошую музыку. Посмотри на восход солнца или, может быть, немного прогуляйся, если есть настроение. Мудрецы старались смеяться, независимо оттого, 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 Музыка.

— 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.

— Условия 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 по средством 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 тысячами.

— 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 соответствии 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 на столько, 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, обходишься 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 недостижимых 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 труднодостижимый 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».

С этого дня дети играли вместе с великаном в его чудесном саду. Но храбрый маленький мальчик, которого великан так любил, 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.

<http://tl.rulate.ru/book/21787/454893>