

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

Уинстон Черчилль

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

— Ты помнишь, что борец сумо был обнажен?

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

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

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

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

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

— Это действительно так важно?

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

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

— Тебе такое не положено, — пошутил я.

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

— Что это за слова выгравированы на медальоне?

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

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

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

зале, что поблизости?

— Это отличное сравнение. Ты наращиваешь свою силу воли точно так же, как твой сын накачивает свое тело в тренажерном зале. Любой человек, вне зависимости оттого, насколько слаб или инертен он в данный момент, способен воспитать в себе дисциплину в относительно короткое время. Махатма Ганди — хороший пример тому. Когда говорят об этом святом нашего времени, большинству людей представляется человек, способный неделями обходиться без пищи и переносить чудовищную боль во имя своих убеждений. Но если ты начнешь изучать биографию Ганди, ты увидишь, что он не всегда был гением управления самим собой.

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

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

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

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

Джулиан добавил:

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

— Что ты имеешь в виду?

— У большинства людей есть свобода. Они могут пойти, куда заблагорассудится, и делать все, что захотят. Но слишком многие являются просто рабами своих инстинктов. Они скорее плывут по течению, а не направляют свою лодку, работая веслами. Другими словами, они похожи на морскую пену, которая разбивается о скалистый берег и устремляется туда, куда увлекает ее прилив. Если они проводят время в кругу семьи, а в этот момент неожиданно позвонят с работы по какому-то горящему вопросу, они могут бросить все и вернуться к делам, не удосуживаясь остановиться и подумать, что более существенно для их общего

благополучия и жизненной цели. Знаешь, я многое повидал в своей жизни, и здесь, на Западе, и на Востоке, и я думаю, что у таких людей есть свобода поступков, но им не хватает свободы выбора. Им не хватает главного составляющего элемента для жизни, полной смысла и озарения: свободы увидеть за деревьями лес, свободы сделать правильный выбор.

Я не мог не согласиться с Джулианом. Конечно, мне не на что было особо жаловаться. У меня была замечательная семья, уютный дом и активная юридическая практика. Но, положив руку на сердце, я не мог бы сказать, что добился свободы. Мой телефон стал такой же частью тела, как моя правая рука. Я все время куда-то бежал. По-моему, у меня никогда не было времени серьезно пообщаться с Дженни. Возможность выкроить спокойное время для себя самого в обозримом будущем казалась мне такой же невероятной, как моя победа в Бостонском марафоне. Чем больше я думал об этом, тем больше осознавал, что я, похоже, и в юности так и не вкусил нектара настоящей, безграничной свободы. Думаю, я действительно был рабом моих более приземленных инстинктов. Я всегда делал то, что мне следовало делать по мнению кого-то другого.

— А воспитание силы воли даст мне больше свободы?

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

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

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

Вот тебе пример. Скажем, ты поставил себе в качестве одной из целей развития вставать каждый день в шесть утра и делать пробежку в парке, что за твоим домом. Допустим, что сейчас самая середина зимы и будильник поднимает тебя из глубокого сна. Твое первое желание — это нажать кнопку будильника и снова погрузиться в сон, утешив себя мыслью о том, что, может, с завтрашнего дня ты твердо начнешь жить в соответствии с данными себе обещаниями. Это повторяется в течение нескольких дней, пока ты не приходишь к выводу, что ты уже не так молод, чтобы менять свои привычки, а поставленная цель — привести себя в хорошую физическую форму — была слишком нереалистичной.

— Ты слишком хорошо меня изучил, — откровенно наметил я.

— Сейчас давай рассмотрим альтернативный сценарий. Все еще середина зимы. Звенит будильник, и ты подумываешь о том, чтобы еще полежать в постели. Но, вместо того чтобы оставаться рабом своих привычек, ты противопоставляешь им более могущественные мысли. Ты начинаешь рисовать в своем уме картину того, как ты выглядишь, чувствуешь и ведешь себя, когда находишься в пике физической формы. Ты получаешь от коллег по работе комплименты. Ты концентрируешься на том, чего сможешь достичь с помощью той утроенной энергии, которую дадут тебе регулярные физические упражнения. Ты больше не станешь проводить ночи у экрана телевизора потому, что слишком устал после длинного дня в суде, чтобы заняться чем-то другим. Дни твои наполнены жизненной энергией, душевным подъемом и смыслом.

— Предположим, я все так и сделаю, а мне все еще хочется поспать вместо того, чтобы подниматься и идти на пробежку?

— Сперва, первые несколько дней, тебе будет не со всем просто и ты будешь чувствовать желание вернуться обратно к твоим старым привычкам. Но Йог Раман особенно сильно верил в один вечный принцип: положительное всегда преодолевает отрицательное. Так что, если ты будешь продолжать войну против недостойных мыслей, которые, возможно, тайком пробрались в храм твоего сознания, в конце концов они поймут, что их не желают там принимать, и удалятся подобно гостю, который видит, что ему не рады.

— Ты хочешь сказать, что мысли — это материальные предметы?

— Да, и они полностью подчинены тебе. Думать положительными мыслями так же легко, как и отрицательными.

— Тогда почему столько людей в мире пребывают в беспокойстве и концентрируются именно на отрицательной информации в нашем мире?

— Потому что они не научились искусству самоконтроля и дисциплинированному мышлению. Большинство людей, с которыми я говорил, не имеют ни малейшего представления о том, что они способны контролировать каждую мысль, которая приходит им в голову: ежесекундно, ежеминутно и ежедневно. Они уверены, что мысли просто приходят сами по себе, и так и не поняли, что если не найти время, чтобы научиться управлять своими мыслями, то мысли будут управлять тобой. Когда ты начнешь концентрироваться только на достойных мыслях и откажешься обдумывать низменные мысли благодаря только лишь силе воли, я обещаю тебе: все отрицательные мысли улетучатся очень быстро.

— Что же получается: если я хочу обладать внутренней силой, чтобы пораньше вставать, поменьше есть, побольше читать, поменьше волноваться и стать более уравновешенным или более любящим человеком, то все, что мне нужно сделать, — это напрячь свою волю, чтобы навести порядок в своих мыслях?

— Когда ты управляешь своими мыслями, ты управляешь своим сознанием. Если ты управляешь своим сознанием, ты управляешь своей жизнью. И как только ты полностью станешь контролировать свою собственную жизнь, ты станешь хозяином своей судьбы.

Мне нужно было услышать это. Во время этого необычного, но в то же время вдохновляющего меня разговора я прошел путь от скептически настроенного стряпчего, который придиричливо изучал другого — превратившегося в йога, — до глубоко уверовавшего человека, чьи глаза впервые за многие годы разглядели истину. Мне было жаль, что Дженни не могла слышать всего этого. Вообще-то мне хотелось, чтобы и мои дети тоже слышали эту мудрость. Я знал, что это повлияет на них, так же как повлияло на меня. Я всегда хотел быть лучшим семьянином и жить полноценной жизнью, но так всегда получалось, что я был слишком занят, разбираясь во всех тех жизненных ситуациях, которые в тот момент казались мне такими важными и неотложными. Возможно, это была слабость, недостаток самоконтроля. Неспособность видеть лес за деревьями, скорей всего. Жизнь проносилась так быстро. Вроде бы только вчера я был молодым студентом юрфака, полным энергии и энтузиазма. В те годы я мечтал стать политическим деятелем или даже членом Верховного суда. Но годы шли, и я погряз в рутине повседневности. Даже в то время, когда Джулиан был еще высокомерным адвокатом, он говорил мне, что «успокоенность убивает». Чем больше я думал про это, тем больше осознавал, что я потерял желания. И это не были желания более просторного дома или более скоростной машины. Это было куда более глубокое желание: жажда большего смысла жизни, большей радости и большего удовлетворения.

Я начал уплывать в мечтах наяву, пока Джулиан продолжал говорить. В полном неведении о том, что он сейчас говорил, я увидел себя сначала пятидесятилетним, а потом шестидесятилетним человеком. Буду ли я связан с той же работой, буду ли видеть тех же людей, сталкиваться с теми же проблемами? Мне стало страшно от этого. Я всегда хотел внести какую-то свою лепту в этот мир, но я видел, что это у меня не получалось. Думаю, как раз в эту душную июньскую ночь, рядом с Джулианом, сидевшим со мной на полу гостиной, я и изменился. Японцы называют это словом сатори, что означает внезапное пробуждение, и как раз это со мной и случилось. Я принял решение исполнить свои мечты и сделать свою жизнь куда значительней, чем она до этого была.

В первый раз я вкусил настоящей свободы, той свободы, которая возникает, когда ты решаешь раз и навсегда взять свою жизнь и все ее составляющие элементы в собственные руки.

— Я назову тебе формулу для развития силы воли, — сказал Джулиан, и не подозревавший о моем состоявшемся внутреннем перевоплощении. — Мудрость без подходящих способов ее применения перестает быть мудростью.

И далее Джулиан продолжал:

— Каждый день, по пути на работу, повторяй несколько простых слов.

— Это одна из мантр, о которых ты рассказывал раньше? — спросил я.

— Да, это одна из мантр, которой больше пяти тысяч лет, хотя только маленькая группа монахов Сиваны знает о ней. Йог Раман сказал мне, что, повторяя ее, я разовью в себе самоконтроль и нестигаемую волю в течение короткого периода времени. Помни, слова обладают огромной силой воздействия. Слова — это вербальное воплощение силы. Заполняя свое сознание словами надежды, ты обретишь надежду. Заполняя свое сознание словами доброты, ты станешь добрым. Заполняя свое сознание словами смелости, ты станешь смелым. Слова обладают большой силой, — заметил Джулиан.

— Хорошо, я весь внимание.

— Я предлагаю тебе повторять эту мантру по меньшей мере тридцать раз в день: я больше, чем то, чем я кажусь, во мне — вся сила и мощь мира. Она приведет к глубоким изменениям в твоей жизни. Для ускорения результатов сочетай эту мантру с практикой созидательного предвидения, о которой я уже рассказывал. Например, найди тихое место. Посиди там, закрыв глаза. Не позволяй своим мыслям беспорядочно разбредаться. Сохраняй неподвижность, так как самый верный признак немого ума — это тело, которое не способно отдыхать. Затем повтори эту мантру вслух, потом еще — снова и снова.

Выполняя это, воспринимай себя собранным, уверенным человеком, который полностью контролирует свой ум, тело и свой дух. Представь себе, что ты ведешь себя так же, как вели бы себя в критической ситуации Ганди или мать Тереза. Ты наверняка добьешься потрясающих результатов, — пообещал он.

— Это все? — спросил я, удивленный очевидной простотой этой формулы. — Я могу наполнить резервуар своих сил до краев с помощью этого простого упражнения?

— Духовные пророки Востока учили этой технике столетиями. Сегодня она все еще с нами по одной причине: она действенна. Как всегда, суди по результатам. Если тебе интересно, я могу предложить тебе несколько других упражнений для раскрепощения силы своей воли и воспитания внутренней дисциплины. Но хочу предупредить: на первых порах они могут показаться несколько необычными.

— Джулиан, я просто очарован тем, что слышу. Ты сегодня в ударе. Так что не останавливайся на этом.

— Хорошо. Во-первых — ты должен начать делать то, что ты делать совсем не любишь. В твоём случае это может быть, например, уборка по утрам своей постели или попытка идти на работу пешком, а не ехать на машине. Сделав использование силы воли своей привычкой, ты перестанешь быть рабом своих слабостей.

— По принципу «пользуйся, чтоб не потерять»?

— Совершенно верно. Чтобы воспитать в себе силу воли и духа, ты должен задействовать эти качества. Чем настойчивее ты возвращаешь в себе зачатки самодисциплины, тем быстрее они укрепятся и начнут давать плоды. Второе упражнение — любимое упражнение Йога Рамана.

Он иногда проводил целый день, не вымолвив и слова, за исключением моментов, когда нужно было ответить на обращенный к нему вопрос.

— Что-то похожее на обет молчания?

— В сущности, это оно и было, Джон. Распространявшие это упражнение тибетские монахи полагали, что воспитание дисциплины человека непосредственно связано с его умением сохранять молчание в течение продолжительного времени.

— Каким образом?

— Сохраняя в течение всего дня молчание, ты заставляешь свою волю делать то, что ты ей прикажешь. Каждый раз, когда у тебя возникает желание поговорить, ты тут же обуздываешь это желание, как наездник укрощает непокорную лошадь, и продолжаешь молчать. Видишь ли, у воли нет собственного разума. Она ждет твоих указаний, которые приведут ее в действие. Чем жестче ты ее контролируешь, тем крепче она становится. Вся проблема в том, что большинство людей не пользуются возможностями своей силы воли.

— А почему? — спросил я.

— Наверное, большинство людей полагает, что у них никакой воли нет. Они перекладывают вину на всех и вся, кроме самих себя, за эту очевидную слабость. Люди со скверным характером скажут тебе: «Я ничего не могу с этим поделать, мой отец был таким же». Люди слишком тревожные скажут: «Дело не во мне. Столько проблем на работе». Те, кто любит долго поспать, скажут: «Что делать? Моему организму нужен десятичасовой ночной сон». Таким людям не хватает чувства ответственности перед самим собой, которое приходит с пониманием необычайных возможностей, таящихся глубоко внутри каждого из нас и ожидающих пробуждения к действию. Когда ты познаешь вечные законы природы, движущие нашей Вселенной и всем живым, ты поймешь, что у тебя от рождения есть неотъемлемое право стать всем, чем ты можешь стать. У тебя есть возможность стать чем-то большим, чем все, что тебя окружает. Точно таким же образом, у тебя есть возможность перестать быть узником своего прошлого. Но чтоб добиться этого, ты должен полностью овладеть своей волей.

— Сильно сказано.

— Я говорю серьезно, это очень практичная концепция. Представь, что бы ты смог сделать, если бы ты удвоил или утроил свою силу воли. Ты мог бы войти в такой режим упражнений, о котором ты только мечтал, ты мог бы куда эффективней распоряжаться своим временем, ты мог бы раз и навсегда избавиться от вечного беспокойства или же стать идеальным мужем. Заставляя работать свою волю, ты сможешь заново ощутить тот вкус к жизни, который ты, кажется, считаешь утраченным. На этом надо сосредоточить особое внимание.

— Значит, основное — это постоянно задействовать свою силу воли?

— Да. Прими для себя решение выполнять то, что, по-твоему, тебе следует делать, и не иди по пути наименьшего сопротивления. Попытайся преодолеть силу притяжения дурных привычек и слабостей, подобно ракете, которая преодолевает силу земного притяжения, чтобы вырваться в небесную сферу. Подталкивай себя. Посмотришь, что будет с тобой уже через несколько недель.

— И эта мантра поможет?

— Да. Повторение мантры, которую я назвал тебе, ежедневное представление себя тем, кем ты хочешь стать, очень тебе помогут в создании собранной, подчиненной ясным принципам жизни, которая соединит тебя с твоими мечтами. И не нужно изменять за один день весь мир. Начни с малого. Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага. Мы не сразу становимся великими. Даже приучая себя подниматься с постели на час раньше и закрепляя в себе эту полезную привычку, ты обретишь больше уверенности в себе и вдохновения покорять непреодолимые вершины.

— Я не вижу связи, — признался я.

— Маленькие победы ведут к большим. Ты должен начинать с малого, чтоб достичь великого. Когда тебе удастся выполнить такое простое решение, как приучиться раньше вставать, ты ощутишь удовлетворение и радость от своего достижения. Ты наметил себе цель — и ты достиг ее. Это здорово. Секрет в том, чтобы поднимать планку все выше и постоянно совершенствоваться. Это включит механизм самоподдерживающегося развития, а оно будет побуждать тебя открывать все новые и новые свои возможности. Любишь кататься на лыжах? — неожиданно спросил меня Джулиан.

— Да, я люблю лыжи, — ответил я. — Мы с Дженни отправляемся вместе с детьми в горы, как только предоставляется возможность, однако, к ее неудовольствию, это не так уж часто случается.

— Хорошо. Просто представь, на что это похоже, когда ты отталкиваешься и начинаешь катиться с вершины горы вниз. Сначала ты медленно скользишь, но через минуту ты уже летишь вниз по холму, словно завтрашнего дня для тебя не существует. Так?

— Я обожаю скорость!

— А что дает тебе такую скорость?

— Мои аэродинамические формы? — пошутил я.

— Почти отгадал, — засмеялся Джулиан. — Момент движения — вот ответ, которого я ожидал. Момент движения является также составным элементом для воспитания самодисциплины. Как я уже говорил, ты начинаешь с малого — то ли на минуту раньше поднимаешься, то ли выходишь на ежевечернюю прогулку по кварталу или просто приучаешься выключать

телевизор, когда видишь, что уже вдоволь насмотрелся. Эти маленькие победы создают тот момент движения, который вдохновляет тебя на дальнейшие шаги к достижению своего высшего «я». Вскоре ты уже совершаешь такое, о чем никогда и не мечтал, начинаешь обретать такую силу и энергию, которые тебе даже и не снились. Это все восхитительно, Джон, просто восхитительно. И розовый кабельный провод на бедрах борца сумо в загадочной притче Йога Рамана всегда будет напоминать тебе о возможностях собственной силы воли.

Когда Джулиан заканчивал излагать мысли в отношении самоконтроля, я заметил, что первые лучи солнца стали проникать в гостиную, оттесняя тьму, как ребенок стаскивает с себя надоевшее одеяло. Это будет великий день, подумал я. Первый день моей новой жизни.

<http://tl.rulate.ru/book/21787/455169>