

# РОБИН ШАРМА



## ВЕЛИКАЯ КНИГА УСПЕХА и СЧАСТЬЯ

от МОНАХА, который  
ПРОДАЛ свой «ФЕРРАРИ»

---

СТАНЬ ПОТЯСАЮЩИМ!

Знание, меняющее мир

Робин Шарма

**Великая книга успеха и счастья  
от монаха, который продал  
свой «феррари» (сборник)**

«АСТ»

1997, 1999, 2004

## **Шарма Р. С.**

Великая книга успеха и счастья от монаха, который продал свой «феррари» (сборник) / Р. С. Шарма — «АСТ», 1997, 1999, 2004 — (Знание, меняющее мир)

ISBN 978-5-17-086934-3

Робин Шарма – один из ведущих мировых психологов, коучей, консультантов, духовных лидеров – впервые представляет в России эту книгу. Книгу о том, что такое подлинный успех и как его достичь. Судьба – это всего лишь результат выбора. Вам нужно сделать лишь несколько простых, но судьбоносных выборов. И эта книга укажет вам путь! Можно ли обрести счастье, которое не зависит ни от карьерного роста, ни от кризисов? Как избавиться от бесконечной заботы о завтрашнем дне и начать получать удовольствие от каждого прожитого дня? Существуют ли простые рецепты, позволяющие обрести духовные дары, не отказываясь от привычного комфорта? Как развить сверхспособности и подчинить себе судьбу? И, пожалуй, самое главное: как найти свое призвание и стать самим собой? Эту книгу вы будете читать и перечитывать много раз, пока ее мудрость не станет вашей собственной. Эта книга будет определять ваши поступки, ваши мысли, всю вашу жизнь. Ее простые, но вечные истины откроются для вас во всей полноте, и вы изменитесь навсегда, вы станете другим человеком – успешным, сильным, здоровым, красивым! Но – и это главное – не книга изменит вас. Вы сделаете это сами! А книга вам поможет. В этом издании представлены ключевые работы Робина Шармы: «Монах, который продал свой “феррари”», «Открой свою судьбу с монахом, который продал свой “феррари”», «Кто заплачет, когда ты умрешь». Эта книга возродит вас к новой жизни! Используйте эти самородки мудрости, чтобы превратить проблемы в уроки!

ISBN 978-5-17-086934-3

© Шарма Р. С., 1997, 1999, 2004

© АСТ, 1997, 1999, 2004

## Содержание

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Монах, который продал свой «феррари» | 8  |
| Глава первая                         | 10 |
| Глава вторая                         | 13 |
| Глава третья                         | 15 |
| Глава четвертая                      | 21 |
| Глава пятая                          | 23 |
| Глава шестая                         | 26 |
| Глава седьмая                        | 32 |
| Глава восьмая                        | 47 |
| Глава девятая                        | 56 |
| Конец ознакомительного фрагмента.    | 68 |

# **Робин Шарма**

## **Великая книга успеха и счастья от монаха, который продал свой «феррари»**

THE MONK WHO SOLD HIS FERRARI

© HarperCollins, Originally published: Toronto: Haunsla Corp., 1996

© 1997 By Robin Sharma

© Перевод на русский язык: Лоза О., 2013

© ООО «Издательство АСТ», 2014

WHO WILL CRY WHEN YOU DIE

© 1999 by Robin Sharma

© ООО «Издательство АСТ», 2014

© Перевод на русский язык: Бродоцкая А.

DISCOVER YOUR DESTINY WITH THE MONK WHO SOLD HIS FERRARI

© 2004 By Robin Sharma

© Перевод на русский язык: Вольфцун О., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

История, которая захватывает дух и питает душу.

*Пауло Козльо*

Эта история – увлекательное и необычное путешествие по глубинам собственного «я». Она учит тому, что такое подлинная эффективность и подлинное счастье. Это настоящая сокровищница мудрости, из которой может черпать любой желающий.

*Брайан Трейси,*

*автор бестселлера*

*«Успех по максимуму»*

Робин Шарма вывел невероятно изящную формулу достижения подлинного успеха. В этой книге мудрость веков причудливо переплетается с реалиями современной жизни. Я не мог оторваться от нее.

*Джо Тай,*

*автор бестселлера*

*«Не бойтесь бросить курить»*

Изумительная книга! Робин Шарма – это второй Ог Мандино.

*Дотти Уолтерс,*

*автор бестселлера*

*«Говори и богатей»*

Потрясающая история, которая учит тому, как вы можете сделать вашу жизнь по-настоящему богатой.

*Кен Веготски,  
автор бестселлера  
«Совершенная мощь»*

Робин Шарма придумал очаровательную сказку, в которой есть все ключи к счастливой жизни. Восхитительная книга! Она изменила мою жизнь.

*Элейн Сент-Джеймс,  
автор бестселлера  
«Живите просто»*

Послание Робина Шармы может изменить жизнь каждого из нас. Это единственный в своем роде учебник по обретению душевного покоя.

*Скотт Де Гармо,  
издатель*

Я настоятельно рекомендую эту книгу всем, кто заинтересован в личностном росте и повышении профессионального мастерства.

*Питер Хансон,  
доктор медицинских наук,  
автор бестселлера «Радость и Стресс»*

## **Монах, который продал свой «феррари» Притча об исполнении желаний и поиске своего предназначения**



*Эта книга – плод совместной работы многих дорогих мне людей, чей энтузиазм и вера в меня позволили воплотить мою мечту в реальность.*

*Я приношу особую благодарность моей семье, а также тысячам читателей моей первой книги «Мегажизнь», которые нашли время для того, чтобы написать мне о том, как она изменила их судьбу.*

*Я благодарю всех слушателей моих открытых семинаров в Северной Америке, а также те компании, которые организовывали мои выступления для своих сотрудников.*

*Я говорю спасибо своему редактору Джону Лаудону. Без его веры в наше совместное дело этот проект не состоялся бы. Я также благодарю Марджери Бьюкенен, Карена Левин и великолепную команду «Харпер Сан-Франциско» за их слаженную и энергичную работу над этим проектом.*

*Я выражаю признательность Брайану Трейси, Марку Виктору Хансену, Кэти Данн и другим своим коллегам.*

*Я благодарю Сатью Павел, Кришну и Сандипа Шарму за поддержку и одобрение всех моих идей.*



*И – самое главное – я приношу огромную благодарность моим любимым родителям, Шиву и Шаши Шарма, с любовью заботящимся обо мне с первого дня моей жизни.*

*Я глубоко признателен своему мудрому брату Сандживу Шарме и его чудесной супруге Сьюзен.*

*Я благодарю своих детей Колби и Бьянку, а также свою любимую жену Алку. Вы – свет моей жизни. Я люблю вас.*

*Робин Шарма*

*Моему сыну Колби, благодаря которому я каждый день вспоминаю, что мир прекрасен. Благослови тебя Бог!*

## Глава первая

### Звонок к пробуждению

*Жизнь для меня – не жалкий огарок, а великолепный факел, дарованный лишь на короткое время. И перед тем как отдать его будущим поколениям, я должен возжечь этот факел как можно ярче.*  
*Джордж Бернард Шоу*

Он рухнул на пол посреди переполненного зала суда. Он, один из самых знаменитых и влиятельных адвокатов страны. Он, прославившийся как своими итальянскими костюмами по три тысячи долларов, плотно стискивающими его грузное тело, так и бесчисленными блестящими судебными победами.

Меня словно парализовало. Великий Джулиан Мэнтл ныне сам находился в роли потерпевшего и барахтался на полу, как беспомощный младенец. Лоб покрывала испарина, тело сотрясала дрожь. Все дальнейшее происходило, словно в замедленной съемке. «Господи, Джулиану плохо!» – закричала его помощница, констатируя то, что все давно поняли. Судья с растерянным видом что-то быстро говорила по телефону, установленному у нее на экстренный случай. Я оставался в ступоре. Только не умирай, старый дурак. Ты еще не отыграл свое. Ты не заслужил такой смерти.

Пристав, застывший поначалу, как мумия, вдруг сорвался с места и начал делать искусственное дыхание павшему на поле боя герою правосудия. Его помощница склонилась над ним, закрыв светлыми прядями своих волос его багрово-красное лицо. Она лепетала нежные слова утешения, слова, которых он слышать уже не мог.

Я знал Джулиана уже семнадцать лет. Я познакомился с ним, когда еще учился на юрфаке. Один из его партнеров взял меня стажером на лето. Уже тогда Джулиан блистал как адвокат, был красив, отважен и мечтал о громкой славе. В своей конторе он слыл восходящей звездой с многообещающим будущим. До сих пор не могу забыть, как однажды, заработавшись допоздна, я осторожно заглянул в его по-царски шикарный угловой кабинет. Мой взгляд упал на дубовый стол, на изречение Уинстона Черчилля, стоящее там в рамке. Выбор цитаты многое объяснял в личности Джулиана.

*«Я уверен, что сегодня мы – хозяева собственной судьбы, что стоящие перед нами задачи нам по плечу, что у нас есть силы претерпеть все предстоящие испытания. Пока у нас есть вера в наше дело и несокрушимая воля к победе, судьба будет на нашей стороне».*

Эти слова Джулиан подтверждал делами. Он обладал железной волей, напористой энергией и жесткой хваткой. Он считал себя обреченным на успех, ради которого был готов работать по восемнадцать часов в сутки. От кого-то я слышал, что его дед был видным сенатором, а отец – весьма уважаемым судьей Федерального суда. Сын влиятельных родителей, Джулиан нес на своих плечах, неизменно облаченных в пиджаки от «Армани», бремя семейных надежд. Но надо признаться, свою судьбу он выбирал сам. И решительно шел собственным путем, обожая устраивать шоу.

Первые полосы газет пестрели заголовками о его эпатажных выходках в зале суда. Богачи и знаменитости неизменно обращались к нему, когда им нужен был высококлассный юрист с превосходной тактикой и воинственными манерами.

Вне судебных стен Джулиан вел себя не менее вызывающе. В нашей конторе ходили легенды о его полных визитах в лучшие рестораны города с обольстительными молодень-

кими моделями, о сумасшедших вакханалиях в компании крикливых брокеров, которых он называл не иначе, как своей «бандой».

Тем летом он выступал адвокатом в деле о громком убийстве. До сих пор остается тайной, почему из всех стажеров в качестве помощника он выбрал меня. Может быть, потому, что у нас была общая «альма-матер»? (Я закончил тот же, что и Джулиан, факультет Гарвардского университета.) Но я, конечно, не был самым ярким стажером в фирме, да и не мог похвастаться родословной, включающей принцев голубых кровей. Мой отец, в прошлом морской пехотинец, всю жизнь проработал охранником в банке. Мама вне всякой роскоши выросла в Бронксе. Тем не менее, из всех претендентов, жаждущих стать его мальчиком на побегушках в этом деле, названном «Процессом века», он выбрал именно меня. Джулиан, правда, обмолвился как-то, что ему понравился мой «голодный взгляд». Мы, естественно, выиграли тогда, и предприниматель, обвиненный в жестоком убийстве своей жены, стал свободным человеком – настолько, насколько ему это позволяла совесть (ну, или то, что от нее осталось).

То лето оказалось богатым на уроки. Я узнал, как на пустом месте можно посеять вполне обоснованное сомнение. Ведь если ты адвокат, то именно за это и получаешь свои деньги. Но еще это были уроки психологии победителя и бесценная возможность наблюдать мастера в игре. Я все впитывал, как губка.

Затем Джулиан пригласил меня остаться в его конторе в качестве партнера. Между нами довольно быстро установились дружеские отношения – хотя, скажу честно, работать с ним было совсем не просто. Роль его помощника оказалась довольно нервной: Джулиан нередко срывал на мне раздражение и злость. И это был его фирменный стиль. Он считал себя непогрешимым. Но под внешней железной оболочкой скрывался человек, который заботился и о людях. Как бы он ни был занят, он всегда находил минутку, чтобы поинтересоваться, как там Дженни – женщина, которую я до сих пор называю своей невестой, несмотря на то, что мы поженились еще до моего поступления на юрфак. Узнав от другого стажера, что я нахожусь в стесненных обстоятельствах, Джулиан выбил для меня щедрую стипендию.

Да, он умел проводить жесткие атаки в борьбе с соперником, любил прожигать жизнь, но никогда не оставлял своих друзей в беде. Его настоящая проблема заключалась в том, что Джулиан был буквально одержим работой.

Несколько первых лет, безвылазно сидя в конторе, он еще оправдывался тем, что делает это «на благо фирмы», и следующей зимой непременно возьмет месяц отдыха и махнет на Каймановы острова. Однако время шло, слава Джулиана как блестящего адвоката умножалась; но росла и профессиональная нагрузка. Его приглашали вести все более серьезные и запутанные дела, и Джулиан, никогда не отступавший, неизменно принимал эти вызовы. В редкие минуты отдыха он признавался, что в течение многих лет спит не более двух часов в сутки. Спать дольше ему не позволяет совесть, ведь на столе стопки судебных документов. Вскоре я понял, что он полностью захвачен жадой большего – большего престижа, большей известности и больших денег.

В результате, Джулиан не просто достиг успеха. Он добился всего, о чем большинство людей не могут даже мечтать. Он стал настоящей звездой в своей области с семизначным годовым доходом, он владел великолепным особняком в районе, где жили знаменитости; в его распоряжении всегда был личный самолет, резиденция на тропическом острове; и – главная гордость – сияющий красный «феррари», припаркованный посреди дорожки, ведущей к особняку.

Однако я знал, что все далеко не так лучезарно, как могло бы показаться со стороны. На его лице появлялась печать обреченности. Я замечал это не потому, что обладал сверхпроницательностью по сравнению с остальными работниками конторы. Просто я чаще находился рядом. Мы были неразлучны, потому что всегда работали. Игра никогда не кончалась. Не успевало закончиться одно дело, как на горизонте появлялось другое. Джулиан не видел предела совершенству. Что будет, если судья, не дай Бог, задаст тот или иной вопрос? Достаточно ли мы

раскопали, чтобы ответить на него? Что случится, если посреди слушаний его застигнут врасплох, как оленя, попавшего в лучи автомобильных фар? Поэтому мы работали на пределе возможностей, и меня так же, как и его, затачивало в черную дыру работы. Мы сами сделали себя рабами времени, навечно поселившись на шестьдесят четвертом этаже небоскреба из стекла и бетона. В то время как все здравомыслящие люди наслаждались семейным уютом, мы, ослепленные призраком успеха, думали, что поймали за хвост птицу счастья.

Чем больше времени я проводил с Джулианом, тем отчетливее осознавал, что он все глубже и глубже загоняет себя в могилу, словно повинуется какому-то неумолимому року. Ничто не могло удовлетворить его до конца. Поэтому его брак потерпел крушение, он разорвал отношения с отцом; и хотя его материальному богатству мог бы позавидовать любой, ему все еще чего-то недоставало. Он был истощен эмоционально, физически и – духовно.

В свои пятьдесят три года Джулиан выглядел так, словно ему под восемьдесят. Его лицо бороздили глубокие морщины – такую цену платил он за свое знаменитое правило «пленных не брать!», многолетний стресс и беспорядочный образ жизни. Обильные ужины за полночь в дорогих французских ресторанах, толстые кубинские сигары, привычка глушить коньяк рюмкой за рюмкой – все это привело к тому, что он безбожно растолстел. Он все чаще жаловался на недомогания, говорил, что ему надоело быть больным и уставшим. Он утратил чувство юмора, и казалось, больше ничто не заставит его рассмеяться.

Его жизнерадостность сменилась замогильной мрачностью. Полагаю, он утратил какой-то главный ориентир. Но самое грустное – он утрачивал свою знаменитую хватку. Если раньше он приводил в восторг всех присутствующих своим аргументированным и ярким красноречием, то теперь он порой по несколько часов мог бубнить что-то бессвязное о случаях, которые не имели никакого отношения к конкретному разбирательству. Его изящные реплики на возражения противоположной стороны уступили место едкому сарказму, раздражавшему даже тех судей, которые раньше считали его гением защиты. Короче говоря, звезда Джулиана клонилась к закату.

И причина заключалась не только в лихорадочном темпе жизни, преждевременно загонявшим его в могилу. Причина лежала гораздо глубже. Это был духовный надлом. Почти каждый день он сетовал на то, что в нем больше нет страсти, внутри и вокруг – одна пустота.

Джулиан рассказывал, что в молодости он по-настоящему любил юриспруденцию, и выбрал ее не только потому, что положение его семьи позволило ему взять быстрый старт. Его завораживали тонкости права, предлагавшие ему сложные интеллектуальные задачи. Они наполняли его энергией. Особенно же его вдохновляло то, что с помощью Закона можно изменить мир. Это-то и отличало его от остальных представителей золотой молодежи Коннектикута. Он был уверен, что его дар – это оружие, с помощью которого он сражается на стороне добра. В этом и заключался смысл его жизни. Это освещало его путь и дарило надежду.

Причиной его фиаско стала не только утрата интереса к некогда вдохновлявшему его делу. Еще до того как он взял меня на работу, он пережил большую трагедию. Как наметнул мне один из его компаньонов, то была воистину непоправимая катастрофа – и это все, что мне удалось выведать. Даже известный своей болтливостью старик Хардинг, человек, который провел больше времени в баре отеля «Ритц-Карлтон», чем в своем ошеломляюще огромном кабинете, сказал, что это тайна, и он, как и другие, был приведен к присяге молчания. Я не знал, в чем заключалась эта глубокая и страшная тайна, но всегда подозревал, что падение Джулиана началось именно с нее. И это было не праздное любопытство, – мне хотелось помочь ему. Ведь он был не только боссом и наставником – он был моим лучшим другом.

А потом случился этот обширный инфаркт, который вернул божественного Джулиана Мэнтла на грешную землю и напомнил ему о том, что он всего лишь простой смертный. Утром в понедельник, прямо посреди переполненного зала заседаний № 7 – того самого зала, где мы когда-то выиграли «Процесс века».

## Глава вторая Загадочный гость



На экстренное собрание пригласили всех сотрудников конторы. По напряженной атмосфере я сразу же понял, что у нас большие проблемы. Первым выступал старина Хардинг:

– Боюсь, что мои новости вас не обрадуют. Вчера Джулиан Мэнтла прямо в зале суда, в самый разгар его выступления по делу «Эйр Атлантик», настиг сердечный приступ. Сейчас он в палате интенсивной терапии, врачи говорят, что состояние его стабильно и скоро он пойдет на поправку. Но Джулиан принял решение, о котором вы имеете право знать. Он покидает нашу общую семью и прекращает адвокатскую практику. Больше он к нам не вернется.

Это повергло меня в шок. Я, конечно, знал, что Джулиан по горло в неприятностях, но и предположить не мог, что он способен выйти из игры. Мне казалось, что после всех испытаний, через которые нам вместе пришлось пройти, он мог бы и лично сказать мне о своем решении. Но он даже не выразил желания увидеться со мной в больнице. Всякий раз, когда я приходил к нему, медсестры говорили, что он спит и его нельзя тревожить. Более того: он перестал отвечать на мои телефонные звонки. Может быть, оттого, что я был живым напоминанием о той жизни, которую он мечтал поскорей забыть? Кто знает... Одно скажу: мне было по-настоящему тяжело.

Все это случилось немногим более трех лет назад. Последнее, что я о нем слышал, так это что Джулиан отправился в Индию с какой-то экспедицией. Одному из своих партнеров он сообщил, что хочет научиться просто жить и отправляется в эту таинственную страну для того, чтобы найти ответы на некоторые интересующие его вопросы. Свой шикарный особняк он продал, так же как личный самолет и резиденцию на тропическом острове. Он продал даже свой «феррари»! «С ума сойти, Джулиан Мэнтл – индийский йог, – думал я. – Воистину, пути Закона неисповедимы».

Я тоже изменился за три года. Из молодого юриста-трудоголика я превратился в опытного, с известной долей цинизма, адвоката. В моей семье произошло пополнение. Со временем я тоже задумался о смысле жизни. Полагаю, что к этому меня подтолкнули дети. Они заставили меня кардинальным образом поменять свои взгляды на мир и на то, кем я в этом мире являюсь. Мой отец выразил это лучше всех: «Джон, перед лицом смерти ты вряд ли пожалеешь о том, что слишком мало времени уделял работе». Так что я старался проводить больше времени дома, с семьей. В общем, я жил довольно хорошо, хотя и немного скучно. Я стал членом «Ротари-клуба», играл по субботам в гольф – для поддержания приятельских отношений с клиентами и партнерами. Но должен сказать вам, что наедине с собой я часто вспоминал о Джулиане и все время спрашивал себя, что стало с ним за эти три года, прошедшие с момента нашей неожиданной разлуки.

Возможно, он все-таки нашел прибежище в Индии, этой диковинной стране, способной стать домом даже для его беспокойной души. Или пересек Непал? А может, ныряет сейчас с аквалангом где-нибудь на Кайманах? Одно было очевидно: занятия юриспруденцией он оста-

вил навсегда. Никто не получил от него даже открытки после того, как он сам себя отправил в добровольную ссылку – подальше от Закона.

Но около двух месяцев назад в мою дверь постучали – и этот стук был вестником первого ответа на некоторые из терзавших меня вопросов. Я только что проводил последнего клиента: кончился еще один утомительный день; как вдруг Женестьева, моя смышленная помощница, просунув голову в дверь небольшого, но элегантногo кабинета, сообщила, что ко мне посетитель.

– Джон, один человек хочет видеть тебя. Он говорит, что это не терпит отлагательств и он не уйдет, пока не поговорит с тобой.

– Я уже ухожу, Женестьева, – раздраженно парировал я, – надо еще успеть перекусить, а потом закончить сводку по делу Гамильтона. Прямо сейчас у меня нет времени ни на кого. Скажи, пусть запишется на прием, как все, а будет упрямиться – вызывай охрану.

– Но он утверждает, что должен увидеть тебя прямо сейчас – и другого ответа не примет!

Я решил было вызвать охранника, но затем подумал, вдруг кто-то действительно нуждается в моей срочной помощи, так что сменил гнев на милость.

«Хорошо, пусть войдет, – сдался я. – Кто знает, может, дело окажется взаимовыгодным?»

Дверь медленно отворялась. Когда же она открылась полностью, на пороге стоял улыбающийся человек, чуть старше тридцати. Он был высок, строен и мускулист, от него исходила здоровая животная сила. Он напомнил мне всех этих холеных отпрысков богатых семей, с которыми я учился на юрфаке – с идеально гладкой кожей, живущих в фешенебельных особняках, раскатывающих на шикарных автомобилях. Однако в моем позднем визитере было нечто большее, чем молодость и красота. Совершенная умиротворенность делала его похожим на полубога. А еще – его глаза. Пронзительно синие глаза, острые, как лезвие бритвы, вонзающиеся в нежную кожу юноши, взволнованного первым бритьем.

«Ну вот, еще один молодой да ранний, мечтающий занять мое место, – усмехнулся я про себя. – Черт побери, да что же он так на меня уставился? Надеюсь, это не его жене я помог получить приличные отступные на бракоразводном процессе неделю назад? Может, в самом деле лучше было бы вызвать охрану?»

Молодой человек продолжал безмятежно смотреть на меня, словно Будда, с улыбкой смотрящий на любимого ученика. Молчание становилось напряженным, когда он вдруг заговорил неожиданно начальственным тоном.

– Вот как ты встречаешь своих посетителей, Джон? Даже тех из них, кто обучил тебя искусству выигрывать дела? Не стоило мне выдавать тебе все свои секреты, – с этими словами его пухлые губы растянулись в широкой улыбке.

Странное чувство охватило меня. Я мгновенно узнал этот скрипучий, но милый сердцу голос. Сердце подпрыгнуло в груди.

– Джулиан, ты ли это? Невероятно! Это и вправду ты?

Ответом мне был громкий смех гостя. Стоящий передо мной молодой человек оказался Джулианом Мэнтлом, «индийским йогом», внезапно исчезнувшим несколько лет назад. Я был потрясен немыслимыми переменами, произошедшими с ним.

С лица исчезла мертвенная серость, ушел болезненный кашель, глаза моего бывшего коллеги больше не пугали своей безжизненностью. Куда подевался образ престарелого циника, ставший когда-то его визитной карточкой? Передо мной стоял крепкий, пышущий здоровьем мужчина, чье гладкое лицо будто светилось изнутри. Огонь в его глазах свидетельствовал об огромной жизненной силе. В особенности же меня поразил необыкновенный покой, который источал весь облик Джулиана. Я почувствовал этот абсолютный внутренний покой, хотя просто сидел и смотрел на него. Этот человек больше не был суматошным боссом преуспевающей адвокатской конторы. Цветущий, улыбчивый, полный сил – он был воплощением перемен.

## Глава третья

### Невероятное преображение Джулиана Мэнтла



Сказать, что я был поражен новым обликом Джулиана – значит, не сказать ничего.

«Разве можно за несколько лет из старого больного человека превратиться в молодого, полного сил мужчину? – думал я, не в силах поверить своим глазам. – Что это – какой-то новый препарат дает такие результаты, или он отыскал источник вечной молодости? Фантастическое перерождение! Как он это сделал?»

Джулиан заговорил первым. Он напомнил мне о том, каким был всего лишь три года назад. Мир Закона, с его беспощадной конкуренцией и сумасшедшими нагрузками, полностью обескровил его. Джулиан был истощен духовно и физически. Темп его жизни все ускорялся, а сил становилось меньше и меньше. Организм изнашивался, ум потерял остроту, интуиция при- тупилась. Инфаркт был только сигналом о более серьезных духовных проблемах. Годы жест-кого прессинга, изнурительный рабочий график адвоката с мировым именем сломили в нем то, без чего невозможно оставаться человеком – его дух. Доктор поставил его перед выбором: либо карьера, либо жизнь. И Джулиан понял, что ему дается уникальный шанс вновь разжечь тот внутренний огонь, что горел в нем в молодости – огонь, который погас, когда призвание превратилось в бизнес.

Глаза Джулиана блестели, пока он рассказывал мне, как распродал все имущество и отправился в Индию – страну, всегда манившую его своей древней культурой и мистическими традициями. Он путешествовал на поезде и пешком, любовался величественной природой и древними памятниками, над которыми не властно время. Он шел от одного селения к дру- гому, и везде его встречали с любовью и теплотой. Он все больше влюблялся в индийцев, в их доброту и мудрое отношение к жизни. Двери любого жилища были открыты для утомленного странника Запада – и так же были открыты сердца. Незаметно летели дни в этом гостеприим- ном крае. Джулиан постепенно оттаивал. Он почувствовал себя живым человеком – возможно, впервые за долгие годы. Природная жизнерадостность и творческий дух вернулись к нему. В нем вновь затеплилась искра жизни, и мир поселился в его душе. Он заново научился смеяться.

Каждое мгновение в этой экзотической стране дарило ему радость и удовольствие. Но его путешествие в Индию оказалось не просто спасительным отдыхом. Он назвал его своей «одис-сеей». Джулиан отчаянно стремился, пока еще есть время, найти свое подлинное «Я» и понять, в чем заключается истинный смысл его жизни. Для этого ему нужно было погрузиться в океан древней мудрости, хранящий знания о том, как сделать свою жизнь гармоничной, полезной и достичь просветления.

– Джон, не сочти меня чудачком, но должен признаться, что это было как повеление свыше. Сильный внутренний импульс заставил меня вступить на путь духовного поиска. Мне крайне важно было вновь разжечь в себе тот огонь, что горел во мне в молодости. Это было необыкновенное время обретения утраченной свободы.

Путешествуя, он не раз слышал об индийских монахах, живущих более ста лет и, несмотря на свой почтенный возраст, остающихся молодыми и полными сил. Он много слышал о победивших старость йогах, умеющих контролировать сознание и владеющих искусством духовного пробуждения. Ему страстно хотелось понять, что за сила способна так изменить человеческую природу, и применить это тайное знание к собственной жизни.

В начале своих поисков Джулиан обращался ко многим известным и уважаемым гуру. Все они встречали его с распростертыми объятиями и открытым сердцем. Они щедро делились с ним драгоценными жемчужинами знаний, обретенных в течение долгих лет медитаций и размышлений о смысле бытия. Джулиан описывал красоту величественных древних храмов, этих безмолвных хранителей многовековой мудрости, венчающих мистические индийские пейзажи. Он все больше и больше погружался в атмосферу этих священных мест.

– В моей жизни, Джон, никогда не было ничего настолько потрясающего. Да и кто я был? Старый крючоктвор, который отдал за бесценок свое состояние, от беговой лошади до «ролекса», оставив лишь то, что уместилось в большой рюкзак, ставший моим единственным спутником в поисках вечной мудрости Востока.

– Наверное, трудно было все бросить? – меня разбирало любопытство.

– Трудно?! Да это было самое легкое и приятное решение, которое я когда-либо принимал! Это было так же естественно, как вдохнуть полной грудью. Как говорил Альбер Камю: «Лучшее вложение в будущее – отдавать все настоящему». Именно это я и сделал! Я знал: чтобы выжить, мне нужно кардинально измениться. Я просто послушался сердца, так что все произошло без долгих раздумий и драм. Моя жизнь стала намного свободней и осмысленней, когда я навеки распрощался с прошлым.

Я перестал гнаться за удовольствиями. Научился обходиться малым и наслаждаться красотой окружающего мира. Я любовался танцем звезд в лунном небе и купался в первых лучах солнца, поднимающегося из-за гор. Индия пробудила во мне столько новых и неизведанных чувств, что у меня ни разу не возникло желания предаваться воспоминаниям.

Однако первые встречи с известными гуру, хоть и заинтриговали Джулиана, но все же не дали ему точных ответов. Человек дела, он хотел овладеть системой практических знаний, которые могут кардинально изменить не только его внутреннее состояние, но и весь образ жизни. Лишь через семь месяцев его «одиссеи» забрезжила надежда. Это был первый шаг к цели.

В те дни Джулиан жил в Кашмире – древнем таинственном городе, похожем на сонного старика, сидящего у подножия Гималаев. Ему посчастливилось познакомиться с индийцем по имени йог Кришнан. Этот маленький человек с обритой головой и белозубой улыбкой часто шутил, что в своем «прошлом воплощении» он так же, как и Джулиан, был адвокатом. Ему смертельно надоел Нью-Дели с его бешеным темпом жизни, и в один прекрасный день, распродав свое имущество, Кришнан удалился в мир святости и простоты. Теперь он служил старостой в простом деревенском храме, и это служение помогло ему заглянуть в себя и открыть неведомые доселе глубины собственной души.

– Я устал от жизни, похожей на бесконечные полевые учения, – рассказывал он Джулиану. – Я понял: мое истинное предназначение в том, чтобы служить другим людям и делать все, чтобы мир стал гармоничнее и лучше. Сейчас я живу не для того, чтобы как можно больше получить, а для того, чтобы как можно больше отдать. Дни и ночи я провожу в храме. Моя жизнь состоит лишь из самоограничения и молитв, но она наполнена смыслом. С каждым, кто приходит сюда помолиться, я делюсь всем, что у меня есть. Я служу людям, хоть я и не священник. Я просто человек, который наконец-то обрел свою душу.

Джулиан поведал бывшему адвокату историю собственной жизни, о былой славе и привилегиях, о том, как поначалу он желал служить добру, но затем его обаяла жажда наживы,



одержимость работой. Он без утайки рассказал Кришнану, что эта измена идеалам молодости привела к глубокому кризису, из-за которого едва не угас огонь его жизни.

– И я прошел весь это путь, друг мой, – сочувственно ответил йог. – Я тоже испытал ту боль, через которую пришлось пройти тебе. Но я увидел в этом Высший Промысел. Пойми, что каждое событие нашей жизни наполнено глубоким смыслом. Неудачи в личной или профессиональной жизни – все это уроки личностного роста. Тот, кто правильно усвоит эти уроки, без награды не останется. Не жалею о прошлом. Прошлое – это великий учитель.

Его слова привели Джулиана в восторг. Душа его ликовала. Быть может, йог Кришнан и есть тот духовный наставник, который поможет ему в поисках гармонии и просветления? В конце концов, кто сможет понять его лучше, чем бывший адвокат, прошедший через собственную духовную «одиссею»?

– Можешь ли ты помочь мне, Кришнан? Для меня вопрос жизни и смерти – вернуть себе полноценную жизнь и наполнить ее духовным смыслом.

– Оказать тебе помощь – честь для меня, – смиренно ответил йог. – Но ты позволишь дать тебе один совет?

– Разумеется!

– Еще до того как я удалился в горы и стал старостой деревенского храма, я слышал легенду о тайной общине мудрецов, живущих высоко в Гималаях. Эта община существует уже много веков. Люди, живущие там, называют себя монахами и ведут тот же образ жизни, что и их далекие предки. Они не ведают ни прогресса, ни цивилизации – однако обладают отменным здоровьем и могут жить бесконечно долго, так как способны поддерживать в себе жизненные силы. Их способности поражают воображение. Говорят, что они умеют прозревать будущее и знают, что происходит в самом дальнем уголке земли. Ходят слухи, что они владеют практиками, позволяющими человеку буквально переродиться. Речь не только о физическом преображении. Эта система обновления человека целиком: его духа, души и тела. Они владеют методами высвобождения внутреннего потенциала, который скрывается в каждом из нас.

Услышанное поразило Джулиана. Ведь именно об этом он мечтал, именно к этому стремился!

– Друг мой, скажи мне скорее, где живут эти таинственные монахи?

– К сожалению, ни я, да и никто другой не знает этого точно. Будь я помоложе, непременно пустился бы в далекий путь, чтобы отыскать их общину. Но я слишком стар для подобных путешествий. И если ты решишься на это, то должен тебя предупредить: Гималаи коварны. Они погубили многих смельчаков. Даже самый опытный альпинист беспомощен перед смертельными объятиями их снежных лавин. Чтобы отыскать святилище древней мудрости, тебе придется покорить не одну вершину: ведь Сивана лежит в самом сердце Гималайского хребта. Но тот, кто ищет золотые ключи к долголетию, здоровью и душевной гармонии, найдет их именно там.

Джулиан, не привыкший отступать, снова и снова пытался вывести у Кришнана, где живут эти загадочные мудрецы.

– Все, что я еще могу сказать тебе, – отвечал Кришнан с неизменным поклоном, – так это то, что жители деревни, где находится мой храм, называют их «великими гуру Сиваны». Согласно их верованиям, Сивана – обетованная земля, и название это переводится как «оазис просветления». Они почитают сиванских монахов за полубогов. Поверь: если бы я точно знал, где находится эта мифическая Сивана, я бы никогда не стал скрывать это от тебя.

Следующим утром, лишь только первые лучи жаркого индийского солнца показались из-за горизонта, Джулиан отправился на поиски обетованной земли Сиваны. Он хотел было нанять проводника-шерпа, чтобы тот провел его по крутым горным тропам. Но сердце подсказывало, что этот путь он должен проделать сам. Пожалуй, впервые в жизни Джулиан не послушался голоса разума, а полностью доверился сердцу. Безусловно, это было рискованным

решением: ведь до него ни один европеец не решался проделать подобный путь в одиночку. Но Джулиан словно предчувствовал, что несмотря на все трудности этого опасного пути, он доберется до Сиваны живым и здоровым. С энтузиазмом неопита он все выше поднимался в горы. Дорога первых дней далась ему сравнительно легко: в гору вел широкий пологий подъем. Порой Джулиан встречал дружелюбного селянина одной из предгорных деревень, карабкающегося по обрывистому склону в поисках куска ценного дерева для работы, или же паломника, рискнувшего подняться под небеса, к одному из древних святилищ. В другие дни он путешествовал в полном одиночестве, размышляя о том, для чего судьба привела его в этот заповедный край.

Вскоре он поднялся так высоко, что деревня, из которой он вышел, казалась всего лишь пятнышком на холсте дивного природного великолепия. Гималаи предстали перед ним во всей своей торжественной красе. Вид их величественных вершин заставил сердце Джулиана биться так сильно, что в какой-то момент у него перехватило дыхание. Он чувствовал себя не просто частью этого гордого пейзажа, он ощущал кровное родство с Гималаями. Они теперь были друзьями, с ними можно было по-приятельски шутить и делиться самыми сокровенными мыслями.

Свежий горный воздух очистил его дух и прогнал усталость. Джулиан исколесил весь мир, и был уверен, что повидал все на свете. Но никогда и нигде не встречал он подобной красоты. Он словно попал в сказку, и от души наслаждался волшебной симфонией природы. Его душа ликовала от радости и свободы. Именно здесь, на вершине мира, Джулиан наконец-то начал высвобождаться из кокона обыденности и прикоснулся к Тайне.

– Я до сих пор отчетливо помню все то, о чем думал тогда, – рассказывал Джулиан. – Я понял, что в конечном итоге судьба – всего лишь результат нашего выбора. Она зависит только от того, какие пути мы выбираем. И я был уверен, что сделал единственно правильный выбор. Я знал: с этого момента мне нет возврата к прежней жизни. Меня томило предчувствие чуда, возможно, самого главного в моей жизни. Это было ни с чем не сравнимое чувство духовного пробуждения.

Джулиан поднялся к самым вершинам, где уже нельзя было встретить ни деревни, ни человека. Им овладело беспокойство.

– Нет, я не тревожился о том, что могу погибнуть в этом снежном краю, – пояснял он. – Мое беспокойство было сродни волнению, которое испытываешь, собираясь на выпускной бал или готовясь выступить на первом серьезном процессе, когда журналисты преследуют тебя до самой двери зала суда. У меня не было ни проводника, ни даже карты, но я взбирался все выше и выше, ведомый ясным и сильным предчувствием. Я повиновался своему внутреннему компасу, который точно указывал на место моего назначения. Это предчувствие было настолько мощным, что при всем желании я не мог бы остановиться и повернуть назад, – голос Джулиана креп, речь лилась, как горный поток в разгар сезона дождей.

За два дня до того, как он нашел вожденную Сивану, его одолели сомнения. Он уже не был так уверен в том, что принял верное решение, и все чаще думал, почему бы ему не вернуться к прежней жизни. Он окреп физически и хорошо отдохнул. И сможет ли он прожить без интеллектуальных схваток, без сложных юридических загадок, наполнявших его жизнь с того момента, как он окончил Гарвард? Память услужливо рисовала ему картины роскошного, оббитого дубовыми панелями кабинета в центре сияющего небоскреба. Мысленно он возвращался в свой изысканный особняк, проданный за бесценок. А как он любил эти ночные кутежи с друзьями в лучших ресторанах города! А гламурные тусовки? Но больше всего он тосковал по своему бесценному «феррари», по тому, как сладко замирало сердце, когда он заводил мотор и железный зверь оживал под его руками.

Но чем дальше он шагал по нехоженным горным тропам, тем призрачней становились эти воспоминания. Он стряхнул с себя груз прошлого и полностью окунулся в созерцание царственной природы Гималаев. И тут...

Впереди мелькнул силуэт человека, облаченного в диковинный пунцово-красный халат с темно-синим капюшоном. Джулиан вздрогнул. Меньше всего он ожидал встретить кого-нибудь именно здесь, куда он добирался целых семь дней. Пройдя десятки километров, он даже не надеялся, что вожаемая Сивана может быть где-то рядом.

Он окликнул человека, чтобы узнать, где находится эта обещанная земля. Но тот не ответил, а только прибавил шаг вверх по тропе. И Джулиан поспешил вслед за ним. Человек даже не оглянулся на голос – хотя бы из вежливости. Вскоре загадочный странник почти бежал, и его пунцовые одежды развевались, как шелковая простыня на бельевой веревке в ветреный осенний день.

– Друг, прошу тебя, остановись! – крикнул Джулиан. – Мне нужно найти Сивану! Семь дней я брожу здесь почти без пищи и воды. Может быть, я заблудился?

Человек резко остановился. Пока, боясь спугнуть свою удачу, Джулиан осторожно подходил к нему, он стоял удивительно тихо и неподвижно. Не шелохнулся, не качнул головой. Под свисавшим капюшоном Джулиан не смог рассмотреть его лица. Но ни причудливый наряд, ни совершенная неподвижность не поразили Джулиана так, как содержимое корзинки в его руках. Она была полна диковинных и прекрасных цветов, которых Джулиан никогда не видел.

Когда Джулиан подошел, человек крепко вцепился в свою корзинку, словно цветы представляли необыкновенную ценность. А может, он просто хотел дать понять, что не слишком доверяет высоким белым людям, встречающимся в этих местах так же часто, как снег в пустыне.

Джулиан разглядывал его с неподдельным интересом. Яркий луч закатного солнца упал на укрытое в тени длинного капюшона лицо мужчины, и Джулиан наконец-то смог разглядеть его черты. Удивительный человек! Вроде бы его ровесник, но гораздо энергичнее. Кошачий разрез глаз, гладкая кожа цвета спелой оливы... Бесформенный балахон не мог скрыть превосходной атлетической фигуры, и лишь руки, выдавая возраст, говорили о том, что ему, должно быть, уже перевалило за полвека. Его облик поражал воображение, а острый внимательный взгляд проникал в самые глубины души. Джулиан смотрел на него как замороженный. Он чувствовал себя ребенком, который неожиданно повстречал настоящего волшебника.

«Наверно, это и есть один из великих мудрецов Сиваны», – подумал Джулиан с замиранием сердца. Не в силах скрыть свое волнение, он снова обратился к путнику в алом балахоне.

– Мое имя Джулиан Мэнтл, и я пришел сюда, чтобы найти мудрецов Сиваны. Я хочу стать их учеником. Не знаете ли вы, где находится Сивана?

Человек посмотрел на него долгим отрешенным взглядом. Глаза его светились. Своей неземной умиротворенностью он напоминал ангела. Неслышно, почти шепотом, пилигрим спросил Джулиана:

– Друг мой, какая нужда заставила тебя искать этих мудрецов?

Джулиан понял, что перед ним стоит один из тех мифических монахов, и поведал ангелоподобному страннику свою «одиссею». Он честно рассказал, как выбивался из сил ради сладких мгновений славы, как гасил лучшие порывы своей души для того, чтобы умножался счет в банке, как наивно полагал, что единственная цель его жизни – получить все мыслимые блага и умереть молодым. Он не утаил от монаха и того, что случилось с ним потом – болезнь и глубокий душевный кризис, заставивший его избавиться от имущества и отправиться в Индию. Джулиан рассказал о своих странствиях по этой древней стране, о встрече с бывшим адвокатом из Нью-Дели йогом Кришнаном, который тоже отказался от славы и денег для того, чтобы обрести внутреннюю гармонию и душевный покой.

Удивительный монах слушал Джулиана внимательно. Ни одна черточка не дрогнула на его безмятежном лице. И когда Джулиан умолк, он не шевельнулся. Тогда Джулиан заговорил снова – о том, как жгучее желание изменить свою жизнь заставило его проделать этот трудный и опасный путь.

Тогда, положив руку на плечо Джулиана, человек ласково сказал:

– Вижу, ты действительно стремишься достичь просветления. Я – один из тех, кого ты так искал. И я считаю своим долгом помочь тебе. Признаюсь, за годы моего пребывания здесь я не встречал еще ни одного человека, которому удалось бы найти Сивану самостоятельно. Путь сюда неблизок и опасен. Даже жители предгорных деревень никогда не забредали сюда – оттого никто не знает точно, существует ли наша обитель на самом деле, или это всего лишь легенда. Но твое упорство восхищает. Наверное, ты и вправду был великолепным адвокатом.

Он ненадолго погрузился в раздумья, а затем снова заговорил:

– Я прошу тебя быть моим гостем в нашей общине. Мы живем в прекрасной долине, скрытой от людских глаз. Всего несколько часов пути отсюда. Мои братья и сестры встретят тебя с распростертыми объятиями и будут рады принять в нашу семью. Мы научим тебя всему, что необходимо для долгой, гармоничной и просветленной жизни, передадим знания, которые наши предки хранили на протяжении множества веков. Однако прежде чем ты отправишься со мной в Сивану, чтобы переродиться и наполнить свою жизнь радостью и смыслом, ты должен мне кое-что пообещать. Овладев древним знанием, ты не останешься с нами, а вернешься в свой мир, чтобы поделиться этими вековыми тайнами с людьми Запада. Высокие вершины лучше самых крепких стен охраняют нас от внешнего мира, и, тем не менее, нам известно обо всех его катаклизмах и кризисах. Люди давно потеряли ориентиры и не знают, куда им идти. Ты должен принести им надежду на лучшую жизнь. И, что более важно, ты должен познакомить их с практиками, с помощью которых они смогут вновь обрести гармонию. Это все, о чем я прошу тебя.

Джулиан тут же согласился. Он пообещал мудрецу, что станет самым страстным проповедником этого драгоценного знания. Он был готов на любые жертвы, лишь бы узнать тайну просветления.

Дальше они пошли вместе. Горная тропка убегала вверх, к скрытой от мира деревушке, где жили великие мудрецы Сиваны. Багряно-огненное солнце медленно угасало, на смену ему уже спешила ночная мгла. Джулиан с удовольствием подставлял разгоряченное лицо свежему горному ветру. Последние лучи озаряли путь двум странникам, спешившим туда, где бывший адвокат надеялся обрести свое истинное «Я». Шагая рядом с монахом, победившим старость, он понимал: в его жизни происходит нечто такое, что сделает его другим человеком.

«Именно та минута изменила всю мою жизнь, и я никогда не забуду это», – признался Джулиан. Он всегда считал, что жизнь определяет не общее течение времени, а несколько самых важных мгновений, являющихся своего рода поворотными пунктами в человеческой судьбе. Сердце подсказывало ему, что именно с этой минуты его жизнь становится по-настоящему осмысленной и благодатной.

## Глава четвертая

### Удивительная встреча с монахами Сиваны



Несколько часов они молча кружили по запутанным, терявшимся в высокой траве тропинкам. Наконец перед ними открылась широкая, полная дивной зелени долина, по одну сторону которой высились заснеженные вершины Гималаев, подобно часовым, стерегущим чуткий сон своих полководцев. С другой стороны долину ограждал густой сосновый лес, очаровывающий своей таинственностью.

Мудрец с улыбкой взглянул на Джулиана и ласково молвил: «Добро пожаловать в Сивану – оазис просветления!»

Вниз в долину вела тонкая, едва различимая в траве тропка. Горный воздух был напоен вечерней свежестью. Джулиан полной грудью вдыхал запахи сосновой смолы и сандала. Чтобы дать отдых уставшим от долгого пути ногам, он снял обувь и шагал босиком, наслаждаясь прохладой мягкого мха, выстилавшего их путь. Пышные россыпи орхидей и других ярких дикорастущих цветов, щедро разбросанных по этому великолепному лесному уголку, ласкали взгляд.

Уже слышались тихие голоса, доносящиеся порой из сердца долины – они успокаивали и улаживали слух. Джулиан молча следовал за мудрецом, поражаясь необыкновенной красоте удивительного места. Спустя четверть часа они спустились в долину. Перед Джулианом открылась картина, поразившая его до глубины души. За всю свою бурную, полную самого различного опыта жизнь, он не видел ничего подобного. Сивана представляла собой маленькое селенье, в котором все жилища, казалось, были сплетены из роз. В центре селения стоял миниатюрный храм – наподобие тех, что Джулиан видел в Таиланде и Непале. Только сиванский храм был сооружен не из кирпичей и резного дерева, а из лиан и листьев всех оттенков зеленого. Вершину его украшали белые, пурпурные и розовые цветы. Храм окружали небольшие домики, сплошь оплетенные розами. В этих скромных, но прекрасных домах и жили мудрецы Сиваны. От восторга и удивления Джулиан потерял дар речи. Наконец он увидел и самих обитателей. Они все были очень похожи на йога Рамана (так звали его немногословного спутника, который, как выяснилось, и был старейшиной и главой монашеской общины). Все население этого райского уголка отличала необыкновенная молодость. Они двигались легко и грациозно, но вместе с тем горделиво и уверенно. Джулиан отметил их сдержанность: вероятно, они не любили нарушать молчаливую гармонию, царившую здесь. Люди занимались своими делами, лишь изредка обмениваясь короткими негромкими фразами.

Мужчин в Сиване Джулиан насчитал не более десятка. Как и Раман, они носили пурпурные балахоны с темно-синими капюшонами. Казалось, появление Джулиана их не удивило: они встретили его спокойными дружелюбными улыбками. Джулиан не знал, чему более изумляться: их потрясающей физической форме или же их умиротворяющей безмятежности. Казалось, здесь никто никогда не знал, что такое стресс и суета – проклятье современной цивилизации. Хотя монахи почти никогда не встречали пришельцев из внешнего мира, никто из них

не бросил своего занятия ради Джулиана. Его приветствовали лишь легкими кивками – и это все, чего удостоился гость, с трудом отыскавший их в затерянном горном краю.

Женщины Сиваны очаровали Джулиана с первого взгляда. Он невольно залюбовался их хрупкими фигурами, облаченными в нежно-розовые сари из тончайшего шелка, их прелестными темноволосыми головками, увенчанными белоснежными лотосами. В их ловких, растопренных движениях не было и следа суматохи, свойственной людям Запада. Одни женщины украшали храм: видимо, шла подготовка к какому-то религиозному празднику. Другие вносили туда связки хвороста, третьи расстилали вокруг храма яркие тканые коврики. Своим делом они занимались радостно и спокойно, не обращая никакого внимания на то, что происходит вокруг.

Но самое большое впечатление на Джулиана произвели лица обитателей Сиваны. Они наглядно доказывали, какие необычайные возможности таит в себе их образ жизни. Джулиан догадывался, что все они уже переступили порог зрелости, однако от каждого веяло обаянием юности. Глаза светились энтузиазмом молодости, а в лицах было что-то ангельское. Ни на одном лице Джулиан не заметил и намека на морщины, а в иссиня-черных волосах – ни единого седого волоска. Как ни старался, он так и не смог разглядеть в этих людях хотя бы каких-то признаков старения. Реальность походила на сон. Его угостили свежими плодами, которые, как он узнал позже, составляли секретный рацион, влияющий на уникальные физические данные жителей Сиваны. Раман пригласил его пожить в своей маленькой хижине, наполненной благоуханием цветов. Небольшая низкая кровать с лежащим на ней новеньким блокнотом составляла скромное убранство этого цветочного жилища.

Никогда прежде Джулиан не видел ничего, подобного Сиване. И тем не менее, он чувствовал себя так, словно вернулся домой после долгих странствий. Лишь здесь он понял, что такое утраченный рай, и какая дивная радость ждет всякого, кто вновь обретет его. Это маленькое селенье, сплетенное из диких роз и экзотических цветов, вовсе не казалось ему чужим. Сердце подсказывало – здесь он свой среди своих, пусть и на короткое время. Именно здесь суждено было вновь разгореться тому огню, что освещал его жизнь до тех пор, пока его не затмила карьерная гонка и жажда мирской славы. Здесь, в укромном оазисе просветления, окрепнет и возрастет его дух. Джулиан стал одним из жителей Сиваны. И все еще было впереди.

## Глава пятая

### Ученик великих мудрецов

*Грезы великих мечтателей никогда не сбываются – их наследуют другие.*

*Альфред Л. Уайтхед*

...Я взглянул на часы: около восьми, а я так и не подготовился к завтрашнему выступлению в суде. Какой же мелкой показалась мне вся эта рутина по сравнению с удивительной историей странствий экс-чемпиона судебных сражений, в корне изменившего свою жизнь благодаря встрече с мудрыми йогами Сивана! Но как же он преобразился! Быть может, думал я с робкой надеждой, и мне удастся овладеть секретами вечной молодости и гармонии? Слушая Джулиана, я остро осознал, что мое собственное бытие никак не назовешь осмысленным и полноценным. Мой дух давно жаждал обновления, ведь уже много лет я выполнял свои обязанности лишь по привычке, мое стремление ко всему новому давно погасло. Пока я был молод, любое, даже самое мелкое дело, если оно содержало что-то новенькое, увлекало меня. Теперь же моя жизнь стала скучной и однообразной. Кто знает, может, и для меня настало время перемен?

Джулиан словно читал мои мысли. Не желая задерживать меня и в то же время понимая, какой жгучий интерес я испытываю к продолжению его рассказа, он заговорил быстрее.

Уже через несколько дней он стал в деревне своим. Жадно впитывал знания, которыми с ним щедро делились монахи. Его острый ум, природная проницательность и бойцовский дух, выкованный в сложнейших судебных боях, снискали уважение и любовь всей общины. Для монахов он стал больше, чем учеником – он стал их братом, равноправным и уважаемым членом их небольшой семьи.

Джулиан страстно желал как можно скорее овладеть тайным знанием о скрытых возможностях тела и души, научиться расширять сознание и контролировать дух. Он ни на шаг не отходил от йога Рамана и все часы бодрствования проводил в занятиях. Рамана он воспринимал даже не как учителя – глава общины стал для него отцом, хотя был немногим старше самого Джулиана. Чем больше Джулиан узнавал его, тем больше преклонялся перед многовековой мудростью, хранителем которой был старейшина. Его поражало внимание Рамана и то, как он заботится, чтобы ни одна крупица драгоценного знания не ускользнула от бывшего адвоката.

Они начинали заниматься еще до того, как первый луч солнца позолотит вершины Гималаев. Раман делился с Джулианом откровениями о смысле бытия, обучал его древним методам, позволяющим наполнить жизнь силой, здоровьем и творческим духом. Джулиан постигал принципы долгой, счастливой жизни, не знающей старости и болезней. Он с удивлением узнал, что эти практики, ныне известные лишь посвященным, когда-то были доступны каждому. Основой же всего являются два качества, без которых существование человека никогда не придет к гармонии. Это умение владеть своими чувствами и ответственность за свои поступки и решения. Только они дают человеку возможность избежать разрушающего влияния внешнего мира.

Дни летели за днями. Джулиан жил в общине уже несколько месяцев. Постепенно он начал ощущать силу собственного сознания. Эта сила давно дремала в нем, ожидая, когда мощный импульс стремления к высшей цели пробудит ее для действия. Но не все время было отдано практическим занятиям. Бывало, что Джулиан и Раман целыми днями сидели где-нибудь на краю долины, созерцая рассветы и закаты. Или же медитировали в каком-нибудь

укромном уголке. Иногда они удалялись в сосновую глушь и подолгу гуляли, беседуя о возвышенном.

Первые изменения в себе Джулиан заметил уже спустя три недели своего пребывания в Сиване. Сначала Джулиан стал замечать красоту самых обыденных вещей, таких как звездное небо или капли росы на паутине. Он с радостью открывал прекрасное там, где раньше его совсем не замечал. Эти открытия складывались в глобальные перемены его мировоззрения. Всего через месяц после того как он впервые стал использовать древнюю мудрость на практике, Джулиан почувствовал тот совершенный покой, что так поразил его при первой встрече с мудрецами Сивана. Ему сопутствовали энтузиазм, здоровье и прекрасное расположение духа. Каждый новый день приносил новые знания и впечатления.

Скоро он заметил, как возросли его душевные и физические силы. Исчез лишний вес, который в последние годы был причиной многих его недугов. Его тело стало крепким и подтянутым. С лица сошла нездоровая бледность, на щеках заиграл румянец. Он чувствовал себя не просто здоровым. Он ощущал бесконечную силу, с помощью которой мог совершить все что угодно. Он почувствовал вкус к жизни и научился видеть Божественный замысел во всем, что его окружает. Система древних знаний, хранящихся в общине мудрецов Сивана, сотворила с ним настоящее чудо.

Джулиан перевел дух, будто вспоминая о тех днях, а затем продолжил свой рассказ.

– Знаешь, Джон, там я понял одну важную вещь. Вселенная – это хранилище чудес. Но самое чудесное в ней то, что вся Вселенная способна поместиться в человеческом сердце. И когда ты открываешь в себе Вселенную, то понимаешь, что сравнению с этим никакой успех, никакая карьера, никакие деньги ровным счетом ничего не значат. Счастье не измеряется в валюте. Все, что важно и действительно значимо – то, чем ты являешься на самом деле. Твой внутренний рост. Теперь я точно знаю, что преуспевание и гонка за успехом – совсем не одно и то же. Когда я был успешным адвокатом, я считал людей, совершенствующих свой духовный мир, чудаками и нередко посмеивался над ними. «У каждого свои тараканы», – думал я тогда. Но живя в Сиване, я узнал, что без постоянной работы над собой, без внутреннего роста, без очищения сознания невозможно достичь ни душевной гармонии, ни физического благополучия. Разве можно помочь кому-то другому, если ты не помог себе? Разве можно делать добро, если ты болен, разбит и пребываешь в унынии? Как я могу полюбить своего ближнего, если не люблю себя? Любовь к миру начинается тогда, когда ты понимаешь, что самое великое сокровище для тебя – ты сам, твоя собственная душа. И лишь когда ты начинаешь ценить собственную душу, ты начинаешь понимать и ценить этот мир.

Собственные слова, похоже, взволновали Джулиана. Он смутился:

– Прости за многословность, Джон. Просто я еще никому не рассказывал обо всем, что случилось со мной за эти три года. Я пережил огромное душевное потрясение, я внутренне переродился там, в горах. Мне открылись такие тайны Вселенной, что я просто не могу держать их в себе. Я должен поделиться тем, что мне посчастливилось узнать.

Джулиан посмотрел на часы и стал собираться. Я остановил его:

– Ты же не можешь вот так просто замолчать на полуслове и уйти? Я тоже горю желанием познать ту мудрость, которой ты научился у монахов в Гималаях. Ты ведь обещал своим наставникам передать это знание нам, людям Запада? Пожалуйста, не оставляй меня в неведении, иначе я сойду с ума!

– Не беспокойся, дружище, я не оставлю тебя, – успокоил меня Джулиан. – Ты же знаешь, что я довожу до конца любое дело, и уж если я разжег твое любопытство, то непременно удовлетворю его. Но у тебя есть свои обязанности, а у меня – свои. Ты должен закончить все, что запланировал на сегодня. Мне тоже надо заняться кое-какими делами и кое-кого навестить.

– Хорошо, но только скажи мне: как ты думаешь, смогу ли и я овладеть той системой, которая помогла тебе так преобразиться?



– Готов ученик – готов и учитель, – ответил Джулиан, глядя на меня своими сияющими молодыми глазами. – Ты, да и не только ты, многие люди готовы воспринять знания, носителем которых я являюсь сейчас. Тайны сиванских монахов должны быть доступны им. Любой человек, готовый к восприятию этого знания, может изменить свою жизнь. Люди должны знать о том, что на самом деле они были рождены совершенными, и к этому состоянию просто нужно вернуться. Я обещаю: научу тебя всему, что узнал сам. Я приду завтра вечером и расскажу все, что тебя интересует. Ты сумеешь подождать до завтра?

– Ну, раз я как-то жил без этого до сегодняшнего дня, проживу и еще сутки, – ответил я с нескрываемым разочарованием.

Гений адвокатуры, а ныне – один из мудрецов Востока, распрощался со мной и ушел. Я же остался наедине со своими мыслями и вопросами, на которые не было ответа.

Я сидел в своем кабинете, размышляя над тем, как все же интересно устроен наш мир. Рядом со мной существует целый океан мудрости – а я еще даже ног не замочил. Смогу ли я так же, как и Джулиан, открыть для себя прелесть обыденных вещей? В молодости я был охвачен жадной познания мира. Мне бы хотелось вернуть тот душевный пыл. Кто знает, может, мне тоже нужно отказаться от адвокатской практики? Возможно, во мне дремлют таланты, о которых я даже не подозреваю? Раздумывая над всеми этими непростыми вопросами, я погасил свет, повернул ключ в двери кабинета и вышел в душную летнюю ночь.



## Глава шестая

### Тайна духовного преображения

*Я – творец собственного мира: я живу, значит, я творю.*  
*Сузуки*

Верный своему слову, на следующий вечер Джулиан был у меня. Около четверти восьмого я услышал стук в парадную дверь своего дома, похожего на все дома Кейп-Кода, с пошлыми розовыми ставнями, которые, по мнению моей жены, делают наше жилище кандидатом на обложку «Архитектурного обозрения».

Сегодня Джулиан выглядел очень странно. Нет, он был все так же молод и бодр, от него веяло все тем же покоем и внутренней тишиной. Но его наряд... честно говоря, едва взглянув на его одеяния, я смутился. Он был облачен в багряно-красную хламиду с темно-синим капюшоном, край которой был украшен замысловатой вышивкой. Меньше всего я ожидал увидеть в этом респектабельном районе человека, одетого как цирковой факир. Стоял обычный июльский вечер, от духоты было трудно дышать – так почему же Джулиан не скинет со своей головы капюшон?

– Приветствую тебя, друг мой, – сердечно произнес Джулиан. – Приветствую тебя! Однако ты выглядишь смущенным. Быть может, ты ожидал увидеть меня в костюме от «Армани»?

Мы рассмеялись – сначала негромко, затем расхохотались от души. К моему великому облегчению, мудрость веков не лишила Джулиана его знаменитого чувства юмора.

Я пригласил его в свою уютную гостиную, обставленную стильной мебелью и милыми вещицами. Мы сели, и в руках у Джулиана я заметил красивые деревянные четки.

– Какая дивная вещь, – сказал я заинтересованно. – Что это, Джулиан?

– Обо всем в свое время, – улыбнулся он, перебирая резные бусины. – Сегодня нам нужно обсудить много других важных вопросов.

– Так начинай же скорее! – воскликнул я. – Ты не представляешь, сколько я всего передумал и как волновался перед нашей сегодняшней встречей. Я даже толком ничего не сделал по работе.

Джулиан без лишних слов продолжил свое повествование о том, как удивительно легко и приятно происходило его внутреннее преображение. Я изумлялся, слушая о древних методах расширения сознания, которые позволяют полностью избавиться от беспокойства и стресса – недугов, поразивших наше общество. Он рассказывал мне о великом искусстве жить настоящим моментом, сохраняя творческую энергию. Этим искусством в совершенстве владели Раман и его собратья по сиванской общине. Кроме того, Джулиан поведал мне, как можно открыть в себе источник вечной молодости и здоровья. Этот источник, утверждал он, есть в каждом человеке. Тот, кто откроет в себе этот источник, сможет не только исцелиться от любого заболевания, но и вернуть ушедшую молодость, и прожить бесконечно долго.

Странное дело: чем убежденнее он говорил, тем меньше я доверял его словам. Быть может, это какое-то мошенничество, жертвой которого я могу стать? В конце концов, этот гарвардский отличник всегда славился своими розыгрышами и проделками. Его история больше смахивала на небылицу. Я просто не мог поверить, что один из лучших адвокатов страны заворачивается в простыню, продает свое имущество и отправляется в какую-то «духовную одиссею» по горам Индии – и ради чего? Чтобы в один прекрасный день предстать передо мной в облике гималайского мудреца? Нет, не может быть – слишком невероятно.

– Все, Джулиан, пошутили, и хватит. Я признаю: розыгрыш удался, но и ты скажи откровенно – где ты взял этот наряд? В прокате цирковых костюмов? – я выдавил из себя подобие усмешки.

Мое недоверие, казалось, Джулиана несколько не удивило. Он с готовностью отозвался:

– Скажи, Джон, если бы тебе довелось быть моим адвокатом, какие доказательства ты представил бы в пользу моей правоты?

– Вещественные, фактические, – ответил я не задумываясь.

– Именно. Почему же ты игнорируешь эти доказательства? Взгляни на мое лицо, на мое тело! Заметил ли ты у меня хотя бы одну морщину? Или я все еще выгляжу как тот толстый немощный старик, которым был когда-то? А моя энергия, мое внутреннее спокойствие? Тебе недостаточно этих доказательств?

Он был безусловно прав. Несколько лет назад он выглядел, как мой отец или даже дед.

– Ты хочешь сказать, что твое тело – не результат искусства пластических хирургов? – скептически скривился я.

Он улыбнулся.

– Нет, Джон. Пластическая операция может изменить внешний облик, но душа человека неподвластна никакой хирургии. Чтобы стать таким, мне нужно было измениться изнутри. В моей прежней жизни отсутствовала гармония, я вел беспорядочное существование, и это чуть не убило меня. Сразивший меня инфаркт был не самым серьезным моим недугом. Моя душа была больна, и больна смертельно.

Я все еще не мог до конца ему поверить. Джулиан отнесся к этому очень спокойно. Он просто взял чайник и стал наливать чай в мою чашку. Я с тревогой следил за тем, что он делает. Вот уровень жидкости дошел до середины чашки... до краев... а Джулиан все продолжает лить! Чай перелился через край, заполнил блюдечко, пролился на стол, а со стола – на дорогой персидский ковер, которым так гордится моя жена! В конце концов, я не выдержал:

– Джулиан, ты что, не видишь – моя чашка не просто полна, она переполнена! Ты что, пытаешься вместить содержимое целого чайника в одну маленькую чашку?!

Он посмотрел на меня долгим пронизательным взглядом.

– Прости за ковер, Джон, – и постарайся понять меня. Ты – один из людей, которых я всегда уважал и любил. Но ты уподобляешься этой чашке. Ты до краев наполнен собственными установками и стереотипами. Если ты не освободишь чашу своего ума, то как сможешь усвоить что-то новое?

Его слова сразили меня своей логикой. Я слишком долго варился в юридическом соку, на протяжении многих лет встречаясь с одними и теми же людьми, занимаясь одними и теми же вопросами. Все эти вопросы, люди, их разговоры и мысли заполняли мое существование целиком. Даже моя жена Дженни отмечала, что я закис в адвокатской рутине, и нам как воздуха не хватает новых знакомств и впечатлений. «Ты слишком идеален, Джон, – сетовала она, – в тебе нет какой-то сумасшедшинки».

Действительно, я не помню, когда в последний раз брал в руки книгу, не касающуюся юридических вопросов. Я давно забыл, как звучит моя любимая песня. Я тысячу лет не был ни в музее, ни даже в кино. Профессия стала моим вторым «Я» – и это, безусловно, ограничивало мой кругозор. Я перестал творить, превратился в офисный планктон – и я должен был это признать.

– Хорошо, соглашусь, – сдался я. – Годы судебных разбирательств сделали из меня законченного скептика. Как только ты появился на пороге моего рабочего кабинета, мое чутье уже подсказывало мне, что все это не сон. Я сразу понял, что мне давно пора встать на новые рельсы. Думаю... я просто боюсь покидать привычный мир.

– Джон, сегодня – первый вечер твоей новой жизни, – тихо и строго произнес Джулиан. – Но ты должен очень серьезно подойти к тем вещам, которым я стану обучать тебя. Все методы

самопознания и самоочищения нужно применять всего лишь месяц. Но чтобы они подействовали, все твоё существо должно открыться для нового знания, которому несколько тысяч лет. Если бы эти методы не имели никакого эффекта, они бы просто не дожили до наших дней.

– Целый месяц? – задумался я, прикидывая, как это отразится на моем рабочем графике. – Не так уж и мало.

– Да, – кивнул Джон. – Целый месяц. Шестьсот семьдесят два часа работы над собой. Взамен ты получаешь жизнь, полную молодости, энергии, наслаждения каждым вдохом. Разве плохая сделка? Ты же сам понимаешь: лучшая инвестиция – вложение в самого себя. К тому же, есть древнее правило: изменяя себя, мы изменяем мир. Твои внутренние перемены затронут всех, кто тебя окружает.

– Это каким же образом?

– Видишь ли, Джон, невозможно полюбить и понять других людей до тех пор, пока ты не поймешь и не полюбишь себя самого, – отеческим тоном ответил Джулиан. – Ты откроешь им свое сердце, подаришь свою теплоту и любовь – и они ответят тебе тем же. Все, что нужно – отыскать внутренний ориентир. И тогда возможности твои будут просто безграничны.

– Да что же такое может приключиться со мной за эти шестьсот семьдесят два часа? – изумился я.

– Твое сознание, тело и дух изменятся настолько, что тебе будет трудно поверить, что все это происходит с тобой. У тебя появится огромное количество энергии, вдохновение не будет покидать тебя, твой внутренний мир войдет в полную гармонию с миром внешним, – ответил он. – И эти изменения не ускользнут от посторонних взглядов. Все заметят, что ты помолодел, выглядишь гораздо бодрее и счастливее. Ты ощутишь великую благодать равновесия, и эта благодать останется с тобой на всю жизнь. Но все это будет лишь «побочным эффектом» чуда, которое с тобой сотворит мудрость Сиваны.

– Потрясающе!

– То, о чем ты сегодня услышишь, поможет тебе не только наладить твою внешнюю жизнь, но и раскрыть мощный потенциал твоего духа. Уроки древних ныне столь же актуальны, как и тысячи лет назад. Они помогали многим поколениям людей найти свое истинное «Я». Они и тебе помогут найти себя. Ты можешь спросить: а что мне это даст? Я отвечу так: ты будешь богат – но не внешним богатством (хотя эта система может дать тебе все земные блага). Прежде всего, ты станешь внутренне богат, и полнота твоего духа начнет изливаться на все, что ты делаешь и на всех, с кем ты общаешься. Твои мысли, решения и поступки станут более творческими, более эффективными. Это знание несет в себе великую силу. Оно логично, просто, доступно каждому, и главное – оно прошло испытание временем и закалилось в горниле веков. Однако прежде чем я открою тебе его, ты должен мне кое-что пообещать, – он взглянул на меня вопросительно.

При этих словах я поморщился: ну конечно же. Я как раз ожидал услышать что-либо в этом роде. «За удовольствия нужно платить», – учила меня моя мудрая мать. Естественно, сейчас будут выдвинуты условия.

– Слушаю тебя, – произнес я холодно.

– Овладев всеми знаниями и приемами Сиванских мудрецов, ты почувствуешь в себе необыкновенную силу, которая поможет тебе изменить свою жизнь, – не обращая внимания на мой тон, продолжил Джулиан. – Но эту силу нельзя использовать исключительно в своих корыстных целях. Она понадобится тебе для выполнения сложнейшей миссии, которая заключается в передаче этих знаний другим людям. Я прошу тебя об этом потому, что в свое время пообещал йогу Раману принести их знания людям. Выполняя свою миссию, ты поможешь мне сдержать слово.

Я облегченно вздохнул и с радостью согласился. И в тот же вечер началось мое обучение. Приемы и методы сиванских мудрецов были многочисленны и разнообразны. Но в основе этой,

на первой взгляд, мудреной системы лежали семь священных принципов, или семь добродетелей. Они открывали ключ к просветлению и полному преобращению человеческой сущности.

Об этих добродетелях Джулиану поведал йог Раман. Это случилось через два месяца после его появления в Сиване. Одной ясной ночью, когда небо было светло от звезд, Раман постучался в двери скромной обители Джулиана. Община уже давно спала, и Джулиан удивился столь позднему визиту. Раман говорил негромко и ласково – так, как учитель разговаривает со своим любимым учеником.

– Я внимательно слежу за тобой, Джулиан, и вижу, что ты – достойный человек. Ты всей душой стремишься к добру и жаждешь наполнить свою жизнь благими делами. Ты уважаешь наши традиции, ты стал членом нашей дружной семьи. Наши ежедневные ритуалы стали для тебя потребностью – и ты наверняка заметил, как благотворно действуют они на все твоё существо. Наш уклад жизни не чужд тебе, тебя не смущает простая и скромная жизнь, которую мы ведем на протяжении многих веков. Люди, воспитанные цивилизацией, часто относятся с высокомерием и непониманием к тем, кто всем достижениям прогресса предпочитает простую жизнь, без излишеств и суеты. Ты пребываешь у нас недолго, но за это короткое время успел понять главное: то, что сокровища духа превыше всех благ цивилизации. Мы обладаем этими сокровищами – но мы не хотим скрывать их от мира. Наше знание известно лишь немногим, и это тяготит нас. Мы не хотим быть единственными хранителями той жизненной мудрости, которая способна сделать человека просветленным.

Мы нуждаемся в том, чтобы наше знание стало известно миру – потому что мир погибает без него. Ты два месяца живешь в Сиване, и я хочу, чтобы третий месяц стал началом твоего обучения священным тайнам бытия, на которых основана наша система. Я лично буду наставлять тебя, и буду это делать не только ради тебя самого, но ради всего мира. Я стану обучать тебя так же, как обучал своего маленького сына. Уже несколько лет как его нет с нами: он перешагнул порог земного бытия. Я не жалею об этом и не спрашиваю Небеса, почему он должен был умереть в столь невинном возрасте. Ведь тот, кто ропщет, просто не понимает, что у каждого человека – своя дорога. Видимо, просто пришло его время. Пока он был с нами, я каждую минуту проводил с ним, и наше общение доставляло мне подлинную радость.

Возможно, видя мое смирение перед Высшим Промыслом, небо послало мне тебя вместо него, и я благодарен Провидению за то, что могу обучить тебя всему, чему не успел научить собственного сына.

... Я посмотрел на Джулиана. Глаза его были полуприкрыты – рассказывая, он вновь переживал все, что случилось с ним в Сиване, одарившей его бесценной мудростью индийских йогов. Помолчав немного, он продолжил.

– Семь добродетелей, о которых говорил Раман, описаны в одной очень необычной притче. Эта притча, быть может, покажется тебе несуразной, но в ней – основа всей мудрости. Прошу тебя: отключи свой критический ум, ибо эту мудрость может воспринять лишь человек с чистым сердцем и открытым сознанием. Итак, – продолжал он загадочным тоном, – закрой глаза и представь, что ты сидишь на цветущей поляне посреди великолепного весеннего сада. Воздух напоен ароматами диковинных цветов, которых не бывает в реальной жизни. Ты наслаждаешься покоем и безмятежностью этого уединенного уголка. Ты никуда не спешишь, у тебя в запасе целая вечность. Твое внимание привлекает высокий красный маяк, стоящий неподалеку. Ты раздумываешь, зачем он здесь поставлен – ведь рядом нет ни моря, ни даже реки, и тут твои размышления прерывает скрип открывающейся двери на маяке. Из нее выходит толстый узкоглазый великан, напоминающий японского борца сумо – и направляется прямо к центру сада.

Ты недоумеваешь, откуда он взялся, и тут замечаешь еще более поразительную вещь! Этот японский борец обнажен! К счастью, не полностью: его бедра обмотаны... розовым проводом. Привольно разгуливая по саду в своей экзотической «набедренной повязке», борец

сумо вдруг что-то замечает в траве. Он берет находку в руки – это оказывается секундомер из чистого золота. Видимо, кто-то обронил эту вещь здесь несколько лет назад. Борец поднимает секундомер – и вдруг выпускает из рук, словно его находка весит целую тонну. Золотая вещица падает, производя оглушительный треск, от которого борец сумо падает в обморок. Он долго лежит, не дыша и не двигаясь, и ты решаешь, что он испустил дух. Рядом с великаном прямо на твоих глазах распускается куст желтой розы – и он приходит в себя. Как ни в чем не бывало борец вскакивает на ноги. Вдруг он резко поворачивается налево, и ты понимаешь, что его внимание привлекло что-то необычное. Ты смотришь в ту же сторону и видишь там тропинку, усыпанную сверкающими алмазами. Эта тропинка манит борца, и он бесстрашно идет по ней. Что-то подсказывает тебе, что эта необычная тропа ведет к просветлению.

Когда я открыл глаза, Джулиан сказал, что эта притча его самого привела в недоумение. Он признался, что в тот момент, когда они с Раманом сидели на вершине горы и монах, озаренный светом костра, рассказывал ему весь этот бред, он был недалеко от мысли, что йог просто морочит ему голову.

Как я понимал Джулиана! Ведь я тоже приготовился окунуться в глубину вечного откровения, которое, возможно, перевернет все мои представления о жизни. А что я услышал вместо этого? Какую-то нелепицу о красном маяке и японском борце сумо, обмотавшемся розовыми проводами.

Вот и Джулиан был так же разочарован и смущен. Это не ускользнуло от пронизательного взгляда Рамана.

– Простота не так проста, как кажется на первый взгляд, – сказал он Джулиану, улыбаясь. – Ты, возможно, ожидал услышать историю, которая потрясет тебя красотой своих логических построений. Но если ты вдумаясь в эту притчу, то поймешь, что в ней есть зерно здравого смысла, а суть ее лежит на поверхности. Я выбрал форму притчи, потому что с нашей первой встречи думал над тем, в какой форме ты сможешь воспринять нашу мудрость. Быть может, ты нуждаешься в курсе лекций, и я должен устроить для тебя нечто вроде университета? Но затем я понял, что это слишком привычно для тебя. Не сломав свои старые установки, ты не сможешь воспринять сверхъестественную природу древнего знания. И я решил попросить всех жителей обители, братьев и сестер, по очереди заниматься с тобой, чтобы ты усваивал разные взгляды на нашу философию. Однако я скоро понял, что ты нуждаешься в едином наставнике. Путем долгих размышлений я пришел к выводу, что твое сердце откликнется на короткую необычную притчу, в которой раскрыты все семь истин сиванской мудрости.

Мудрец улыбнулся и продолжил:

– На первый взгляд, эта притча больше похожа на несуразную, лишенную всякой логики историю, которые так любят выдумывать дети. Но вдумайся в нее, и ты поймешь, что каждая вещь в этой притче – на своем месте. Она воплощает в себе один из принципов просветления и несет глубочайший смысл. Сад. Маяк. Борец сумо с повязкой из розового провода. Золотой секундомер, распустившийся куст желтых роз и бриллиантовая тропа – все это символы семи вечных добродетелей, овладев которыми, человек достигает полноценной жизни. Эти символы необычны и несочетаемы – но именно это и позволяет тебе запомнить их все. Эта притча хороша тем, что мгновенно отпечатывается в сознании – а значит, ты уже обладаешь семью вечными добродетелями, которые поднимут твою жизнь до уровня полубога. Все, что тебе нужно знать и уметь, ты найдешь в этой притче. Просто ты пока не понимаешь истинного смысла этих символов, но когда он откроется тебе, ты начнешь изменяться сам, и начнет меняться жизнь вокруг тебя. Применяй эту мудрость каждый день, и перемены не заставят тебя ждать. Ты будешь совершенно другим человеком – интеллектуально, эмоционально, физически и духовно. Запоминается эта притча легко, я прошу тебя лишь об одном: прими ее всем сердцем, просто поверь в то, что это истина! И тогда твоя жизнь расцветет.

– После этих слов, – сказал Джулиан, – я на самом деле поверил в эту необычную историю. Я вспомнил слова Юнга о том, что «мы видим ясно только тогда, когда смотрим внутрь себя. Смотрящий наружу видит сон, смотрящий в свое сердце – пробуждается ото сна». Именно это и произошло со мной в ту звездную ночь на вершине горы. Я заглянул в свое сердце, и дух мой пробудился. Я открылся новому знанию, позволяющему расширить сознание, омолодить тело и обновить душу. Теперь я должен поделиться этим знанием с тобой.



## Глава седьмая

### Самый волшебный сад на земле

*Большинство людей – умственно, физически и нравственно – существуют в узких рамках привычных представлений о собственных возможностях. Между тем, у каждого из нас есть неисчерпаемые источники силы, о которых мы даже не подозреваем.*

*Уильям Джеймс*

Джулиан начал объяснять мне, что означает каждый из символов притчи.

– Сад означает наше сознание, – сказал он. – Тот, кто регулярно очищает сад своего сознания, вносит нужные удобрения, возделывает его, получает богатый урожай. Сад зеленеет и цветет, становится все краше и краше. Но у нерадивого садовника сад зарастает сорняками, а культурные растения погибают. Скажи мне, Джон, что ты будешь делать, если я войду в твой небольшой садик, которым ты так гордишься, и полью твои великолепные цветы ядом? Ты будешь вне себя от ярости, не так ли?

– Разумеется! – вскрикнул я.

– Любой нормальный садовник следит за тем, чтобы никакая зараза и отравы не попали на растения, – Джулиан говорил медленно и отчетливо, словно подбирая нужные слова. – Но почему-то почти все люди не считают опасным, когда отравы проникает в сад их сознания. Более того: они сами вносят в него ядовитые вещества! Эти яды – стресс, беспокойство о прошлом или тревога о будущем, отравляющая жизнь печаль, страх и недоверие. Все это отравляет наше существование и превращает нашу жизнь в хаос. Знаешь ли ты, что мудрецы Сиваны обозначают слова «беспокойство» и «гроб» одним иероглифом? Поначалу я думал, что это простое совпадение, но Раман сказал мне, что это вовсе не случайность. Словно в погребальном костре, в беспокойстве сгорает творческая энергия ума и души. Чтобы жизнь была полноценной и энергия не исчезала, человек должен стоять на страже своего сознания и тщательно проверять удобрения, которыми он питает почву своего сада. В сознание нужно допускать лишь ту информацию, которая необходима для нормальной жизнедеятельности. Извини, но ты просто не можешь позволить себе роскошь беспокоиться о чем-либо или чего-то бояться. Ни на секунду ты не должен позволять этим вампирам проникать в свой сад сознания. Как верный страж, ты должен охранять свой сад от всякой отрицательной мысли. Как ты думаешь, чем просветленные мудрецы Сиваны отличаются от нас с тобой? Да ничем! Они созданы из той же плоти и крови, что и мы. Их источником является один и тот же Творец мироздания. Просто они относятся к категории тех людей, которые хотят от жизни чего-то большего, нежели просто материальное благополучие. Из искры своих талантов они возжигают великое пламя. Все их жизни – волшебный танец, озаренный отблеском этого пламени. От обычных людей они отличаются лишь тем, что мыслят в положительном ключе и не тратят свою жизнь на тревоги и стрессы. Мудрецы поведали мне, что человек впускает в свое сознание примерно шестьдесят тысяч мыслей в течение всего дня. Можешь ли ты представить себе, что из всего этого огромного количества мыслей лишь пять процентов относятся к чему-то новому? Девяносто пять процентов наших сегодняшних мыслей – это то, о чем мы думали вчера, позавчера, год назад...

– Да ладно... – я недоверчиво посмотрел на Джулиана.

– Именно так! – подтвердил он. – Это настоящий диктат привычки, который забирает у мозга всю энергию. Почему так удобно думать о знакомых вещах? Потому что это создает иллюзию безопасности. Но ведь люди привыкают думать о плохом, привыкают ждать плохого и готовиться к плохому. Вместо того чтобы заниматься созиданием, размышляя над тем, как сделать жизнь лучше, они попадают в вечную тюрьму своего прошлого. О чем думает боль-



шинство людей? О прошедшей любви, несбывшихся мечтах, утраченных возможностях или финансовых проблемах. Иные тоскуют по счастливому детству – хотя, положи руку на сердце, у кого оно было безоблачным? А как много внимания люди уделяют вещам, которые и вовсе ничего не значат? Например, о косом взгляде продавщицы в овощной лавке или коллеги по работе. Если человек впускает в себя подобные мысли, он подвергается разрушительному воздействию яда, имя которому – беспокойство. Люди сами отказываются от огромной силы, заложенной в их природе. Мы все от рождения чудотворцы, нужно лишь позволить себе творить чудеса. Пока человек находится в плену привычных мыслей, он никогда не сможет понять, что секрет счастья заключается в управлении сознанием.

Изменить сознание совсем не трудно, – говорил Джулиан, – ведь мышление – это всего лишь привычка. Люди привыкли мыслить бесконтрольно, и даже не подозревают, какое огромное воздействие разум оказывает на их жизнь. Я был потрясен, когда узнал, что даже самые великие умы человечества пользовались лишь сотой долей своего интеллектуального потенциала. Лишь мудрецам Сиваны хватило мужества исследовать те части мозга, которые не участвуют в привычном мышлении. Ты представить себе не можешь, к каким поразительным результатам это привело. Йог Раман способен силой мысли замедлять или ускорять сердечный пульс. Он может не спать неделями – и это только некоторые из чудесных способностей, которые он открыл в себе. Но все это лишь побочные эффекты, а не главная цель. Твой мозг – величайший дар природы, и я очень прошу тебя относиться к нему соответственно.

– Хочешь сказать, что есть практики, благодаря которым можно стать обладателем супермозга? – хмыкнул я. – Да, остановить сердце посреди вечеринки – это произведет впечатление! То-то все переполошатся!

– Не о том ты думаешь, Джон, – Джулиан строго посмотрел на меня. – Я научу тебя многим приемам – ты попробуешь их на деле и поймешь, какую мощь таят в себе древние духовные практики. Сейчас тебе нужно усвоить, что просветление – не что иное, как результат благоприятных условий, и эти условия ты создаешь сам. Ни ты, ни я, ни другие люди по большому счету ничем не отличаются друг от друга. Наша кровь имеет один и тот же состав, и дышим мы одним и тем же воздухом. Все различие состоит только в том, как человек заботится о своем теле и сознании. Именно это и делит человечество на счастливых и несчастных. Тот, кто регулярно очищает сознание и обогащает свой внутренний мир, перестает влачить жалкое существование обывателя и привносит в свою жизнь настоящую магию.

Глаза его загорелись: я видел, что слова о магии сознания для него не пустой звук, он из собственного опыта знает, какие великие сокровища скрывает в себе человеческий дух.

– На свете есть лишь одна вещь, Джон, которая целиком и полностью находится в нашей власти, – загадочно произнес он.

– Знаю, – улыбнулся я. – Это наши дети.

– Вовсе нет, – отрезал Джулиан. – Я говорю о сознании. Мы не можем контролировать других людей (в том числе и собственных детей) так же, как не можем контролировать погоду или дорожный трафик. Единственное, над чем мы имеем абсолютную власть – это наше отношение к окружающим людям, событиям и обстоятельствам. Никто не может нам указывать, о чем мы должны думать в тот или иной момент. Это главная способность человека, которая отличает его от других существ. И это – один из столпов древней мудрости Востока, открывшейся мне в моей «одиссее». Все великие истины просты, и эта – не исключение.

Джулиан погрузился в раздумья, будто вновь и вновь переосмысливал сказанное. После небольшой паузы он продолжил:

– Подумай, что такое «объективная реальность»? Существует ли она в принципе, и есть ли у нее неоспоримые критерии? Я думаю, что нет. Самый страшный враг может в любой момент стать твоим лучшим другом. Самая великая трагедия может обернуться невероятными

возможностями. Нет оптимистов и пессимистов, есть люди, которые смотрят на мир с разных точек зрения.

– Прости, Джулиан, я не пойму, какие возможности могут возникнуть в трагедии, – мрачно отозвался я, подумав о своем. – Горе есть горе.

– Я объясню тебе на примере реального случая, – спокойно ответил Джулиан. – В Калькутте я познакомился со школьной учительницей, ее звали Малика Чанд. Она была преподавателем от Бога, и каждого ученика воспринимала как собственного ребенка. Она всегда говорила: «Неважно, каков уровень вашего IQ, важно лишь то, о чем вы мечтаете». В своей общине она пользовалась репутацией человека, готового всегда прийти на помощь ближнему. Но в один злосчастный день ее любимая школа, где она с таким успехом развивала таланты своих учеников, сгорела. Говорили о поджоге, но преступника так и не нашли. Это была огромная потеря для общины. Погоревав, люди решили: раз уж так сложилось, значит, дети просто останутся неучами.

– И что же Малика?

– О, Малика не смирилась с этой трагедией, – довольно проговорил Джулиан. – Она из породы людей, кто и на смертном одре будет радоваться. Она не стала горевать, как прочие, а увидела в этом волю Провидения. Родителям учеников она объявила, что случилось то, что должно было случиться. Старое здание школы уже давно было не пригодно для уроков. Дырявая крыша текла, ветхие стены дрожали от детских голосов, а тухлявый пол давно просел от беготни резвых ножек. Но куда здание стояло, ни у кого и мысли не шевельнулось о том, чтобы построить новую школу. Теперь же сама жизнь заставляет всех объединиться и выстроить новое современное здание, которое прослужит не одному поколению детей. Подумай только: хрупкая старушка, которой было на тот момент шестьдесят четыре года, смогла воодушевить и объединить множество людей для общего благого дела. Они собрали необходимые средства, и вскоре их дети ходили в новую, красивую, хорошо оборудованную школу. Это ли не пример победы сознания над обстоятельствами?

– Стакан наполовину пуст или наполовину полон – решаем мы, – глубокомысленно изрек я, вспомнив прочитанную где-то мудрость.

– Именно так, – кивнул Джулиан. – Жизнь непредсказуема, и в любой момент может случиться все что угодно. Ты спокойно наслаждаешься отдыхом после работы и не знаешь, что беда уже на пороге твоего дома. Внешние обстоятельства не в твоей власти – но лишь от тебя зависит, как ты отреагируешь на них. Если ты посеешь в своем сознании привычку видеть свет в любом человеке и событии, то жизнь твоя преобразится. Она наполнится светом. Это величайший и непреложный закон бытия.

– Это и есть то, что ты называешь более эффективным использованием разума? – предположил я.

– Абсолютно верно, Джон, – кивнул Джулиан. – Путь к успеху начинается с одной мысли. Если каждая твоя мысль будет нести в себе семена успеха, то жизнь твоя будет благополучна как в материальном, так и в духовном отношении. Твое внутреннее состояние влияет на внешние обстоятельства настолько, что можно с уверенностью сказать: наши мысли формируют мир вокруг нас. Обладая контролем над сознанием, ты можешь взять судьбу в свои руки.

– Ты говоришь об очень глубоких и важных вещах, Джулиан, – вздохнул я тяжело. – Моя жизнь состоит из одной суеты... у меня просто нет времени думать о том, кто я есть и что я могу. Когда я учился в Гарварде, мой однокашник Алекс постоянно цитировал книги по саморазвитию. Он утверждал, что они помогают ему лучше справляться с учебными нагрузками, заряжают бодростью и оптимизмом. Я никогда не забуду, как он поразился тому, что в китайском языке для слова «кризис» есть два иероглифа. Один из них переводится как «опасность», зато другой означает «возможность». Еще тогда я подумал, что древние китайцы хотели этим

напомнить, что у каждой медали есть две стороны, и в любой критической ситуации можно найти положительные моменты.

– Йог Раман говорил об этом так: «Наша жизнь – это не череда ошибок, а последовательность уроков, – заметил Джулиан. – Не существует негативного опыта: есть возможность для роста и движения вперед. Силу обретают в борьбе. Болезнь же – прекрасный учитель здоровья».

– Болезнь? – изумился я. – Ну, это уже слишком.

– Да, болезнь, – повторил он с улыбкой. – Чтобы понять, что такое здоровье, ты должен пройти через страдание и боль. Скажи, пожалуйста, как можно получить радость от покорения высокой горы, если ты не пройдешь весь путь к вершине, начиная с самого низа?

– То есть человек не может оценить благо, если не познает лишений? – я посмотрел на него с недоверием.

– Можно сказать и так, – кротко ответил он. – Хотя я бы не советовал тебе маркировать события и явления знаками «плюс» или «минус». Лучшее, что ты можешь сделать, – спокойно переживать все, что с тобой случается, подумать над этим опытом и сделать вывод. Жизнь постоянно предлагает нам уроки, которые делают нас сильнее. Будь наше существование полностью благополучным и комфортным, наше развитие бы застопорилось. При этом необязательно ждать чего-то экстраординарного – можно осмысливать и прошлый опыт. Подумай над тем, что ты пережил за все эти годы. Ты можешь извлечь огромную выгоду из уроков прошлого. Даже если ты поймешь, что убил столько времени впустую и потратил много сил на малозначащие вещи – не расстраивайся. Если перед тобой закрывается одна дверь, то тут же распахиваются несколько других.

Джулиан воздел руки к небу и стал похож на пастора с Юга в момент обращения к своей пастве:

– Как только ты начнешь воплощать этот принцип в жизнь, ты почувствуешь радикальные изменения. Каждое событие будет приносить радость и удовлетворение. Ты обретишь силу над обстоятельствами и полностью избавишься от беспокойства о будущем. Ты сам станешь строителем своей судьбы.

– Джулиан, этот принцип мне вполне понятен, – заверил я его. – Каждый опыт, отрицательный или положительный – это урок. И я должен просто открыться этому опыту, чтобы правильно усвоить урок. Это сделает меня более сильным и счастливым. Но что я могу сделать конкретно сейчас, в своей скромной роли юриста средней руки?

– Первое и самое важное: перестань жить воспоминаниями и начни жить воображением.

– Что ты имеешь в виду?

– Видишь ли, прежде чем твой разум станет свободен, а тело обретет здоровье и силу, тебе нужно выпустить на волю свое воображение, – пояснил Джулиан. – Все реальные вещи создавались сначала в мастерской воображения, а уж потом обретали плоть. Все, что мы создаем в осязаемой реальности, сначала было идеей, питавшей наше воображение. Если ты научишься воображать свою мечту достаточно ярко, ты получишь силу для ее воплощения. Начиная с этой минуты, более никогда не возвращайся в мыслях к тому, что случилось с тобой в прошлом. Тебе потребуется мужество для того, чтобы мечтать о том, чего ты не можешь позволить себе сейчас, в твоих нынешних обстоятельствах. У всех людей, в том числе и у тебя, бывали и будут такие моменты, когда кажется, что навалившихся проблем хватит на всю оставшуюся жизнь, и нечего мечтать о лучших временах. Но несмотря ни на что, всегда ставь для себя самую высокую цель и ожидай самого лучшего. Уверая, что результат тебя удивит.

Он ненадолго замолк, как бы предоставляя мне время на обдумывание его слов.

– Джон, я полагал, что за годы моей судебной практики я многому научился, – тон его стал более доверительным. – Я окончил лучший университет страны, прочитал всю возможную литературу по юриспруденции, мне посчастливилось работать с первоклассными специ-

алистами в области закона. Я выигрывал любой процесс. Но потом я осознал, что проиграл самый важный процесс – процесс собственной жизни. Я стал рабом своей страсти к накоплению все больших и больших материальных благ. И упустил многие важные мелочи, из которых на самом деле и состоит жизнь. Я не прочитал ни одну книгу из тех, что советовал мой отец. У меня не появилось ни одного настоящего друга. Я не научился понимать и чувствовать музыку. И тем не менее, я должен признать, что мне несказанно повезло. Мой инфаркт был звонком к пробуждению. Ты можешь мне не верить, но именно то, что я побывал на грани жизни и смерти, дало мне шанс начать новую, более богатую и полноценную жизнь. Как и Малика Чанд, я увидел, что моя болезнь несет в себе семена великих возможностей. И к счастью, я не побоялся взрастить эти семена.

...Я смотрел на него и понимал, что потрясающий внешний вид – не единственное изменение. Он изменился внутри, стал мудрее и глубже. Этот вечер оказался для меня чем-то большим, чем волнующая встреча старых друзей. Я получил шанс начать новую жизнь, и именно сейчас наступили те решающие мгновения, которые изменяют все. У меня прекрасная большая семья и стабильный доход влиятельного адвоката. Но в те редкие минуты, когда я задумывался о смысле жизни, я понимал, что все это не удовлетворяет меня. Я должен был чем-то наполнить ту зияющую пропасть пустоты, которая с каждым годом все шире разверзалась вокруг меня.

В детстве я видел удивительно яркие сны. Я умел мечтать. Я часто представлял, как выигрываю спортивные соревнования или руковожу крупной корпорацией. Я был уверен, что могу исполнить любую свою мечту. Я до сих пор помню это потрясающее чувство безграничного простора – чувство, которое не покидало меня все детство, прошедшее на Западном побережье. Я умел получать радость от простых вещей, таких, как купание в океане на закате или велосипедная прогулка по лесу. Я был жаден до жизни и все время искал приключений. За последние пятнадцать лет я не испытал и намека на те изумительные юношеские ощущения. Что же случилось со мной?

Быть может, я слишком торопился повзрослеть? Но когда наконец-то стал взрослым, я утратил свои детские сны и ощущение всемогущества. Когда это произошло точно, сказать нельзя. Быть может, когда выбрал профессию адвоката и начал говорить и вести себя так, как это делают адвокаты? В тот вечер, когда Джулиан зашел ко мне на чашку чая, я твердо решил, что перестану тратить свою жизнь на зарабатывание денег. Отныне я стану созидать, а не тратить.

– О чем ты думаешь, друг? – спросил Джулиан. – О своей жизни? Я дам тебе совет: вспомни свои детские мечты, и постарайся воспринять их так, как ты воспринимал их в детстве. Помнишь, как сказано у Джонаса Солка: «Я боялся, и я мечтал, но мечта победила страх». Ты должен найти в себе силы вновь обрести мечту. Начни радоваться малому, и ты станешь свидетелем больших чудес. В твоем сознании дремлет великая сила, и ты должен разбудить ее. Когда ты пробудишься ото сна, Вселенная раскроет перед тобой тайны настоящей магии.

Джулиан порылся в своих алых шелках и извлек небольшую потрепанную карточку, похожую на визитку.

– Однажды я спросил Рамана, кого из великих мудрецов мира он почитает более всего. Он ответил, что ему сложно назвать какое-то одно имя, потому что в разное время его вдохновляли разные философские идеи. Но одно изречение он сохранил в своем сердце подобно тому, как милую жемчужину хранят в ларце из редкого дерева. Мы стояли посреди горной тропинки, ведущей на самую вершину, и в этом пустынном месте великий сиванский мудрец открыл мне ту истину. Я же, в свою очередь, золотыми буквами вписал ее в свое сердце. Это изречение всегда со мной, оно помогает мне каждый день вспоминать о том, кто я сейчас и кем я могу быть. Это изречение Патанджали, величайшего из индийских философов, стало предметом моей ежедневной медитации, и оно сильно повлияло на мое сознание. Ведь в его словах содержится реальная сила, запомни это, Джон.

Джулиан протянул мне карточку. Я прочитал:

*«Если у тебя есть цель, которая вдохновляет тебя, то мысли твои разбивают кандалы привычных представлений, сознание освобождается, и ты попадаешь в неведомый мир, полный великих чудес. Силы, дремавшие в тебе, пробуждаются, и некогда желанная цель становится лишь вехой на пути к совершенству».*

Прочитав это, я понял, что существует реальная связь между сознанием и физическим самочувствием. Некогда страдавший от болезней и переутомления, ныне Джулиан был молод, здоров и полон сил. Он выглядел даже моложе, чем когда мы только познакомились. Энергия бурлила в нем, а оптимизм бил ключом. Он полностью отказался от прежнего образа мыслей – именно это и сделало возможными все те удивительные перемены, которые с ним произошли. Можно сказать, что его ум обрел превосходную спортивную форму. Изменив свое сознание, Джулиан Мэнтл изменил судьбу.

– Скажи мне, Джулиан, каким образом я могу настроить свое сознание, чтобы относиться к жизни так же спокойно и оптимистично, как ты? Я слишком погряз в профессиональной рутине, вряд ли у меня хватит сил, чтобы контролировать мысли. Сад моего сознания засорен посторонними мыслями, которые входят туда, как к себе домой, – неуверенно произнес я.

– Есть поговорка, что ум – прекрасный слуга, но никудашный хозяин, – ответил Джулиан. – Ты выработал вредную привычку впускать в свой ум негативные мысли. Но почему так получилось? Потому что ты не дал себе труда позаботиться о чистоте сознания и не концентрировал внимание на положительных моментах. Знаешь, как однажды выразился Уинстон Черчилль? «Подлинно велик тот, кто несет ответственность за каждую из своих мыслей». Мозг – такой же мускул, как и все остальные органы твоего тела. Если орган не тренировать, то он атрофируется.

– Ты хочешь сказать, что мозг может совсем перестать работать, если его не развивать?

– Вот именно! Когда ты хочешь накачать мышцы рук, ты будешь поднимать гири. Чтобы мускулы твоих ног отвердели, ты будешь постоянно напрягать их. Так же и сознание: подлинную мощь оно обретет лишь тогда, когда ты начнешь давать ему работу. Оно сделает для тебя все, что ты пожелаешь, но лишь в том случае, если ты будешь ему хорошим хозяином. Позаботься о своем разуме – и он лучше любого доктора позаботится о тебе. Ты обретишь совершенное здоровье и совершенный покой, но помни, что все начинается с желания. В Сиване я услышал одну мудрую поговорку: «Все ограничения собственной жизни создаешь ты сам».

– И как же это понять, Джулиан?

– Когда человек достигает просветления, он осознает, что мир вокруг него – не что иное, как отражение его собственных мыслей. Чем богаче внутренний мир человека, тем больше возможностей открывает перед ним мир внешний, материальный. Если хочешь достичь спокойствия и уравновешенности – успокой свой ум.

– Все это понятно, – с готовностью откликнулся я. – Но могу ли я прямо сейчас научиться какому-нибудь простому приему и получить мгновенный результат?

– Какого результата ты хочешь добиться? – осторожно спросил Джулиан, теребя загорелыми пальцами алуу ткань своего одеяния.

– Понимаешь, друг, все, о чем ты мне рассказываешь, будоражит воображение и захватывает дух. Но пойми: я не так терпелив, как ты. Я хочу здесь и сейчас получить реальное, видимое доказательство того, что система Сиванских мудрецов работает. Наверняка есть простые приемы, которые я мог бы попробовать применить сию минуту, сидя с тобой в гостиной? Мне не нужно многого: я хочу лишь, чтобы мое сознание хоть чуточку изменилось. Но прямо сейчас.

– Видишь ли, в чем дело: моментального эффекта не дает ни один прием этой системы. Быстрых способов в ней не существует. Чтобы измениться, ты должен настойчиво идти к цели в течение продолжительного времени. Только постоянное усилие изменит тебя. Не бойся: для этого не нужны годы работы над собой. Достаточно одного месяца. Но на протяжении этих тридцати дней ты должен ежедневно применять знание, которое я тебе передам. Этого времени, при условии постоянных усилий, достаточно, чтобы проникнуть в сферу своего высшего «Я». Однако должен тебя предупредить: нельзя думать о конечном результате. Тебе нужно полностью погрузиться в процесс саморазвития. Это очень увлекательный процесс, открывающий перед человеком множество новых путей. Чем меньше ты будешь заиклен на конечной цели, тем быстрее добьешься ее.

– Возможно ли это?

– Есть одна классическая притча о юноше, мечтавшем стать учеником величайшего мудреца в мире. Он отправился на поиски наставника, объездил много стран, познакомился с множеством мыслителей и философов. Наконец, ему удалось отыскать мудрейшего из всех живущих. Юноша с почтением приветствовал его, а затем спросил: «Скажи, сколько времени мне потребуется, чтобы стать таким же просветленным, как ты?» «Пять лет», – последовал ответ. «А если я приложу вдвое больше усилий?» – «Тогда ты достигнешь просветления через десять лет». – «Но почему так долго?! А если я буду учиться, не зная сна и отдыха, все время посвящая занятиям?» – «В этом случае ты обретешь совершенную мудрость через пятнадцать лет». «То, что ты говоришь, очень странно! – воскликнул пораженный юноша. – Чем больше сил я готов отдать заветной цели, тем больше она от меня отдаляется. Как же так?» – «Очень просто. Если один глаз твой устремлен к конечной цели, у тебя остается лишь один, чтобы не сбиться с пути».

– Убойный аргумент, адвокат, – кивнул я. – Мне это знакомо.

– Терпение, мой друг. Просто живи и осознавай, что все придет в свое время. Главное – будь готов к этому.

– В этом деле, наверное, нужна удача... А я никогда не был везунчиком.

– Удача? А знаешь ли ты, друг мой, что это такое? – улыбнулся Джулиан. – Внутренняя готовность и благоприятные обстоятельства, которые ты сам же и создаешь. Ничего больше.

Голос его стал низким и вкрадчивым.

– Перед тем как мы перейдем к практике сиванских мудрецов, ты должен усвоить несколько основных принципов. Первое, и самое главное: ключ к совершенству – в сосредоточении.

– Неужели? – я посмотрел на него с недоверием.

– Именно так. Я тоже был немало удивлен в свое время, узнав об этом. Однако это правда. Ты уже понял, каких высот может достичь человек с развитым сознанием. Когда у человека появляется желание, ему даются и силы для его достижения. Это – фундаментальный принцип Вселенной. Но чтобы высвободить силы, скрытые в сознании, ты должен успокоить свой разум и сосредоточиться лишь на близлежащей цели. Когда ты сделаешь это, способности, дремлющие в тебе, проснутся, и ты получишь колоссальную энергию.

– Неужели сосредоточение так эффективно?

– Вот тебе загадка, если отгадаешь ее, то сам ответишь на свой вопрос. Представь, что ты потерялся в лесу в лютый мороз, и тебе нужно любой ценой согреться. Ты роешься в своем рюкзаке, но не находишь ничего, кроме письма от лучшего друга, банки консервов и небольшой лупы, которую ты носишь с собой вместо очков. В лесу ты собрал немного хвороста – но у тебя нет ни спичек, ни зажигалки. Как ты разведешь костер?

Я задумался. Джулиан задал вопрос, на который я не знал ответа.

– Не знаю.

– Это же элементарно! Нужно просто положить письмо на хворост и навести на бумагу через лупу солнечный луч. Усиленный многократно луч нагреет бумагу, и она загорится.

– А для чего мне банка консервов? Подкрепить силы?

– Может, и так, но я сказал о ней лишь для того, чтобы ты не сразу догадался об ответе. – Джулиан подмигнул мне. – Суть не в этом. Положи лист бумаги на хворост – огонь не появится. Непременнo нужно увеличительное стекло и луч солнца. Этот же принцип работает и в отношении сознания. Если ты сконцентрируешь силу разума на конкретной цели, огонь твоих способностей вспыхнет почти мгновенно. И ты быстро добьешься результата.

– Какого результата? – недоумевал я.

– Это уж тебе самому виднее, – засмеялся Джулиан. – Скажи мне, есть ли у тебя сокровенное желание? Чего ты хочешь? Стать идеальным отцом для своих детей или обрести внутреннюю гармонию? Может быть, ты хочешь возрасти духовно? Или страстно желаешь отправиться на поиски приключений? Думай сам.

– А если я хочу достичь вечного блаженства?

– Чем внушительней цель, тем больше энергии для ее достижения, – ободряюще улыбнулся он. – Не разменивайся по мелочам. Ты добьешься всего, в том числе и вечного блаженства.

– Хотел бы я знать, как.

– К счастью, великие мудрецы Сиваны открыли мне многие тайны, в том числе и тайну вечного блаженства. Они хранят их в течение пяти тысяч лет. Могу рассказать тебе о них прямо сейчас... Налей мне еще чашечку?

– Не томи, Джулиан!

– Ну, если в двух словах, секрет заключается в том, чтобы найти свое призвание и посвятить ему целую жизнь. Возьми любого счастливого человека: он счастлив потому, что все свое время отдает любимому делу. Есть еще одна тонкость: это дело должно быть на пользу людям. Вот увидишь: как только ты начнешь отдавать все силы своему призванию, в твою жизнь войдет благополучие и достаток. Все твои желания начнут сбываться сами собой.

– Ты хочешь сказать, надо просто найти то, что нравится, и заниматься именно этим?

– Да. Но сработает это лишь в том случае, если твое занятие будет созидательным.

– Что значит созидательным?

– Я уже говорил, Джон, что призвание – не просто хобби. Дело твоей жизни должно приносить пользу другим людям. Пожалуй, я не скажу лучше, чем Виктор Франкл: «Добиться успеха – невозможно, как невозможно поймать птицу счастья. Он придет сам по себе – если ты будешь до конца предан делу, которое намного превосходит тебя самого». Самое сложное – понять, в чем состоит твое собственное призвание. Но как только ты сделаешь это, мир вокруг тебя заиграет самыми необычайными красками. Ты никогда не будешь жаловаться на усталость и болезни. Ты будешь просыпаться от желания жить и работать. Все твои мысли будут устремлены лишь к тому, чем ты занимаешься. У тебя не останется времени на житейские мелочи. Твое сознание перестанет размениваться на суетные мысли. Привычка беспокоиться о том, что от тебя не зависит, исчезнет сама собой. Ты станешь настоящим творцом, и работа твоя будет приносить радость людям. Ты обретешь внутренний покой, жизнь станет гармоничной. Твоя счастливая звезда будет вести тебя по жизни. Это бесподобное чувство, я сам наслаждаюсь им каждый раз, – лицо Джулиана сияло от радости.

– Звучит прекрасно, – заметил я. – Особенно мне понравилось то, что я буду просыпаться от желания жить и работать. Если быть честным до конца, чаще всего по утрам мне хочется зарыться поглубже в одеяло. Это намного лучше, чем торчать в пробках, лицезреть недовольные физиономии клиентов и их не менее недовольных оппонентов... Я так устал от всего этого негатива.

– А знаешь, почему современные люди не могут выспаться, сколько бы они ни спали?

– Почему?

– Им просто некуда убить время. А тех, кто встает с первыми лучами солнца, объединяет одно общее обстоятельство.

– Какое же? Легкое помешательство?

– Ну и насмешил! Дело в том, что все они имеют четкую цель, и эта цель заставляет работать их внутренние резервы. Они знают, что нужно сделать в первую очередь, и делают это. Это самый легкий и в то же время самый эффективный способ существования. Такие люди отдают все силы своей души делу и призванию. Они живут здесь и сейчас, фокусируя внимание лишь на том, чем заняты в данный момент. Они не тратят энергию попусту. Если ты когда-либо встречал таких людей, то наверняка обращал внимание на то, что они всегда в прекрасном настроении и полны энергии.

– Не тратят энергию попусту? Это что-то новенькое. Готов спорить, что такое тебе в Гарварде не преподавали.

– Абсолютно верно. Этот принцип открыли мудрецы Сиваны. Они используют его на протяжении многих веков. И в наши дни это столь же актуально, как и сотни лет назад. Суэта – бич современных людей. Она высасывает из них всю жизненную силу. Ты помнишь, как выглядит велосипедная шина?

– Естественно.

– Когда колеса хорошо накачаны, велосипед помчит тебя в любую точку. Но стоит шине проколотся, колесо спустит, и ты никуда не поедешь. Разум работает по тому же принципу. Когда мы беспокоимся, из нашего разума, как воздух из велосипедной шины, вытекает вся энергия. И тогда человек становится унылым и изможденным.

– Я понимаю, о чем ты говоришь. Почти каждый день я нахожусь на грани срыва. Мне нужно успеть в несколько мест одновременно и найти общий язык с множеством самых разных людей. Я могу не вылезать из рабочего кресла, и все равно под конец дня чувствую себя, словно выжатый лимон. Наверное, во всем виновато мое беспокойство. Плеснуть себе виски и свалиться на диван перед телевизором – вот и все, на что меня хватает после работы.

– Просто ты слишком суетишься. Тебе надо найти дело по душе – и жизнь войдет в нужное русло. Тебе можно будет вообще не работать.

– Предлагаешь мне уйти в отставку на пике карьеры?

– Нет, – отчеканил Джулиан. (Командные нотки в его голосе напомнили мне о тех днях, когда он правил бал в суде.) – Ты перестанешь работать – и начнешь играть.

– Но ведь в этом есть определенный риск: так сразу бросить все и пуститься на поиски мифического призвания... Пойми: я живу не один, у меня есть обязательства перед четырьмя членами моей семьи.

– А никто и не заставляет тебя завтра же распрощаться со своей адвокатской практикой. Но все же придется рискнуть. Тебе нужна встряска. Оставь свое уютное болото и иди туда, где еще ни разу не был. Беда большинства людей в том, что они слишком любят комфорт. Человек должен время от времени сниматься с насиженного места и делать шаг в неизвестное. Йог Раман был первым человеком, от которого я услышал эту великую истину. Только так можно открыть в себе новые способности и реализовать весь свой потенциал.

– Потенциал чего?

– Разума, души и тела.

– А чем мне придется рискнуть?

– Тебе нужно отказаться от своей практичности. Займись, наконец, тем, о чем ты всегда мечтал. У меня есть знакомые актеры, пришедшие на подмостки из юридической конторы. Я знаю и джазменов – в прошлом бухгалтеров. Их прежняя профессия не могла дать им счастье, а в новом деле они нашли себя. Да, никто из них больше не ездит дважды в год на Кайманы. И что? Не бойся рискнуть – дивиденды превзойдут все твои ожидания.



– Теперь понимаю, о чем ты, – кивнул я.

– Тебе нужно время, чтобы все как следует обдумать. Ищи то, что сделает твою жизнь осмысленной, а затем действуй без страха.

– Сказать откровенно, Джулиан, я думаю постоянно. Видимо, моя проблема именно в том и заключается, что я думаю слишком много. Мозг работает и днем и ночью. Порой кажется, что я скоро рехнусь от этой умственной болтовни.

– Нет, нет, я имею в виду нечто другое. Великие мудрецы Сиваны ежедневно выделяли себе время для того, чтобы предаваться размышлениям о пройденном пути – и о том, куда еще приведет их дорога. Они размышляли о смысле жизни, о прожитых днях и ошибках прошлого. Они думали о том, что завтра они должны стать лучше и чище, чем сегодня. Ведь достичь совершенства может только тот, кто каждый день совершенствует себя понемногу.

– Значит, и я должен каждый день предаваться размышлениям о смысле жизни?

– Да. Выдели для этого хотя бы десять минут – и ты увидишь, как изменится твоя жизнь.

– Все это хорошо и понятно, Джулиан, но у меня порой не бывает десяти минут и на то, чтобы просто перекусить.

– Говоришь, у тебя нет времени для работы над собой? Друг мой, это то же самое, как если бы ты сказал, что у тебя нет времени заправить пустой бак твоего автомобиля, потому что ты слишком торопишься ехать. Рано или поздно ты должен будешь это сделать.

– Ты прав. Но все-таки, Джулиан, – ты хотел мне показать какие-то приемы, – я не терял надежды узнать, как мудрость Сиваны можно использовать в обычной жизни.

– Есть один прием, дающий власть над сознанием – и этот прием эффективнее всех остальных. Мудрецы Сиваны очень любят его. Они оказали мне великую честь, поделившись этим знанием. Я применял его всего лишь три недели – но и этого оказалось достаточно, чтобы я почувствовал себя намного более живым и энергичным. Это очень древний метод, ему более четырех тысяч лет. В Сиване его называют «Сердце Розы».

– Так поведай же мне о нем скорее!

– Тебе понадобится только что срезанная роза и уединенное место. Самое лучшее – выполнять практику на природе, но можно просто уединиться в тихом уголке дома. Внимательно всмотришься в сердцевину цветка. Раман сравнил нашу жизнь с розой: чтобы добраться до прекрасного цветка, тебе придется ощутить и его шипы. Главное – не терять веру в свою мечту, и тогда тебе удастся добраться до сердца розы. Ты должен рассматривать розу очень тщательно, чтобы запомнить ее цвет и форму лепестков. Вдохни ее аромат и сконцентрируй все свои мысли лишь на этом дивном создании природы. Поначалу тебя будут отвлекать посторонние мысли. Это нормально, ведь твой ум еще не натренирован. Не беспокойся об этом, главное – не ослабляй внимания. И скоро твое сознание подчинится тебе, ты обрешь власть над ним.

– Как, и это все? Что-то уж слишком просто.

– Вот в том-то и состоит изящество, – улыбнулся Джулиан. – Но ритуал должен повторяться ежедневно, иначе эффекта не будет. Самыми трудными будут первые дни, но тебе нужно выкраивать для ритуала хотя бы пять минут. Люди слишком поглощены ежедневной суетой. Большинство из них наверняка сказали бы, что им некогда сидеть и разглядывать цветок. И этим же людям некогда слушать детский смех или шлепать босиком по лужам.

– Откуда ты знаешь?

– Я сам был одним из них, – произнес он тихо и замолчал.

Некоторое время он сидел, уставившись на старинные часы моего дедушки (нам с Дженни подарили их на новоселье).

– Когда я думаю о тех, кто живет так же, как я когда-то, мне приходят на ум слова любимого писателя моего отца: «Ни часы, ни календарь не заменят нам чуда жизни». Так что будь настойчив, и с каждым днем уделяй все больше времени ритуалу Сердца Розы, – голос Джулиана стал глубже. – Через пару недель ты сможешь удерживать свое сознание на розе в течение

ние двадцати минут. Когда ты перестанешь отвлекаться на другие предметы, то поймешь, что сознание подчиняется тебе. Оно станет твоим верным слугой и исполнит любое твоё желание, даже самое необычное. Ты обрешь внутренний покой. Он изгонит твоё повседневное беспокойство – этот бич современных людей. Ты станешь смотреть на мир с оптимизмом. Но главное – ты поймешь, что к тебе наконец-то вернулась радость и способность ценить то, что посылает тебе жизнь. Несмотря на проблемы и перегруженность работой – выполняй ритуал Сердца Розы. Это – твоя отдушина, твоя тихая гавань, твой остров тишины. Помни, что сила – в молчании и неподвижности. С этого начинается путь к воссоединению с вселенским сознанием, зерно которого таится во всех живых существах.

Он говорил совершенно потрясающие вещи! Неужели столь простым способом можно вернуть в жизнь радость и гармонию?

– Прости, но мне не очень верится, что ты достиг всех этих удивительных перемен только благодаря Сердцу Розы.

– Мое перерождение – результат совместного применения множества ритуалов и практик, каждая из которых очень эффективна. И все они так же невероятно просты, как и Сердце Розы. И так же сильны. Весь секрет в том, чтобы раскрыть возможности своего разума. И тогда твоя жизнь станет богатой и насыщенной.

Джулиан открывал мне тайны Сиваны одну за другой.

– Есть еще одна мощная практика, с помощью которой ты сможешь избавиться от беспокойства и отрицательных эмоций. В ее основе лежит Альтернативное Мышление – так называл этот принцип Раман. Закон природы таков, что человеческое сознание в единицу времени может обрабатывать лишь одну единицу информации, то есть в каждый момент мы можем «думать» лишь одну мысль. Попробуй думать одновременно о двух вещах – и ты поймешь, что это правда.

Я тут же попробовал и понял, что это действительно так.

– Каждый человек, которому известно об этом, способен очень быстро развить свой разум, сделать его более творческим и продуктивным. Все предельно просто: как только к тебе придет мрачная мысль, подумай о чем-нибудь радостном. Представь себе, что твой мозг – проектор, а мысль – это фильм. Когда на экране твоего сознания появляется грустный фильм, скорее вынимай его из проектора и вставляй оптимистичную картинку. Кстати, вот и ответ, почему на моей шее висят четки, – благоговейно произнес Джулиан. – Едва в моем сознании промелькнет мысль о чем-то плохом, я беру в руки четки и снимаю с них одну бусину. Этот символ беспокойства я бросаю в коробочку, которая всегда путешествует со мной в моем рюкзаке. Снятые бусины напоминают мне о том, что мне еще далеко до совершенного сознания и полного контроля над мыслями.

– Отличный способ! Никогда не сталкивался с чем-либо подобным. Расскажи мне что-нибудь еще об Альтернативном Мышлении.

– Объясню на близком тебе примере. Представь, что денек выдался тяжелее некуда. Тебе не удалось убедить судью, а линия обвинения была выстроена куда лучше и логичнее, чем твоя. Клиент тобой недоволен. Ты возвращаешься домой. В самом паршивом настроении ты плюхаешься в любимое кресло... Что тебе нужно сделать в первую очередь? Признаться самому себе, что тебя захватили мрачные мысли. Осознание, что с тобой что-то не так – первый шаг к исцелению. Второе, что ты должен сделать – заменить негативные мысли на противоположные. Ведь ты – хозяин своего разума, и коль скоро ты позволил грустным мыслям поселиться в нем, ты можешь так же легко выгнать их оттуда, думая о чем-то светлом и радостном. Как только ты сосредоточишься на радостных мыслях, сразу почувствуешь себя лучше. Может, даже улыбнешься. Затем тебе надо встряхнуть свое тело, вернуть ему жизненный тонус. Надо сесть прямо, несколько раз глубоко вдохнуть и сконцентрироваться на положительных мыслях. Пройдет совсем немного времени, как чувства твои изменятся самым чудесным образом. Если

ты будешь настойчиво применять Альтернативное Мышление, то уже через неделю негативные мысли начнут обходить твой разум стороной. Они больше не будут властвовать над тобой, понимаешь?

Джулиан помолчал, а затем продолжил объяснения:

– Мысль – это живой комочек энергии. Люди не понимают, отчего их посещают те или иные мысли. А ведь человек как думает, так и живет! Мысль материальна так же, как озеро, где ты любишь купаться, или дорога под ногами. Человек со слабым сознанием неспособен на смелые поступки. Напротив, мощное, хорошо тренированное сознание – это источник чудес. Воспитать такое сознание может каждый. Чтобы сделать жизнь плодотворной и насыщенной, ты должен возделывать сад своего сознания и заботиться о положительных мыслях, как о культурных растениях. Ты, как садовник, должен выдергивать из сознания все мысли-сорняки. И тогда урожай твоего ума будет обильным.

– Вот уж никогда не думал, что мысли – живые, – изумленно протянул я. – Но, кажется, я начинаю осознавать, что именно мои мысли определяют, в каком мире я живу.

– Великие мудрецы Сиваны убеждены, что человек, чтобы стать счастливым, должен впускать в свое сознание лишь чистые мысли. Это называется саттва – чистое сознание. Они очищали свое сознание при помощи приемов, о которых я тебе поведал сегодня. Плюс к этому, они соблюдали особую диету и повторяли мантры – короткие положительные утверждения, вроде молитв. И, конечно, читали духовные книги. А если в сад их сознания все же проникала сорная мысль, они наказывали себя, отправляясь к дальнему водопаду, чтобы встать под ледяную струю и стоять, пока тело не начинало деревенеть.

– То, что ты сказал, заставляет меня усомниться в их мудрости. Стоять под ледяной водой на вершине Гималаев только для того, чтобы покарать себя за единственную мрачную мысль? Не слишком ли жестоко?

Джулиан за ответом в карман не полез (чего и следовало ожидать от закаленного в судебных баталиях адвоката).

– Прости за резкий тон, друг, но даже одна негативная мысль – слишком большая роскошь для тебя. Ты не можешь себе этого позволить.

– Вот как?

– Да. Так. Негативная мысль как зародыш – вначале она маленькая, почти незаметная, но стоит ей укорениться в твоём сознании, она начнет расти и вскоре станет самостоятельной сущностью.

На его лице заиграла улыбка.

– Наверное, я напоминаю тебе бродячего проповедника, рассказывающего о том, что он узнал во время странствий. Но мне действительно хочется поделиться секретом счастья с людьми, утратившими гармонию и вдохновение. Ведь не требуется никаких кардинальных изменений, достаточно лишь добавить в свой распорядок дня ритуал «Сердце Розы» – и жизнь станет именно такой, о которой мечтают все. Люди достойны лучшей жизни, я уверен в этом. Есть еще одна тайна – ты должен знать о ней, прежде чем я продолжу объяснение загадочной притчи о саде. Тайна эта состоит в том, что все в мире имеет свой источник в сознании. Сначала в уме появляется идея, затем она материализуется. Я же говорил, что мысли вещественны. Это волны материальной энергии, которые мы посылаем в мир – и тем самым меняем его. И если ты желаешь полностью изменить свою жизнь, начни с изменения самого себя, и главное – своих мыслей. Мудрецы Сиваны мастерски охраняют сад своего сознания. Этот же метод они используют для реализации своих желаний и идей. Им могут пользоваться все люди. Он подойдет для любого: для начинающего юриста, мечтающего о больших гонорарах, для матери, которая хочет видеть свою семью здоровой и благополучной. Он поможет и коммивояжеру, задача которого – продать как можно больше товара. Этот метод мудрецы Сиваны поэтично называли «Тайной Озера». Чтоб выполнить этот ритуал, мои наставники поднимались в четыре утра:

они считали, что энергия начала дня дарует им волшебные способности. Задолго до восхода солнца они отправлялись в дорогу. Крутыми и запутанными горными тропами они спускались в долину. Там они находили затерянную в цветах и соснах узкую дорожку, которая выводила их на открытое место, где синело озеро, обрамленное тысячами миниатюрных белых лотосов. Гладь озера удивляла своей зеркальной неподвижностью. Многие века Сиванские мудрецы приходили сюда, чтобы набраться мудрости и покоя.

– И что за тайна была у этого озера?

(Мне не терпелось услышать главное.)

Джулиан поведал мне, что йоги созерцали недвижные воды и визуализировали все то, чего они желают достичь. Тот, кто мечтал выработать в себе привычку к дисциплине, представлял, что встает вместе с солнцем, соблюдает строгий распорядок и целыми днями не произносит ни слова, дабы воспитать свою волю. Тот, кому не хватало радости, смотрел в озеро и видел себя с улыбкой на устах. Тот же, кто хотел побороть свои страхи, представлял, как он будет действовать в опасной ситуации. Йог Раман тоже обращался за помощью к озеру. Он рос очень неуверенным в себе, так как был ниже всех своих ровесников. Нет, его никто не дразнил, все обращались с ним вежливо и тактично. И все же, когда он повзрослел, детские комплексы не давали ему покоя. Чтобы избавиться от них, Раман отправился к чудесному озеру и на нем, словно на экране, увидел человека, которым он мечтал стать. Он представлял себя то ярким лидером, владеющим даром убеждения, то старым мудрецом, поражающим силой духа и железной волей. Все качества, которые он хотел воспитать в себе, отражались на глади озера. И спустя несколько месяцев Раман действительно стал тем, в кого он перевоплощался в своих мыслях. Сознание питается образами. Они формируют наше представление о себе. Как мы себя представим – так и чувствуем. Это определяет все наши решения и поступки. Если ты считаешь себя слишком неопытным, чтобы выигрывать процессы, или же, напротив, слишком умудренным жизнью, чтобы что-то менять, твоя мечта никогда не осуществится. Если ты убежден, что счастье, отменное здоровье и благополучие – удел лишь немногих избранных, то это и будет реальностью твоей жизни. Но стоит тебе создать образ удачи и спроецировать его на экран своего сознания, как жизнь твоя изменится самым чудесным образом. Даже Эйнштейн утверждал, что «воображение идет впереди знания». И ты должен ежедневно уделять несколько минут такой позитивной визуализации. Представляй себя тем человеком, которым ты хочешь стать. Кто этот человек – авторитетный судья, любящий и справедливый отец или просто уважаемый член общества – неважно.

– Но где же мне найти такое озеро, чтобы проводить Ритуал Тайны? – недоумевал я.

– Не нужно его искать. Тайна Озера – просто красивое название, которое йоги дали этой древней практике. Ты можешь выполнять его когда угодно и где угодно. Например, у себя в гостиной или даже в своем рабочем кабинете. Главное – надо запереть дверь, отключить телефоны и посидеть, закрыв глаза. Несколько раз глубоко вдохни, и через пару минут ты почувствуешь себя полностью расслабленным. Теперь можно приступать к визуализации. Создай образ того, о чем ты мечтаешь. Если хочешь быть лучшим отцом для своих детей, представляй, как ты вместе с ними смеешься и играешь, как радостно открываешь им то, о чем они еще не знают. Пусть на экране твоего сознания возникают и кризисные ситуации – ты должен представить, как легко и мудро ты уводишь детей от опасности. Думай о том, как лучше поступить, если это случится на самом деле.

Воображение – волшебная сила, которую можно использовать для чего угодно. С помощью воображения ты можешь ускорить процесс расследования запутанного дела, наладить контакты с нужными людьми или закалить свой дух. Главное – ежедневно упражняться в этой практике, и тогда ты получишь все сокровища мира (если, конечно, захочешь). Твое сознание подобно магниту: оно притягивает все, чего ты желаешь и о чем думаешь. Если ты чего-то не получил, то лишь потому, что этого нет в твоём воображении. Но очень важно представ-

лять себе только позитивные вещи. Радостные картины поднимают настроение и высвобождают скрытые силы твоего сознания.

...Все, что говорил Джулиан, казалось мне какой-то заморской грамотой. Никогда прежде я не слышал о том, что сознание, как магнит, может притягивать духовные и материальные блага. Никто до него не рассказывал мне, какой мощью обладает воображение и как оно способно преобразить жизнь. Однако я верил Джулиану. Ведь он всегда обладал безупречной логикой. Его интуиции и профессионализму доверяли во всех судах мира. Он достиг желанной цели – а я еще был на полпути к ней. То, что его «восточная одиссея» дала ему нечто очень важное, не вызывало сомнений. Его молодость и бодрость, удивительный внутренний покой и полное перевоплощение служили неопровержимыми доказательствами того, что к его словам следует отнестись со всей серьезностью.

Я задумался. Понемногу мне открывался глубинный смысл того, о чем говорил Джулиан. Я всегда знал, что мы не используем все возможности мозга. Разве не чудо, когда мать, увидев своего малыша под автомобилем, переворачивает железную громадину, чтобы достать ребенка? А вы видели, как мастера боевых искусств Востока одним махом разбивают сложенные друг на друга кирпичи? Йоги могут останавливать сердце и не чувствовать боли. Думаю, все мои проблемы от неуверенности в собственных силах. А ведь скрытые способности есть в каждом. Этот вечер, когда мы с бывшим миллионером-адвокатом сидели у меня в гостиной, стал для меня звонком к пробуждению и началом новой жизни.

– Есть нюанс, Джулиан, – сказал я смущенно, – мои коллеги вряд ли придут в восторг, если я займусь медитацией на работе.

– Есть одно древнее изречение, которое очень любили повторять Раман и другие сиванские мудрецы: «Не гордись тем, что ты превосходишь других талантами или богатством. Истинно велик тот, кто превзошел самого себя». Нужно играть по своим правилам – лишь в этом случае ты сможешь получить все, чего достоин. Не придавай значение мнению других – слушай, что говорит тебе твое сердце. Если оно подсказывает тебе, что ты идешь верным путем, то суждения окружающих не должны тебя останавливать. Не спорь с совестью и без страха поступай так, как считаешь нужным. Ты сам определяешь, что для тебя хорошо. И еще – умоляю тебя! – никогда не ориентируйся на общепринятое понятие о благе. Вспоминай слова йога Рамана: «Когда ты думаешь о чужих мечтах, ты обкрадываешь свои собственные».

...Часы показывали, что полночь миновала, позади был тяжелый день, но я совсем не хотел спать. Я с удивлением отметил это, и Джулиан улыбнулся:

– Просто ты на собственном опыте ощутил, что такое просветление. Утомление рождается в сознании, лишеном мечты. Скажи, бывает ли так, что после сытного обеда ты сидишь над следственными документами и не можешь сосредоточиться, потому что тебя неумолимо тянет в сон?

– Да, наверное... – уклончиво ответил я. – Многие зевают после обеда.

(На самом деле я каждый день боролся с собой, чтобы не впасть в дрему в середине дня.)

– Ну, а если в этот момент тебе позвонит друг и скажет, что у него есть два билета на футбол с участием твоей любимой команды? Или же спросит, какую клюшку для гольфа ты ему посоветуешь? Сонливость как рукой снимет, верно?

Джулиан, как всегда, знал, куда бить.

– В самую точку!

– А что это значит? То, что твоя сонливость возникла в твоём сознании! Ты стал пленником вредной привычки, которую твое сознание выработало как защитную реакцию от рутинной работы.

Сейчас на тебя действует магия моего рассказа, сердце твое открыто для мудрости, которую я тебе проповедую. Ты чувствуешь огромный интерес, твой разум сконцентрирован на моих словах, и это придает тебе сил. Вспомни, сколько раз за сегодняшний вечер ты вспоминал

прошлое или думал о будущем? Ты все время находился «здесь и сейчас», жил настоящим. Продолжай поступать так и в дальнейшем – и никогда не будешь знать усталости. Ты будешь полон сил, независимо от того, сколько времени на твоих часах.

Я согласился. Как, собственно, и с каждым словом Джулиана. Странно только то, что я сам об этом не догадывался. Видимо, я руководствовался не той логикой. Вспомнилось, как мой отец любил повторять: «Кто ищет, тот обязательно найдет» – и я пожалел, что его больше нет на этом свете.

## ДРЕВНЯЯ МУДРОСТЬ СИВАНЫ

### *Суть проповеди Джулиана в двух словах.*

Истина



Мудрость



Ритуал



Изречение Патанджали



Контроль над сознанием



Очищай сад сознания от сорняков – и урожай будет обильным



Как ты думаешь – так и живешь



Неудачи – лишь уроки личностного роста



Ритуал «Сердце Розы»



Альтернативное Мышление



Ритуал «Тайна Озера»



Секрет счастья прост: найди свое истинное призвание и отдай ему все силы твоей души

## Глава восьмая

### Зажги огонь духа!

*Верь в себя. Борись за счастье до последнего вздоха. Развивай свои способности: они подобны искрам, из которых однажды разгорится пламя созидания.*

**Фостер С. МакКлеллан**

– Сегодняшний вечер напоминает мне тот день, который я провел с Раманом на вершине Гималаев, – произнес Джулиан. – Тот день, когда я и услышал его странную притчу.

– И чем же?

– Точно так же, как и теперь, мы начали разговаривать ранним вечером и закончили далеко за полночь. Между нами словно искры пробегали – до того мощное биополе было у Рамана. С момента нашей встречи на горной тропинке я считал его родным братом, которого у меня никогда не было. И глядя на твое лицо, озаренное светом любви и удивления, я вспоминаю тот вечер с Раманом, потому что нас с тобой тоже связывает единое энергетическое поле. Должен тебе признаться, что задолго до моего путешествия, когда ты только начинал стажироваться у меня, я воспринимал тебя как своего младшего брата. Ведь ты так напоминал меня в молодости!

– Я никогда не забуду, как мастерски ты вел дела, Джулиан, – сказал я. – У меня больше не было партнера такого высоко профессионального уровня.

Он выслушал меня равнодушно: прошлое больше не представляло для него интереса.

– Прежде чем я перейду к следующей части своего рассказа, я должен тебе кое-что сказать. Ты узнал о нескольких мощных ритуалах, способствующих внутреннему изменению. Постоянное выполнение этих ритуалов внесет в твою жизнь настоящее волшебство. Сегодня вечером я открою тебе всю мудрость Сиваны. Но мне важно убедиться, что ты полностью отдаешь себе отчет в том, что это знание не может умереть в тебе. Ты должен отдавать его людям. Ведь наш мир болен, и болен серьезно. В нем правит бал зло, и многие люди плывут по океану жизни без руля и ветрил. Они отчаянно нуждаются в маяке, который бы направил их путь к тихой гавани. Ты должен стать капитаном их корабля. Я верю в твои силы и знаю, что именно ты можешь проповедовать мудрость Сиваны всем, кто утомлен жизненной суетой.

Обдумав ответственность миссии, я дал свое согласие. Это вдохновило Джулиана, и речь его стала более пылкой.

– Практика, о которой я тебе поведаю сейчас, таит в себе особую мощь. Больше всего в ней мне нравится то, что, помогая другим, ты воспитываешь свой собственный дух. Она основана на древнем законе жизни.

– Я весь – внимание.

– Гималайские мудрецы всегда старались жить по принципу «отдавай себя людям – и ты будешь здоров и счастлив». Это единственный способ обрести внутреннее спокойствие и реализовать все свои мечты.

Я где-то читал, что люди, исследующие души других, становятся мудрецами, а те, кто исследует собственную душу, приходят к просветлению.

В своих алых шелках со скромной улыбкой на лице Джулиан был похож на молодого Будду. Мне казалось, что у него есть все, о чем мечтают люди: крепкое здоровье, умение радоваться жизни, но главное – он осознавал, в чем состоит его призвание и выполняет именно ту миссию, для которой был рожден. И при этом у него не было никаких материальных благ.

– Но вернемся к нашему маяку, – голос Джулиана отвлек меня от этих мыслей.

– Я полагал, ты объяснишь мне притчу о чудесном саде.

– Как раз к этому мы и подошли, – с интонацией заправского лектора продолжил он. – Я говорил тебе, что сознание похоже на чудесный сад с плодородной почвой. Но чтобы он расцветал и приносил плоды, ты должен строго следить за тем, чтобы сорняки не забивали культурные растения. Тебе нужно возвести высокую ограду вокруг сада твоего ума и не допускать туда негативные мысли. Если ты будешь возделывать этот сад, он даст тебе силы для изменения мира. А что касается маяка – так ведь именно он стоял посередине сада в притче. Этот символ говорит о том, что в жизни любого человека должна быть цель. Только люди, озаренные светом маяка – цели, идут по жизни уверенно и свободно. Тебе нужно проанализировать всю свою жизнь и расставить приоритеты по всем направлениям. Установи для себя маяк главной цели – и тебе не будут страшны никакие бури. Жизнь – это направление. Когда меняешь направление, Джон, тогда меняется и вся жизнь в целом. А если ты не представляешь себе, куда движешься, как ты поймешь, достиг ли ты цели или уклонился от нее?

Джулиан еще раз вспомнил о том вечере, когда Раман объяснял ему принципы гармоничной жизни. «Жизнь – забавная штука, – говорил йог. – Люди мечтают меньше работать и больше получать, и полагают, что именно в этом и состоит секрет счастья. Но истинное счастье – это не наслаждение вечным комфортом. Счастье – это достижение цели. Человек должен постоянно идти вперед, иначе он никогда не будет счастлив. Только тот, кто постоянно раздувает огонь своей души, достигает счастья. Возможно, ты думаешь, что я смеюсь над тобой. Действительно, стоило ли бросать все, уезжать на край света, искать среди вершин Гималаев таинственных мудрецов только для того, чтобы услышать о том, что счастье – это достижение!»

– Выходит, мудрецы – те же трудоголики, – я попробовал обратить его слова в шутку.

– Вовсе нет! Да, они мастерски владели многими ремеслами, но были очень далеки от мирской суеты. Они вели очень размеренную и спокойную жизнь.

– Как же им это удавалось?

– Просто они ничего не делали без цели. Несмотря на то, что все их усилия были направлены на духовное развитие, любой их труд приносил удивительные плоды. Одни мудрецы целыми днями штудировали философские книги, другие были заняты поэтическим творчеством. Они писали полные мудрости поэмы, и вкладывали в это занятие весь блеск своего ума. Третьи были заняты созерцанием и проводили многие часы в позе лотоса. Каждую минуту своей жизни они проводили осмысленно. У каждого из них была личная цель и общий долг. Они не уклонялись ни от того, ни от другого. Раман посмеивался: «Для нас не существует времени. Ты спросишь: каких-таких целей можно достичь без денег? Что касается меня, то моя цель – совершенное сознание, абсолютный контроль над собой и просветление. Если я не достигну ее прежде чем глаза мои закроются навсегда, то перед смертью буду мучиться оттого, что бессмысленно прожил жизнь».

Меньше всего Джулиан ожидал услышать от сиванского монаха слова о бессмысленности жизни.

– Раман словно читал мои мысли, – продолжил он. – «Не волнуйся за меня. Мой возраст давно перевалил за сто лет, но я не собираюсь сдаваться. Я говорю только о том, что когда ты ясно видишь цель и понимаешь, чего ты хочешь от жизни в эмоциональном, материальном и духовном плане – тебе просто некогда отвлекаться на беспокойство о завтрашнем дне. Ты знаешь, что каждый день приближает тебя к цели. На этом пути ты откроешь для себя удивительную красоту мироздания. Однако видеть цель – мало. Все твои поступки должны быть направлены на достижение этой цели. Мудрецы Сиваны называют это Дхармой. В переводе с санскрита это и означает жизненную цель». Тогда я спросил его: «Достигну ли я счастья, когда исполню свою Дхарму?» И йог ответил: «Конечно, да. Ведь исполнении Дхармы приводит человека в состояние гармонии, что само по себе дает чувство удовлетворения. Оно не покинет тебя никогда. Дхарма предполагает, что каждый человек имеет свое предназначение. Пока мы дышим, мы должны исполнять свою миссию. У любого человека есть его собствен-



ный неповторимый набор талантов, с помощью которых он сможет достичь своей цели. Самое сложное – открыть эти таланты и понять, где находится точка приложения сил».

Я перебил его:

– Это напоминает мне твои слова о том, что нужно не бояться рисковать.

– Возможно, да, а возможно, и нет.

– Как это?

– Видишь ли, порой нам действительно приходится рисковать, чтобы попробовать себя в новом деле. Многие люди кардинально меняют род занятий, когда понимают, в чем заключается цель их жизни. Когда ты пытаешься найти свое «Я», тебе кажется, что ты рискуешь. Но на самом деле это совсем не рискованно, потому что осознание цели – путь к совершенству.

– А ты знаешь свою Дхарму, Джулиан? – спросил я сдержанно, стараясь не выдать своего жгучего интереса.

– Знаю. И она очень проста. Я хочу служить людям. Ведь нельзя же стать счастливым, проводя дни в уютной постели, наслаждаясь комфортом и бездельем. Вспомни слова великого Дизраэли: «Только ясная цель приводит к успеху». Чтобы достичь счастья, ты должен размышлять о том, какая цель тебя достойна. И ежедневно прилагать усилия для того, чтобы приблизиться к этой цели. Никогда не разменивайся на второстепенное – и не потеряешь главного. Вот в чем смысл маяка, возвышающегося над садом. Вспоминай эту притчу и ищи цель, которая будет освещать твой жизненный путь.

Так мы просидели еще несколько часов, и за это время Джулиан поведал мне, что все люди, исполняющие свою Дхарму, занимаются саморазвитием. Они получают те знания, которые нужны им для реализации своей миссии. Одни становятся врачами, другие актерами или художниками. Кто-то чувствует в себе талант преподавателя, а кто-то занимается наукой или бизнесом. Важно только сосредоточить усилия на единой цели и обладать сильным чутьем, чтобы правильно определить свою миссию.

– Значит, главное – правильно выбрать цель?

– И это – только начало пути. Когда ты определишь свою цель и решишь, какие задачи тебе нужно выполнить в первую очередь, ты разбудишь в себе спящие творческие силы, и эти силы сами поведут тебя по выбранному пути. Ты можешь мне не верить, но все сиванские мудрецы, в том числе и Раман, очень ответственно относились к своим целям.

– Монахи, живущие в раю на вершине Гималаев, только тем и занимаются, что определяют свои цели? Как же мне это нравится!

– Дерево узнают по плодам, Джон. Знаешь, порой я смотрю в зеркало и вижу там совсем другого человека. Когда-то я вел пустую и бессмысленную жизнь, теперь же она полна приключений, загадок и радости. Я словно переживаю вторую молодость, и мне грех жаловаться на здоровье. Я абсолютно счастлив. Знание, в котором я сейчас наставляю тебя, обладает огромной мощью. Ты должен открыться этой силе.

– Я полностью открыт, Джулиан. Твоя речь логична и убедительна, хотя есть методы, которые меня немного смущают. Однако я дал тебе слово, что буду применять их, и это слово я сдержу. Я чувствую, что во всех этих ритуалах таится магическая сила.

– Может, я и вижу дальше, чем большинство людей, но лишь благодаря своим мудрым наставникам, – скромно отвечал Джулиан. – Кстати, вспомнился один пример. Мой учитель Раман был превосходным лучником. Чтобы я лучше усвоил ту истину, что ни одно достижение невозможно без ясной цели, он преподнес мне наглядный урок. На поляне, где мы любили сидеть, рос огромный вековой дуб, украшенный венком из роз. Раман достал из венка одну розу и укрепил ее на стволе. Он развязал свою походную сумку и извлек оттуда три удивительных предмета. Это был сандаловый лук, стрела и кусок ткани, белоснежный, как те платки, что когда-то торчали из карманов моих дорогих пиджаков и придавали мне солидности в глазах судей и присяжных, – тут Джулиан слегка покраснел.

Раман подал Джулиану ткань и велел завязать ему глаза.

– На каком расстоянии от розы я нахожусь? – спросил он своего воспитанника.

– Примерно тридцать метров.

– Ты когда-нибудь присутствовал на моей ежедневной тренировке? – с улыбкой спросил йог, заранее зная ответ.

– Однажды ты попал в глаз быку, пасущемуся метрах в ста от тебя. И я никогда не видел, чтобы ты промахивался, тем более с такого расстояния.

Он до предела натянул тетиву и выпустил стрелу в направлении дуба. Стрела ударила в ствол на приличном расстоянии от розы.

– Куда подевалось твое мастерство, Раман? Я ожидал увидеть нечто более впечатляющее.

– Видишь ли, я привел тебя в этот тихий уголок не для этого. Этот неудачный выстрел наглядно показывает тебе, как важно видеть цель и осознавать, в каком направлении ты движешься. Это и есть главный принцип просветленной жизни. Человек никогда не достигнет цели, если не видит ее. Люди все время витают в облаках, мечтая о каком-то абстрактном счастье, абстрактном здоровье, абстрактных желаниях. Но мало кто может посвятить десять минут в месяц, чтобы набросать на листе бумаги хотя бы приблизительные цели и чуть-чуть поразмышлять о том, зачем они вообще живут на этом свете. Задуматься над своей Дхармой. Поставь перед собой четкую цель – и жизнь твоя мгновенно наполнится смыслом. Ты увидишь, как богат и прекрасен мир, как много в нем чудес. Уже предки великих мудрецов знали: прежде чем желание исполнится, человек должен точно знать, чего он желает, будь то духовное совершенствование, здоровье или финансовое благополучие. Без этого условия желание никогда не воплотится в жизнь. В мире, к которому ты привык, люди стремятся прежде всего к материальному богатству. Замечательно, если эта цель для тебя действительно важна. Но кроме материальной сферы есть еще и духовная – и в ней тоже должны быть четкие цели. Иначе ты не сможешь совершенствоваться. Возможно, тебя удивит тот факт, что мой внутренний покой, которым ты восхищаешься, тоже результат четко поставленной цели. Я ежедневно ставлю перед собой цель обрести спокойствие, энергию и любовь, которую я смогу дарить людям. Так что постановка целей не является уделом одних лишь высокооплачиваемых адвокатов. Каждый человек, стремящийся к совершенству как в духовном, так и в материальном плане, должен иметь при себе лист бумаги, на котором будут записаны его жизненные цели. Если он это сделает, сама Вселенная начнет воплощать их в жизнь.

Я был восхищен его словами и сразу вспомнил свои детские годы. Тренер нашей школьной команды по футболу никогда не выпускал нас на поле без четкого плана игры. Он всегда говорил: «Вы должны видеть конечный результат», настраивая нас на победу. Сейчас мне было странно, отчего я не применил этот опыт к своей собственной жизни. Я чувствовал неоспоримую правоту Джулиана и его наставника Рамана.

– Не слишком ли это просто – написать на листке бумаги свои жизненные цели? – спросил я Джулиана. – Разве с помощью этого можно изменить жизнь?

Глаза Джулиана заблестели.

– Я рад, что разбудил в тебе интерес к жизни. Да будет тебе известно, Джон, что именно этот интерес – первый шаг к успеху. Помнишь, я говорил тебе, что в голове человека за день может промелькнуть до шестидесяти тысяч мыслей? Когда ты записываешь свои жизненные цели на бумаге, ты словно ставишь на них красную метку, и твое подсознание понимает, что именно эти мысли – наиболее важные по сравнению с остальными 59 999. Если уподобить твое подсознание космическому кораблю, то получится, что так ты задаешь ему верный курс, и он летит прямо к цели. Это один из основных законов природы.

– Некоторые из моих коллег всегда ставят перед собой определенную цель. И их гонорары действительно впечатляют. Однако я бы не назвал их счастливыми людьми, – заметил я.

– Возможно, все дело в том, что они ставят перед собой неправильные цели. Понимаешь, Джон, мир всегда дает нам то, что мы от него требуем. Нет такого человека, который бы не хотел иметь крепкое здоровье, быть бодрым и наслаждаться жизнью. Но спроси большинство людей, чего они хотят – и никто не даст тебе внятного ответа. Когда ты определяешь цели и пытаешься понять, в чем состоит твоя Дхарма – лишь тогда твоя жизнь начинает действительно меняться.

Джулиан взглянул на меня, и в его глазах я увидел свет истины.

– Знаешь ли ты людей, чье имя звучит необычно? – продолжал он. – Ты никогда не замечал, что именно такие имена чаще всего встречаются в средствах массовой информации, и между собой люди любят посудачить об их успехах. Или же, скажем, тебе мимоходом рассказали о новом способе удить рыбу, а затем вдруг все вокруг начинают говорить о невероятном улове, который приносит именно этот способ? Все это – примеры закона, который Раман и сиванские мудрецы называют «Джорики», что в переводе означает «сосредоточение». Если ты всеми фибрами души сосредоточишься на саморазвитии, то ты узнаешь, в чем заключается твое призвание. Сейчас ты преуспевающий адвокат, но, возможно, ты был бы замечательным педагогом. Ты умеешь учить и обладаешь достаточным терпением. А может быть, в тебе скрывается талант архитектора или художника? Ищи свое призвание и приложи все усилия для того, чтобы его реализовать.

– Думаю, для меня было бы огромным разочарованием прожить жизнь, так и не узнав, в чем мой истинный талант, который я мог бы развить и с его помощью хоть немного помогать людям.

– Совершенно верно. Поэтому прямо сейчас дай себе обещание все время помнить о своей жизненной цели. Ты стоишь на перепутье тысячи дорог. Время дорого: ты должен как можно быстрее выбрать свою. В этом тебе поможет твой разум – великолепный и безотказный фильтр. Если ты используешь его по назначению, он отфильтрует все лишнее и впустит в сознание лишь то, что тебе нужно именно в эту минуту. Пока мы здесь беседуем, вокруг происходит миллион событий. Но какое нам до них дело? По бульвару гуляют влюбленные, за стеклом в аквариуме позади тебя плавает золотая рыбка, кондиционер охлаждает воздух, а если хорошенько прислушаешься, то услышишь, как стучит сердце. Если я сосредоточусь на биении сердца, я уловлю его ритм. Так и с жизненными целями: стоит тебе сконцентрироваться на них, как фильтр твоего сознания начнет отсекал лишнюю информацию и сфокусируется на том, что тебе потребуется для достижения цели.

– Я думаю, мне давно пора определиться с целями, – заметил я. – Однако мне грех жаловаться на жизнь. Просто иногда я чувствую, что все то, что я имею, не приносит мне должного удовольствия. Умри я сегодня – в мире ничего не изменится. Это нагоняет на меня тоску и уныние. Знаешь, а какой-никакой талант у меня все же имеется. В юности я увлекался рисованием и достиг в этом определенных успехов. Но я понимал, что профессия адвоката меня прокормит всегда – в отличие от искусства.

– Верно, ты часто жалел о том, что не посвятил себя живописи?

– Честно? Я об этом даже не вспоминал. Хотя... когда я рисовал, то был по-настоящему счастлив.

– Ты чувствовал огонь вдохновения?

– О, да! Стоило мне взять в руки кисть, как весь мир переставал существовать для меня. Время останавливалось. Я был полностью поглощен картиной и чувствовал себя свободным как птица. Я словно попадал в другой мир, где царит иное время.

– Значит, ты уже знаком с силой Джорики – когда ты полностью сосредоточен на том, что тебя вдохновляет. Как сказал Гёте, «мы становимся частью того, что любим по-настоящему». Подумай, не в том ли и заключается твоя Дхарма, чтобы поразить мир своим талантом художника? Я считаю, ты обязательно должен ежедневно заниматься рисованием.

– А можно ли перевести этот закон в более материальную плоскость? – смущенно улыбнулся я.

– Например?

– Например, я бы хотел (хотя это, разумеется, не главная цель моей жизни) немного уменьшить объем своей талии. Что я должен сделать?

– Это нормальное желание. Видишь ли, любое искусство требует тренировки, в том числе и искусство постановки целей. Начинай тренироваться на малых задачах.

– Как говорится, путь в тысячу миль начинается с первого шага?

– Именно так. Решая небольшие конкретные задачи, ты подготовишься к достижению великих целей. А что касается твоего вопроса, то любой мудрец помимо определения основных жизненных целей определяет и те цели, которые нужно решать еже-дневно.

Джулиан принялся объяснять мне, что у сиванских мудрецов существует метод, состоящий из четырех шагов. Эта простая практика помогает быстро и эффективно достигать своих целей. Первый шаг заключается в том, чтобы нарисовать в своем воображении конечную цель. Тот, кто хочет похудеть, должен каждое утро представлять себя стройным, сильным, энергичным человеком. Чем ярче и выпуклей будет этот образ, тем быстрее исполнится желание. Ведь наше сознание – это настоящая пещера Али-Бабы, и когда мы рисуем в воображении цель, то открываем вход в эту сокровищницу. Вторым шагом должно быть побуждение. Люди часто принимают решения, но крайне редко претворяют их в жизнь. Старые привычки не отпускают. Человек должен побуждать себя. Побуждение приводит к тому, что у человека появляется вдохновение. В критической ситуации каждый из нас способен на поразительные вещи, потому что сама обстановка побуждает нас совершать невероятные поступки.

– Побуждать себя – это как? – Я сразу стал прикидывать, как можно использовать этот шаг для решения ежедневных проблем, таких как нежелание покидать постель по утрам или вопросы воспитания детей.

– Тут можно прибегнуть к некоторым уловкам. Например, прилюдно пообещать сделать это. Начни говорить всем, что ты занялся собственной фигурой или собираешься написать книгу, или что-то еще. Едва ты дашь обещание миру, у тебя появится побуждение – и оно заставит тебя шевелиться. Ты же не хочешь прослыть человеком, слову которого нельзя доверять? Но мои наставники из Сиваны действовали куда решительнее. Например, они давали клятву, что если не достигнут цели – а этой целью могло быть что угодно, например, недельный пост или пробуждение в четыре утра для медитации – то будут стоять под ледяным водопадом, пока их конечности не потеряют чувствительность. Это, конечно, довольно жесткая мера, но она помогает выработать сильнейшее побуждение.

– Довольно жесткая? Джулиан, да это просто какое-то зверство! Ну и привычки у сиванских мудрецов!

– Зато действует безотказно. Понимаешь ли, сознание работает очень просто: если ты приучишь его к тому, что поступать в соответствии с твоими целями доставляет удовольствие, а дурные поступки наказываются, ты очень быстро избавишься от всех вредных привычек.

– Но ты рассказал мне только о двух первых шагах, – я горел нетерпением. – А всего их пять.

– Давай повторим, Джон. Первый шаг – нарисовать в воображении цель. Второй шаг – создать побуждение. Третий шаг очень прост. Для каждой цели нужно правильно рассчитать время, необходимое для ее достижения. Понимаешь, каждая цель должна иметь свой «срок годности». Например, ты готовишься к судебному заседанию и в первую очередь уделяешь внимание тем делам, которые будут слушаться завтра. Дела же, слушания которых еще не назначены, ты оставляешь в стороне. И еще. Запомни раз и навсегда, Джулиан: то, что не написано на бумаге, целью не является. Купи себе самый обычный блокнот. Хочешь – дай ему громкое

имя, например, «Книга достижения целей». Запиши там все свои цели, желания и мечты – и ты узнаешь о себе самом много интересного.

– Думаешь, я плохо себя знаю?

– Большинство людей вообще не знакомы со своим внутренним миром. Они не представляют, в чем их сила, а в чем – слабость. Наши мечты и помыслы – это отражение души. Китайцы в своей философии используют образ трех зеркал, в которых отражается душа человека. В первом зеркале человек отражается таким, каким видит сам себя, во втором – каким видят его окружающие, но истинно лишь отражение в третьем зеркале. Ты должен увидеть это третье отражение, Джон. В твоей «Книге достижения целей» должны быть отдельные страницы для желаний, связанных со здоровьем, материальным благополучием, отношениями между тобой и людьми. Самое главное, не забудь выделить страницы для саморазвития.

– Ничего себе! Саморазвитие тоже требует письменного планирования! – воскликнул я. – Я никогда не думал, что в этом вопросе так важно делопроизводство.

– Очень важно. А знаешь, как сделать свою «Книгу достижения целей» более эффективной? Можно вклеивать туда изображения того, чего ты хочешь достичь. Например, фотографии стройных людей – марафонца или известного спортсмена, или же тех личностей, которые обладают качествами, о которых ты мечтаешь. Ты хочешь стать любящим отцом? А кто в жизни для тебя является примером идеального отца? Возможно, твой собственный папа? Помести его фото на одну из страниц, посвященных взаимоотношениям. Ну, а если ты мечтаешь о домике у моря или о крутой спортивной машине, вклей в свою «Книгу целей» изображения этих вожаемых вещей. Главное – не забывать заглядывать в эту книгу каждый день. Хотя бы мельком. Обещаю тебе: ты будешь очень удивлен результатами.

– Интересно... А ведь этот метод, должно быть очень древний, Джулиан? Но я уверен, что и сегодня он может быть полезен очень многим моим знакомым. Например, моя жена с удовольствием завела бы себе «Книгу достижения целей». Я даже знаю, чем она ее заполнит: фотографиями, где я еще строен и подтянут.

– Не такой уж ты и толстяк.

– А Дженни постоянно зовет меня «Мистер Булочкин», – засмеялся я, и нас обоих накрыл приступ взрывного смеха.

– Если есть силы смеяться над собой, значит, еще не все потеряно, – сказал я, успокоившись.

– Что правда, то правда, дружище. В моей прежней жизни я дошел до того, что вообще разучился смеяться. Я воспринимал все очень серьезно. Сейчас я напоминаю себе игривого малыша и наслаждаюсь жизнью во всех ее проявлениях, пусть даже самых мелких. Однако мы отвлеклись, а мне еще надо рассказать тебе очень многое. Итак, о пяти шагах. Ты нарисовал в воображении яркую картинку своей цели, побуждение придало тебе сил, определил сроки для выполнения задач и все это записал на бумаге. Теперь настало время совершить четвертый шаг. Он важен настолько, что Раман дал ему особое имя. Этот шаг называется «Тайна двадцати одного дня». Сиванские мудрецы утверждают, что для выработки новой привычки требуется ровно двадцать один день.

– Почему именно двадцать один?

– Раман говорил, что от дурной привычки избавиться нельзя, как бы мы ни старались.

– Не понимаю. Ты весь вечер убеждал меня в том, что жизнь можно изменить, но разве это возможно, если все мои дурные привычки останутся со мной?

– От них нельзя избавиться. Но их можно заменить на другие.

– Логично.

– Но чтобы новый способ действия стал привычкой, нужно вкладывать в нее энергию, и тогда старая привычка уйдет сама, подобно человеку, который пришел в гости не ко времени.

Этот процесс занимает ровно три недели – именно такое время нужно мозгу, чтобы установить новые связи между нейронами.

– Например, я начну выполнять ритуал «Сердце Розы», чтобы изжить привычку к суетливости и обрести внутренний покой. Должен ли я выполнять этот ритуал в одно и то же время суток?

– Ты задаешь хорошие вопросы. Запомни, Джон, ты ничего не должен. Никогда. Я рассказываю тебе все это потому, что всем сердцем желаю видеть тебя более счастливым и гармоничным. Все практики сиванских мудрецов оттачивались на протяжении столетий. Я бы очень хотел, чтобы ты попробовал все практики, разработанные в Сиване, но это принесет плоды лишь в том случае, если ты согласишься на это по доброй воле. Понимаешь, когда мы делаем что-то из чувства долга, мы поступаем неправильно. Единственно верная мотивация – твое желание и уверенность в правильности выбранной цели.

– Мне нравится твоя логика, Джулиан. Но тебе не следует беспокоиться о том, что ты слишком настойчив. Я испытываю огромную жажду знаний и впитываю их, как губка. Да и вообще, единственное, что мне можно навязать, это сладкие булочки. Тут меня и уговаривать не надо, – хохотнул я.

В глазах Джулиана заиграли лукавые искорки.

– Ну и отлично. А теперь я отвечу на твой вопрос. Будет очень полезно выполнять ритуал «Сердце Розы» каждый день в одно и то же время, и желательно – в одном и том же месте. Постоянство таит в себе огромную мощь. Великие спортсмены перед олимпийскими играми едят одни и те же продукты или завязывают шнурки одним и тем же способом. Приверженцы какой-либо религии соблюдают одни и те же обряды и носят особые одеяния. Они знают о силе повторений. Даже у бизнесменов есть свои ритуалы: например, они гуляют только по одной стороне улицы или же повторяют одни и те же фразы перед важными переговорами. Если какое-то действие становится неотъемлемой частью твоей повседневной жизни, оно превращается в привычку. Просыпаясь утром, мы автоматически встаем, идем в ванную, умываемся, чистим зубы. Так что повторяй ритуал двадцать один день подряд, в одно и то же время, в одном и том же месте – и это станет частью твоего распорядка дня. Любое действие – ритуал, медитацию, раннее пробуждение или чтение вдохновляющих книг – можно превратить в привычку, подобную привычке чистить зубы.

– Это и есть последний шаг к достижению цели?

– Да, и он применим к любой ситуации.

– Хорошо, учитель, но чаша моего сознания все еще пуста, – торжественно вымолвил я.

– Постарайся научиться получать удовольствие от самого процесса. Йоги Сиваны глубоко убеждены, что день, проведенный без наслаждения жизнью – это мертвый день.

– Не очень тебя понимаю, Джулиан.

– Просто не забывай о простых радостях, сопровождающих тебя на пути к цели. Учись замечать красоту во всем сущем. Каждый новый день должен стать для тебя великим даром. Сохраняй воодушевление, радость и интерес. И будь внимателен к людям – ты должен им бескорыстно служить. Обо всем остальном не волнуйся – Вселенная снабдит тебя всем необходимым. Это самый мудрый закон природы.

– А как же прошлые ошибки?

– Не сожалей о них. Помни, что мироздание изначально гармонично. Все, что случилось в прошлом, имело свой смысл. Так же, как и все, что свершится в будущем. Помнишь мои слова о том, что в жизни нет ошибок, но есть уроки? Так что не придавай значения мелочам. Просто живи и радуйся.

– Ты, должно быть, очень устал, Джулиан.

– Вовсе нет. Я полон энергии и готов продолжать свое повествование.

– Твой дар убеждения не знает равных. Ты сделал бы неплохую карьеру в рекламном бизнесе, – пошутил я.

– Не понимаю, о чем ты, – вежливо произнес он.

– Да ни о чем... такой вот у меня странный юмор.

– Тогда давай вернемся к притче о саде сознания.

– Слушаю тебя.

– Прежде всего, ты должен знать одно особое слово, которое мудрецы Сиваны почитали больше всего.

– И какое же это слово?

– Очень простое. Но именно это слово отличает речь сиванского мудреца от речи любого другого человека. Это слово – горение. Ты должен помнить о нем, когда идешь по пути достижения целей. Горение сердца – мощнейшая энергия, которая подпитывает твои мечты. Современные люди больше не горят любовью, не горят желаниями. Они утратили горение. Они делают что-либо не потому, что страстно желают этого, а потому, что должны. Это – прямой путь к провалу. Когда я говорю о горении души, я не имею в виду пылкую влюбленность, хотя и она может сделать человека счастливым. Я говорю о том горении, которое поддерживает в человеке огонь жизни. Ты же хочешь просыпаться по утрам и ощущать себя полным сил и желаний? Тогда зажги в себе огонь любви ко всему, что делаешь. Тогда к тебе придут и материальные блага, и духовные дары.

– Да разве это так легко?

– Очень легко. Прямо с этой минуты начни контролировать свою жизнь. Ты – хозяин своей судьбы. Это – твоя игра, и ты устанавливаешь правила. Ищи свое призвание – и оно будет поддерживать в тебе горение жизни. И помни: прошлое и будущее – не существуют. Есть только ты. Здесь и сейчас.

– Благодарю тебя, Джулиан. Для меня это крайне важно. До сегодняшнего вечера я никак не мог понять, чего же именно мне не хватает в жизни. Я жил без цели и без смысла. Но с этого вечера все изменится – я тебе обещаю.

– Не стоит благодарностей, дружище. Я просто выполняю свою миссию.

## ОГОНЬ ДУХА

### *Суть проповеди Джулиана в двух словах.*

Неуклонно двигаться к цели.



Смысл жизни – это жизнь со смыслом.



Найди смысл жизни – и исполнишь свою Дхарму.



Ставь перед собой четкие цели и побуждай себя достигать их.



Пять шагов к достижению цели.



Не пренебрегай простыми радостями жизни. Ищи красоту во всем сущем. Каждый новый день воспринимай как великий дар. Поддерживай в себе горение души. Внимательно относись к людям и бескорыстно служи им. Вселенная позаботится обо всем, что тебе требуется на этом пути.

## Глава девятая

### Древнее искусство самосовершенствования

*Разумен тот, кто воспитывает сам себя.*  
*Конфуций*

– Скоро рассвет, – заметил Джулиан, наливая себе свежего чая. – Сказанного достаточно, или ты хочешь услышать что-нибудь еще?

Я не мог позволить ему уйти просто так – ведь он обладал настоящей сокровищницей мудрости. Не скрою, сначала я воспринимал его рассказ как некую сказку. Но чем больше я его слушал, тем больше понимал, что в его словах содержится истина. Я безоговорочно поверил ему. Нет, его рассказ вовсе не был бахвальством или выдумкой. Джулиан пережил все то, о чем говорил. Безусловно, его история была правдивой.

– Хочу еще, Джулиан. Времени до рассвета много. Дети в гостях у бабушки с дедушкой, а Дженни поднимется только утром.

Он обрадовался моему искреннему интересу к притче, которую поведал ему Раман.

– Ты уже знаешь, что сад из притчи символизирует твоё сознание. Если ты будешь возделывать его, как возделывают сад, оно вознаградит тебя богатым урожаем. Маяк – символизирует цель и напоминает о том, как важно следовать своему призванию. Но если ты помнишь, в притче из маяка выходит трехметровый великан – борец сумо.

– Прямо как в фильме о Годзилле, – пошутил я.

– В детстве я эти фильмы просто обожал! – в тон мне отвечал Джулиан.

– И я тоже... но прости, я перебил тебя.

– Итак, что же это за символ? – голос Джулиана мгновенно стал серьезным. – Тысячи лет тому назад восточные мудрецы открыли философию кайзен. В переводе с японского это означает постоянное саморазвитие. Самосовершенствование, которое не прекращается до самой смерти. Этим и отличается просветленный человек от обычного.

– А как философия кайзен помогала мудрецам в жизни? – спросил я.

– Я говорил тебе, Джон, что внешнее благополучие – результат огромной внутренней работы. К чему бы ты ни стремился в жизни: к здоровью ли, успеху в работе или установлению новых контактов, сначала ты должен заняться собственной душой. Практика кайзен – кратчайший путь к этому.

– Джулиан, поверь, что твои слова о душе и самосовершенствовании для меня не просто очередной эзотерический бред, – извиняющимся тоном произнес я. – Но все же не забывай о том, что я всего лишь средней руки адвокат, как и все люди моего круга, я живу в загородном доме, а в моем гараже – автомобиль и газонокосилка. До этого момента я понимал все, что ты говорил. Твой рассказ был полон здравого смысла (хотя, между нами, здравый смысл – это не совсем то, что подразумевают многие люди в современном обществе). Но сейчас я перестал понимать тебя. Что это за философия кайзен, и как я должен совершенствовать свой внутренний мир?

Джулиан не замедлил с ответом.

– Люди считают неполноценными всех, кто образован хуже, чем они. Но все дело в том, что тот, кто знает о своем невежестве и жаждет знаний, быстрее достигает просветления, чем все прочие. Мне нравится, что ты осознаешь то, что у тебя недостает знаний, и не боишься в этом признаваться. Это значит, что душа твоя открыта к переменам, а перемены – главная движущая сила в истории. Обычные люди боятся перемен, мудрые же приветствуют их. Если ты говоришь о том, что чаша твоя пуста, значит, ты на правильном пути. Ты самосовер-



шенствуешься. Не бойся задавать глупые вопросы – даже самому себе. Вопросы – наиболее быстрый способ постичь истину.

– Благодарю, Джулиан, – я почтительно склонил голову. – И все же, я не понимаю, что такое кайзен.

– Постоянное совершенствование внутреннего мира – это величайший дар, который ты можешь сделать сам себе. Возможно, тебя пугает то, что на работу над собой требуется время. Ты думаешь, что если потратишь на это пару часов в день, то не успеешь сделать какие-то важные дела и карьера твоя пострадает. Не допускай подобные мысли в свое сознание. Не совершай эту ошибку многих недалеких людей. Помни, что если ты выкроишь время для того, чтобы развить в себе все качества, о которых ты мечтаешь, такие, как воля, оптимизм, самодисциплина – то у тебя хватит времени на все твои дела. Не теряй веры в себя, и тогда удача никогда от тебя не отвернется. Найди время для ежедневной работы со своим сознанием, заботься о физическом здоровье и дисциплинируй душу. Вот тогда к тебе придет и материальное благополучие, и здоровье, и мощная духовная энергия. Помни, что сказал Эпиктет много веков назад: «Без власти над собой невозможно обрести свободу».

– Значит, философию кайзен можно практиковать в обычной жизни? – уточнил я.

– Еще как! – воскликнул Джулиан. – Сам посуди, Джон: как человек может управлять гигантской корпорацией, если прежде не достигнет самодисциплины? Как можно воспитывать детей, быть главой семьи если ты не воспитал сам себя? Понимаешь?

Я кивнул, соглашаясь с ним. Впервые в жизни я серьезно задумался о саморазвитии. Иногда, проезжая в метро, я видел людей, читающих книги с названием вроде «Сила Сознания» или «Познай самого себя». Признаться честно, я посмеивался над ними. Я считал, что, должно быть, у этих людей полно комплексов – и они ищут способ избавиться от них. Теперь же я думаю, что люди, находящие время для того, чтобы самосовершенствоваться, настоящие герои. Ведь только усовершенствовав самого себя, можно понять, как улучшить жизнь окружающих. Я стал размышлять над теми аспектами своей жизни, которые нуждались в улучшении. Мне крайне важно восстановить здоровье и обрести тонус: ведь порой мне просто не хватает сил на то, чтобы выполнить все запланированные на день дела. Я знаю, что мой невыносимый характер и привычка перебивать других, не дослушав, плохо влияет на мои отношения с членами семьи. А если бы я перестал беспокоиться о будущем, то наверняка обрел бы спокойствие и гармонию. Я понимал, что если займусь воспитанием самого себя, то все сферы моей жизни изменятся к лучшему. Я перестану спешить, забуду о суете и утомлении, буду больше общаться с близкими. Мысль о том, что у меня появятся силы и время для занятий с детьми, воодушевила меня. Однако в словах Джулиана было еще что-то, кроме важности ежедневных занятий, здорового питания и размеренного образа жизни. Все это замечательно, но в Гималаях он постиг тайны, наполненные глубоким смыслом. Он утверждает, что укрепление воли и осознанная жизнь делают человека счастливым. Смелость может воспитать каждый, и это в конце концов приносит большую пользу.

– Что такое смелость, и как она связана с духовным ростом? – спросил я.

– Смелость – это то, что помогает тебе устанавливать свои собственные правила и границы. Ты смело совершаешь поступки, так как уверен в правильности своих решений. Смелость дает тебе силы для новой попытки, когда все остальные отказались от борьбы. То, насколько ты бесстрашен, показывает, насколько ты следуешь своему призванию. Лишь смелость поможет тебе прожить жизнь, полную чудес. Те, кто занят постоянным самосовершенствованием, – самые смелые люди на земле.

– Что ж, теперь мне понятно, почему нужно все время работать над собой. Но с чего мне начать?

И Джулиан снова вернул меня в ту звездную ночь, когда он сидел с Раманом на вершине горы.

– Так же, как и ты, я тоже не сразу разобрался с философией кайзен, – откровенно признался он. – Ведь я был состоявшимся юристом, отличником Гарвардской школы – а это кое-чего стоит! Я считал, что все эти брошюры по саморазвитию, которые пытались мне всучить бомжеватого вида типы, только отнимают время. Но это было моей большой ошибкой. Я жил в рамках представлений, которые ограничивали меня. Я слушал Рамана и думал о том, как много страданий причинил мне мой прежний образ жизни, и я всей душой стремился обрести новую жизнь благодаря философии кайзен. Ведь она учит непрерывному совершенствованию души, духа и тела. Благодаря ей мое духовное богатство будет непрерывно расти.

– Знаешь, я последнее время я только и слышу о «духе, душе и теле». Стоит мне включить телевизор, как я попадаю на проповедника, вещающего об этих вещах, – перебил его я. – И честного говоря, меня не вдохновляют все эти проповеди. Я просто не верю тем, кто об этом говорит.

– Пойми, что нельзя взрастить дух, не совершенствуя тело, – мягко ответил Джулиан. – Если ты будешь здоров и крепок физически, но при этом душа твоя будет мелкой и пустой, то все время будешь метаться от одного к другому, и нигде не найдешь удовлетворения. Если же ты отдашь все силы тому, чтобы раскрыть в себе потенциал всех трех составляющих твоей сущности, ты воистину достигнешь просветления и обретешь вечное блаженство.

– Все это очень волнует меня, друг мой, – искренне сказал я.

– Относительно же того, с чего начать – прямо сейчас займемся конкретными практиками. Обопрись руками об пол, словно хочешь отжаться, – скомандовал он.

(«Прямо как в армии, – подумал я, – а Джулиан – как старший сержант».) Однако мне было любопытно, что будет дальше, и я сделал так, как он велел.

– Теперь отожмись столько раз, сколько сможешь. Не останавливайся до тех пор, пока не выбьешься из сил.

Пыхтя и краснея, я отжимался с большим трудом. Самая большая физическая нагрузка, которую знало мое стокилограммовое тело – поход с детьми в ближайший Макдоналдс или же субботний гольф с партнерами. Я отжался пятнадцать раз и впал в полуобморочное состояние. Ночь была жаркой, и я пропотел до нитки. Но я был настроен не ударить лицом в грязь и продолжал отжиматься, пока моя решимость не иссякла вместе с физическими силами. Отжавшись двадцать три раза, я упал на пол.

– Это все. Больше не могу, – прохрипел я.

– Уверен, что не можешь?

– Абсолютно. Мне нужна передышка. Если это урок, то урок того, как в кратчайшие сроки довести себя до инфаркта.

– У тебя хватит сил еще на десять отжиманий. Так что продолжай, – тон Джулиана не допускал возражений.

– Ты шутишь??

Но мне пришлось подчиниться. Один, два... пять... восемь... Десять! Я свалился на пол почти бездыханным.

– Я изнемогал так же, как и ты, в ту великую ночь с Раманом, когда услышал от него странную притчу, – спокойно произнес Джулиан. – И он сказал мне, что лучший учитель – это боль.

– Да чему же можно научиться, так издеваясь над собой? – задыхаясь, выговорил я.

– Раман и другие великие мудрецы Сиваны считали, что человек больше всего растет тогда, когда выходит из привычных границ и попадает в пространство Неведомого.

– Допустим. Но причем тут «упал-отжался»?

– Когда ты отжался двадцать три раза, то сказал, что на большее у тебя не хватит сил, – бесстрастно констатировал он. – Но я заставил тебя сделать еще десять отжиманий – и ты сделал их. Преодолев себя, ты открыл скрытый источник сил. Раман научил меня одной великой

истине: «Все ограничения собственной жизни создаешь ты сам». Ты должен покинуть зону комфорта и шагнуть в Неведомое – вот тогда-то твои способности и таланты получают мощный стимул к развитию. Это первая ступень к овладению собственным сознанием. Постоянно преодолевая собственные ограничения, как ты только что сделал, ты высвобождаешь энергию, скрытую в теле и сознании.

«Удивительно, – подумал я. – И ведь совсем недавно я читал о том, что человек использует только сотую часть своего потенциала». Мысль, что используя весь свой потенциал, мы могли бы вершить великие дела, не выходила у меня из головы.

Джулиан словно читал мои мысли.

– В этом и состоит философия кайзен, – ласково улыбаясь, объяснял он. – Каждый день возвращаясь к ней, постоянно совершенствуй возможности твоего тела и сознания. Закаляй свой дух. Без страха делай то, что прежде ты боялся сделать. Поднимись до рассвета, чтобы увидеть восход. Гуляй босиком по лужам. Стань, наконец, тем, кем ты хочешь быть. Не бойся совершать то, чего никогда не делал раньше оттого, что считал себя то слишком молодым, то слишком старым, то слишком обеспеченным, или же, наоборот, слишком бедным. Живи полной жизнью! Знаешь, на Востоке есть поговорка: «Счастье приходит к тому, кто к нему готов». Сама жизнь приходит к тому, кто готов к ней!

Джулиан вдохновенно продолжал:

– Исследуй свои границы и найди свои страхи. Чего ты боишься? Выступать публично или знакомиться с новыми людьми? Может быть, тебе не хватает оптимизма, или нужно больше энергии? Составь список своих слабых мест. Гармоничные люди постоянно исследуют себя. Выдели время для того, чтобы понять – что же тебя ограничивает? Как только ты определишь все свои слабости и страхи, ты должен объявить им войну. Если ты боишься выступать перед публикой – дай себе зарок двадцать раз выступить со спичем. Боишься затевать новый проект или не знаешь, как отвязаться от бесполезного знакомства? Напряги все свои силы – но сделай это. Страха не существует. Он выдуман тобой. Это всего лишь негативные мысли, захватившие твое сознание. Выгони их – и впервые за много лет ты почувствуешь, как сладок вкус свободы.

– Страха не существует? – изумился я. – Однако мне это нравится! Неужели ты хочешь сказать, что мои страхи подобны воображаемым чертикам с хвостами и рогами, которые проникли в мой разум и наводят его дурными предчувствиями?

– Именно это я и хочу сказать, Джон. Именно они сдерживали тебя, когда ты хотел совершить решительный поступок. Ты поддавался им – и тем самым питал их энергией. Уничтожь их – и станешь победителем в своей собственной жизни.

– Без примера я вряд ли это пойму, – я пожал плечами.

– Отлично. Взять хоть публичные выступления, которых большинство людей боится до полусмерти. В мою бытность адвокатом я часто наблюдал, как начинающие юристы боятся даже войти в зал суда. Они были готовы отказаться от гонорара, только бы не выступать перед переполненным залом.

– Я таких тоже видел.

– Как ты думаешь, этот страх – нечто врожденное?

– Вряд ли.

– А ты присмотришься к детям. У них же нет никаких страхов. Сознание ребенка – огромный простор для возможностей. Главное – правильно воспитать ребенка и позволить ему развить его сознание. Если же ребенка пугать и наполнять его разум негативными мыслями, то получится среднестатистический гражданин – и это в лучшем случае. Любой новый опыт, хоть выступление в суде, хоть просьба о повышении, или же плавание в озере под палящим солнцем, прогулка лунной ночью – все это может приносить как страдание, так и радость. Что ты будешь испытывать, зависит только от тебя.

– Любопытно.

– Если воспитывать ребенка соответствующим образом, то он не научится радоваться солнечному дню и будет бояться даже безобидного щенка. Взрослому можно так запудрить мозги, что он будет думать, будто наркотики – вполне безобидное развлечение.

– Мы играем по тем правилам, которые принимаем?

– Ну разумеется! – воскликнул Джулиан. – Что такое страх? Не что иное, как защитная реакция, выработавшаяся с годами. Это просто дурная привычка, которая отнимает у тебя радость жизни, энергию и твое собственное «Я». Если страх распахнет перед тобой свою безобразную пасть – срази его как можно быстрее. А лучший способ борьбы со страхом – сделать то, чего боишься. И чем больше ты боишься, тем быстрее ты должен это сделать. Главное – не медлить. Промедление только увеличивает страх. Природа страха очень проста. Ты сам его создаешь – ты его можешь и уничтожить. Исследуй свои страхи и уничтожай их. Страхи – это лазутчики, которые проникли в штаб твоего сознания. Выяви их и уничтожь. Это даст тебе силы и веру в себя.

– А можно ли совсем не испытывать страха? – спросил я.

– Чудесный вопрос! – с восхищением произнес Джулиан. – Я отвечу однозначно: «Да, можно!» Каждый из сиванских мудрецов был абсолютно бесстрашен. Смелость сквозила во всем – в их походке, в интонациях, во взгляде их глубоких глаз. Я должен кое-что сказать тебе, Джон, – доверительно произнес он.

– Слушаю тебя, – откликнулся я.

– Я тоже никогда не испытываю страха – и это вовсе не бахвальство. Я действительно ничего не боюсь и могу совершить любой поступок – если, конечно, он не противоречит моим нравственным установкам. Я достаточно познал себя и понимаю, что моя настоящая суть – безграничная сила и безграничные возможности. Всю свою прежнюю жизнь я пренебрегал собой и не следил за своими мыслями. Когда ты, подобно мне, избавишься от страхов, то сразу помолодеешь. Твое здоровье серьезно улучшится. Ты вообще забудешь, что такое болезнь, потому что страх – одна из главных причин телесных недугов.

– Мне известно о том, что сознание связано с телом, – с умным видом изрек я. – Последние научные исследования говорят об этом.

– На Востоке это было известно еще пять тысяч лет назад, так что не думай, что это открытие нового времени, – он искренне улыбнулся. – Сиванские мудрецы научили меня еще одной истине, которая, думаю, тебе очень поможет. Когда я чувствовал, что слишком беспечно отношусь к жизни, я обращался за помощью к этой истине. Вот она: просветленные люди делают то, что обычные люди терпеть не могут. Тот, кто умеет жертвовать сиюминутными удовольствиями ради вечного блаженства, воистину просветлен! Они не дают и шанса своим страхам и слабостям, даже если выход в Неведомое грозит реальными опасностями. Они живут, воплощая в жизнь философию кайзен, и постоянно совершенствуют все качества своего характера. Это приводит к тому, что они с легкостью вершат дела, которые прежде казались им невыполнимыми. Страхи, ограничивавшие их силы, рушатся как картонный домик от дуновения ветра.

– Значит, прежде чем моя жизнь изменится, я должен измениться сам?

– Конечно. Мой старый профессор на юрфаке как-то рассказал мне одну историю. Отец пришел домой с работы, и больше всего на свете ему хотелось отдохнуть в кресле с газетой. Но ему мешал его маленький сын, которому хотелось, чтобы отец поиграл с ним. В конце концов отец вышел из себя, вырвал из газеты рисунок земного шара, порвал его на мелкие кусочки и бросил перед сыном. «Когда соберешь картинку, мы с тобой поиграем», – сказал он, полагая, что и за целый вечер малыш не справится с этим сложным заданием. Каково же было его удивление, когда спустя всего минуту сын сказал ему: «Готово, папа» – и он увидел полностью

собранный рисунок. На вопрос отца, как ему это удалось, малыш ответил: «Очень просто: на обратной стороне был человек. Я собрал человека – и мир сложился сам собой».

– Замечательная история.

– Так что, Джон, мудрецы есть везде – и в Сиване, и среди Гарвардской профессуры.

– Расскажи еще, – с нетерпением попросил я.

– Я все время говорю об одном и том же: счастье приходит к тебе тогда, когда ты выполняешь свою Дхарму. Делай то, что ты любишь, и будешь всегда удовлетворен жизнью.

– Если можно достичь счастья, просто выполняя любимую работу, почему же люди в большинстве своем столь несчастны? – размышлял я вслух.

– Ты верно подметил это, Джон, – он посмотрел на меня. – Но делать то, что любишь, не так-то просто. Например, чтобы стать актером, тебе потребуется отказаться от стабильной работы, приносящей неплохой доход. Смена рода занятий – это шаг, требующий смелости. Ты должен шагнуть из привычных границ в пространство Неведомого. Кроме того, перемены всегда связаны с дискомфортом. Это гораздо больше, чем привычный риск. Но когда ты решишься на перемены, то поймешь, что это единственный путь к счастью.

– А как же взрастить в себе смелость?

– Об этом и говорит история старого профессора. Собери себя самого – и мир встанет на место. Совершенствуй сознание, развивай тело, улучшай характер – а смелость придет сама по себе. Вместе с ней – богатство и счастье. Будешь смел – добьешься всего, чего бы ты ни пожелал. Ведь люди не достигают желанного благополучия лишь потому, что их сдерживают страхи. Уничтожь страх – и тебе не будут страшны никакие препятствия. Однако не забывай, что весь секрет – в постоянстве усилий. Десять или пятнадцать минут в день посвящай саморазвитию и относись к этим занятиям со всей возможной серьезностью.

– И все же, что означает в притче японский борец сумо в три метра ростом и весом в пятьсот килограммов? – мне не давал покоя этот странный образ.

– Этот необычный великан символизирует силу кайзен – силу постоянного самосовершенствования.

За эту ночь Джулиан поведал мне о самых могущественных тайнах бытия, о которых я и понятия не имел. Я узнал, что сознание обладает волшебной силой. Он обучил меня ритуалам и практикам, помогающим обрести спокойствие и научиться сосредоточивать силы на целях и желаниях. Я осознал, насколько важно иметь в жизни четкую цель для каждой сферы жизни. А сейчас Джулиан объяснил мне философию кайзен.

– А как лично я могу практиковать кайзен? При моем далеко не здоровом образе жизни, при моей загруженности работой?

– У мудрецов Сиваны есть десять ритуалов, практикуя которые, ты далеко продвинешься по пути самосовершенствования. Главное – выполнять их каждый день и не сомневаться в их могуществе. Уже через тридцать дней жизнь твоя преобразится. Сделай так, чтобы ритуалы стали твоей благой привычкой – и ты будешь обладателем совершенного тела, твоя энергия будет бить через край, ты наконец-то обретешь счастье и внутренний покой. И тогда твое предназначение станет неотъемлемой частью тебя, ибо так и было от самого рождения. Йог Раман наставлял меня в этих десяти ритуалах, которые он называл не иначе как «изысканными». Ты сам увидишь, какая невероятная мощь скрывается в них.

Меня вдруг одолели сомнения.

– Разве можно изменить жизнь всего за месяц? – с тревогой спросил я.

Мое недоумение не укрылось от острого глаза Джулиана.

– Можно, – утвердительно произнес он. – При условии что ты найдешь в своем распорядке дня час для того, чтобы проводить эти ритуалы. Ты должен пожертвовать этим часом – и не надо говорить о том, что ты слишком занят.

– Но я действительно сильно загружен, – вздохнул я. – У меня порой не бывает и десяти свободных минут, а ты требуешь выделить целый час! Не забывай, что я востребованный адвокат, Джулиан.

– А я еще раз повторяю: говорить такое – все равно, что утверждать, будто у тебя нет времени заправиться, потому что ты должен доехать до места назначения как можно быстрее. Ведь топливо кончится рано или поздно! Тебе все равно придется это сделать.

– Неужели?

– А ты представь себя в виде гоночной машины, стоимость которой зашкаливает за миллион долларов, блестящей, стильной, с множеством хромированных деталей, оборудованной всеми возможными техническими новинками.

– Дух захватывает от этой картины, Джулиан! – Я зажмурился от удовольствия, представляя себе этот суперсовременный спорткар.

– Как ты думаешь, можно ли ежедневно эксплуатировать этот великолепный автомобиль на полную мощь, не давая двигателю отдыхать?

– Никому и в голову это не придет!

– Так ведь именно это ты и делаешь! Ты не даешь себе времени на отдых, твой двигатель никогда не остывает! Пойми: самое лучшее, что ты можешь сделать для самого себя – это выкроить время для отдыха и медитации. Сейчас тебе это может показаться странным, но когда ты это сделаешь, твоя производительность резко возрастет. Ты начнешь решать задачи наиболее эффективным и экономным способом, и у тебя появится свободное время.

– Значит, все, что нужно – найти один час в день и в течение одного месяца заниматься ритуалами?

– Да. Это и есть тот «философский камень» счастья, о котором мечтают все люди. Я бы заплатил за эту идею не один миллион, если бы кто-то предложил мне ее несколько лет назад. Многие богачи тратят целые состояния, пытаясь отыскать систему, которая бы удовлетворила их духовную жажду: ведь материальное богатство само по себе счастья не приносит. Самый богатый человек планеты может быть одновременно и самым несчастным. Я знаю это по себе. Но я никогда не думал, что подобные тайны могут быть открыты совершенно бесплатно. Теперь же я знаю, что это может быть только так, и не иначе. Только учти, Джон: однажды начав практику, ты должен неукоснительно следовать своему расписанию. Каждый день посвящай час этим занятиям – и делай это со всей силой твоей убежденности. Не рассчитывай на мгновенный эффект. Результат придет со временем.

– Что значит со временем? – спросил я.

– Один час работы над собой в течение тридцати дней, разумеется, будет способствовать изменению твоей жизни. За это время ритуалы и практики должны стать твоей благой привычкой, как привычка чистить зубы по утрам. Однако и после этого месяца ты должен продолжать выполнять их, если, конечно, ты заинтересован в постоянном самосовершенствовании.

– Думаю, ты прав, – кивнул я.

Глядя на Джулиана, я видел, что он открыл в себе источник жизненных сил и теперь наслаждается счастьем и покоем. Иначе как объяснить это чудо перевоплощения из тучного пожилого адвоката, измученного болезнями и повседневными судебными битвами, в пышущего здоровьем молодого мудреца? Я твердо решил пересмотреть свое расписание и во что бы то ни стало выкроить один час в день для ритуалов, в которых Джулиан будет меня наставлять. Я был готов даже отказаться от некоторых не столь важных дел. В конце концов, я всю жизнь только тем и занимался, что пытался изменить других, но с этого момента я начну изменять самого себя. И, быть может, со мной случится то же чудо, что произошло с Джулианом Мэнтлом. В любом случае, стоит рискнуть.

Сидя на полу моей гостиной, Джулиан показал мне «Десять Ритуалов Просветленной Жизни». Среди них были практики, которые требовали от меня полного напряжения сил, но

были и те, что дались мне без всякого труда. Однако все они несли в себе тайну, которую мне еще предстояло открыть.

– Первую практику йоги называли «Ритуалом Одиночества», – начал свои объяснения Джулиан. – Это значит, что ежедневно ты должен хотя бы на короткое время оставаться один.

– На какое именно время? – осведомился я.

– Пятнадцать, двадцать или даже пятьдесят минут. Это должно быть время полной тишины, ибо лишь в тишине человек может понять, кто он есть на самом деле.

– Понимаю: это время нужно, чтобы дать остыть моему «двигателю», – предположил я.

– Именно так, – благодушно улыбнулся Джулиан. – Когда-нибудь вы путешествовали на автомобиле с семьей?

– Каждое лето! Мы ездим на остров, где живут родители Дженни, – похвастался я.

– Отлично! Вы же наверняка останавливаетесь по пути для небольшого отдыха?

– Да, мы заезжаем в небольшие кафе, чтобы перекусить, или просто останавливаемся на обочине, чтобы я немного вздремнул после шести часов за рулем.

– Ритуал Одиночества и есть такая остановка. Ты должен восстановить свои душевные силы, а это возможно только в тишине и одиночестве.

– Обязательно должно быть тихо? А почему? Я просто боюсь, что при моем ритме жизни я вряд ли смогу найти тихое местечко.

– Видишь ли, когда ты находишься в тишине и покое, ты воссоединяешься с Вселенским Разумом и открываешь для себя бесконечный источник творческих сил. Ведь сознание подобно озеру. А это «озеро» у большинства современных людей постоянно находится в состоянии волнения. Если же ты просто сидишь один и слушаешь тишину, твое озеро становится гладким, как зеркало. Тишина и покой дают великую мощь. Ты почувствуешь себя удовлетворенным и полным сил. Ты станешь лучше засыпать и без труда пробуждаться. Все твои дела придут в порядок.

– Но где же я найду такое место, где мог бы побыть в тишине? – озадаченно спросил я.

– Такое место может быть где угодно, – спокойно ответил Джулиан. – Начиная от твоего рабочего кабинета и заканчивая спальней. Но это должно быть действительно тихое место, наполненное красотой. Поставь туда изящные вещицы или повесь красивую картину. Подойдет любая вещь, которая удовлетворяет твоим понятиям о красоте.

– Моим понятиям о красоте? – я удивленно поднял брови. – А при чем тут красота? Да и какие вещицы я могу туда поставить?

– Нет ничего лучше для мятущейся души, чем внешнее проявление красоты, – с отеческим вздохом объяснил Джулиан. – Возьми, к примеру, цветы. Достаточно букета свежих роз или же только одного нарцисса, чтобы твои чувства пришли в гармонию. Но самый большой подарок ты себе сделаешь, если устроишь для себя особое место, где сможешь созерцать красоту. Это будет твой собственный Храм Одиночества.

– И каким же должно быть это место? Небольшим или просторным? Как мне обустроить его?

– Таким, куда никто не будет заходить, кроме тебя. Например, пустующая комната в твоём доме. Или дальний уголок, куда никто не заглядывает. Храм твоего самовосстановления, куда разрешен вход только тебе. Квадратные метры значения не имеют. Обустроить же его нужно так, чтобы ты чувствовал себя там комфортно и спокойно. Избавься от всех раздражающих вещей. Главное – чтобы там не было телефона и других средств информации и коммуникации.

– Это великолепная идея! – восторженно воскликнул я. – Я давно мечтаю о таком безлюдном уголке, где я мог бы просто расслабиться после работы. Думаю, что если бы я так отдыхал каждый день, мой невыносимый характер стал бы куда менее невыносим.

– Чтобы Ритуал Одиночества как можно быстрее принес желанные плоды, необходимо выполнять его в одно и то же время каждый день, – продолжал наставлять меня Джулиан.

– Это действительно так важно? – спросил я задумчиво. – Мой распорядок не всегда предсказуем. Иногда меня срочно вызывают в суд...

– Очень важно, – перебил меня Джулиан. – Сделай Ритуал неотъемлемой частью своего распорядка. Тишина должна стать твоей ежедневной привычкой. Ты же помнишь о том, что благие привычки помогают нам найти свое предназначение?

– Помню, Джулиан, – согласился я. – Должен ли я делать что-то еще?

– Используй целительные силы живой природы. Гуляй каждый день по лесу или просто копайся в своем палисаднике. Это подарит тебе спокойствие, которого тебе так не хватает. Природа воссоединяет человека с его истинным «Я». Ты начнешь открывать в себе скрытые таланты и способности. Главное, не забывай об этом, – голос Джулиана дрожал от волнения.

– А как тебе самому помог этот ритуал, Джулиан? – полюбопытствовал я. – Расскажи, как ты проделываешь его, когда находишь для этого время?

– Сразу после пробуждения (а встаю я с рассветом), я отправляюсь в свой тайный Храм Одиночества, – отвечал он. – Там я наслаждаюсь ритуалом «Сердце Розы», уделяя этому столько времени, сколько захочу. Иногда я остаюсь там на протяжении нескольких часов. А иногда – не более десяти минут. Независимо от времени, результат всегда одинаков: я обретаю чувство внутренней гармонии и насыщаюсь энергией. Теперь же перейдем к другому ритуалу. Он называется «Ритуал Совершенного Тела».

– Я заинтригован... Что включает в себя этот ритуал, и что он дает?

– Это ритуал заботы о физическом теле. В его основе лежит непреложная истина, которая учит, что заботясь о теле, ты заботишься и о душе. Подготовив нужным образом тело, ты тем самым подготавливаешь и свое сознание. Не забывай, что тело – идеальный механизм, но как и любой механизм, он нуждается в работе. Каждый день ты должен заниматься физическими упражнениями. Твоя кровь застыла – разгони ее с помощью энергичных движений. Всего в неделю сто шестьдесят восемь часов.

– Так много? – изумился я.

– Да. Минимум пять из них ты должен отдать физической нагрузке. Мудрецы Сиваны считали, что ничего лучше йоги для тела нет. Они ежедневно практиковали йогу и благодаря ей обретали удивительные способности. Я каждый день наблюдал этих просветленных мудрецов, стоящих на голове посреди деревни. У меня дух захватывало от такого зрелища.

– А ты сам занимаешься йогой, Джулиан? Моя Дженни увлеклась йогой год назад и теперь утверждает, что помолодела лет на пять, и я и тоже подумывал...

Джулиан жестом остановил мою тираду.

– Видишь ли, Джон, нет такой волшебной палочки, которая магическим образом изменит всю твою жизнь. Чтобы получить устойчивый результат, нужно прилагать постоянное усилие. Нужен не один ритуал, а целая система – именно этому я тебя сейчас и учу. Йога помогает высвободить энергию, спящую внутри тела. Я практикую йоговские упражнения каждое утро и знаю, что тем самым помогаю себе. Йога не просто дарует молодость телу, она тренирует и сознание. Но для этого нужно заниматься системно. Отдельные упражнения сами по себе ничего не дадут.

– А кроме йоги мудрецы как-нибудь еще заботились о теле?

– Раман со своими братьями и сестрами ежедневно совершали длительные прогулки. Они гуляли по горам или спускались в цветущую долину. Такие прогулки прогоняют усталость и включают систему самовосстановления организма. Если же погода не позволяла гулять, сиванские мудрецы занимались физическими упражнениями в своих хижинах. Они предпочитали остаться без обеда или ужина, но ни в коем случае не пропускали время занятий.

– Что, в хижине каждого мудреца стояла беговая дорожка? – усмехнулся я.



– Нет, они просто совершенствовали асаны – особые йогические позы, – ответил он так, словно не услышал насмешки. – Я часто наблюдал, как они отжимались на одной руке. Вообще, для них было неважно, что именно они делают. Главное – они двигались и насыщали кровь кислородом.

– Разве кислород так важен?

– Да. Раман любил повторять: «Дыхание – это жизнь».

– Дыхание? – еще больше удивился я.

– Когда ты дышишь правильно, ты увеличиваешь количество жизненных сил в несколько раз, – ответил Джулиан. – Это была одна из первых вещей, которым я научился в Сиване.

– Прости, но едва человек рождается, он уже умеет дышать. Разве этому надо учиться?

– На самом деле, Джон, большинство людей понятия не имеют, что такое правильное дыхание. Если бы люди дышали правильно, они бы не мучились от болезней и стрессов. Все люди, за редким исключением, страдают поверхностным дыханием. Их легкие просто не получают достаточного количества кислорода, чтобы насытить кровь.

– Я и не знал, что все так сложно! – я схватился за голову.

– Сиванские мудрецы считали, что чем больше кислорода получает тело, тем быстрее оно восстанавливается. Кроме того, правильное дыхание позволяет увеличить запасы энергии.

– Так расскажи, с чего начинать?

– Все элементарно: два-три раза в день вспоминай о том, что ты должен дышать глубоко.

– А как узнать – глубоко я дышу или нет?

– При глубоком дыхании в процессе вдоха участвует живот. Раман советовал просто положить руку на пупок. Если она вздымается, значит, ты дышишь правильно.

– Как же мне нравится такая волшебная простота! – улыбнулся я.

– Третий ритуал еще проще! – улыбнулся он мне в ответ.

– И что это за ритуал?

– Это Ритуал Природной Пищи. Когда я был адвокатом, мое меню состояло из жареных стейков, картошки фри и прочего мусора – хотя его и готовили в дорогих ресторанах. Я даже не подозревал тогда, что такая пища – одна из главных причин всех моих недугов.

– Пища тоже важна?

– Жизненно важна! Плохое питание отравляет всю твою жизнь. Оно забирает колоссальное количество физических и душевных сил. Она делает настроение переменчивым и затуманивает разум. Как-то Раман очень верно подметил: «Как ты кормишь свое тело – так ты кормишь и сознание».

– Это значит, что сейчас ты питаешься чем-то другим?

– Да. И знаешь, это кардинальным образом изменило мое тело. Раньше я думал, что моя преждевременная дряхлость и целый букет болячек – результат стрессов на работе. Но в Сиване я понял, что стал таким, потому что заливал в свой двигатель «грязное» топливо.

– А что же едят мудрецы Сиваны, чтобы оставаться вечно молодыми и энергичными?

– Живую пищу, – просто ответил Джулиан.

– Как-как?

– Я сказал: живую пищу. То есть ту, которая не умерла.

– Не понимаю, Джулиан. Что значит «не умерла»?

– Живая пища – это продукты, созданные самой природой. Проще говоря – вегетарианская диета. Начни питаться свежими овощами, фруктами и злаками – и старость тебя не коснется.

– Что-то с трудом в это верится...

– Каждому из мудрецов Сиваны – около ста лет, но они выглядят совсем молодыми людьми. Неделию назад мне попала статья об обитателях японского острова Окинава. Они

стали предметом исследования ученых, потому что на этом маленьком острове больше столетних людей, чем где бы то ни было. А секрет прост: вегетарианская диета.

– Но не вредно ли питаться одними овощами? Где же брать энергию, чтобы вынести груз повседневных забот?

– Вегетарианская диета дана нам самой природой. Живые продукты – настоящий кладезь энергии. Мудрецы в Сиване практикуют ее не одну тысячу лет. Такую пищу они называют саттвической, чистой. Если ты беспокоишься о том, что тебе не хватит сил, то вспомни, что самые сильные животные на земле – вегетарианцы. Сам подумай, чем питаются слоны и гориллы? А горилла раз в тридцать сильнее человека!

– Правда? Я и этого не знал.

– Пойми, что мудрецы – не бесплотные духи. Они просто следуют правилу золотой середины: «Следуй срединным путем и избегай крайностей». Любишь мясо? Пожалуйста, ешь мясо. Но все-таки это – мертвая пища, переваривается она долго и тяжело. Если совсем не можешь отказаться от него, то хотя бы не ешь красное мясо. Ведь на переваривание пищи тратится уйма энергии. Зачем такой расход? Вспомни, как ты чувствуешь себя после большого стейка. Сравни это состояние с тем, которое у тебя бывает после тарелки салата. Пусть сейчас ты не сможешь полностью переключиться на вегетарианскую диету, но по меньшей мере заставляй себя съедать за обедом хотя бы немного овощей и фруктов. Уже это намного улучшит твоё физическое состояние.

– Что ж, это будет нетрудно, – согласился я. – О пользе вегетарианства многие говорят. Дженни недавно рассказывала мне о том, что в Финляндии провели специальное исследование, по результатам которого выяснилось, что тридцать восемь процентов людей, перешедших на вегетарианский образ жизни, уже через семь месяцев почувствовали себя куда более здоровыми и энергичными. Надо приучить себя к овощам и фруктам. Глядя на тебя, Джулиан, я готов перейти на один салат!

– Будешь так питаться тридцать дней и увидишь, что случится. Ты будешь просто летать, я тебе обещаю.

– Согласен. Что хорошо для мудрецов Сиваны, то хорошо и для меня. Обещаю, что так и сделаю. В конце концов, невелика премудрость. К тому же, мне надоел этот ежедневный запах жареного.

– Что ж, в пользу Ритуала Природной пищи ты убедился. Приступим к четвертому ритуалу?

– Твой смиренный ученик все еще сидит с пустой чашей, – скромно ответил я.

– Этот ритуал мы зовем «Ритуалом Океана Знаний», – с довольным видом продолжил Джулиан. – Знание велико и бесконечно, как океан. Этот океан ты будешь исследовать всю жизнь и тем самым помогать себе и людям.

– Знание – сила! – согласился я.

– Истинная сила не в самом знании, Джон, а в умении его правильно применять. Большинство людей прекрасно осведомлены о том, что предпринять в той или иной ситуации. Но мало кто тренирует свои навыки в применении знаний, а потому большинство людей никогда не реализует себя полностью. Ритуал Океана Знаний предполагает, что ты идешь в подмастерья к самой жизни. И то, чему она тебя учит, ты должен ежедневно применять на практике.

– И как этот ритуал выполняли Раман и другие Сиванские мудрецы?

– У них было множество практик, которыми они занимались ежедневно, следуя Ритуалу Океана Знаний. Одну из них ты можешь выполнить уже сейчас.

– Это недолго?

– Я уже сказал тебе: чем больше времени ты посвящаешь самому себе, тем эффективнее становится твоя жизнь, – улыбнулся Джулиан. – Не разменивай свой миллион на гроши.

– Объясни.

– Ну, представь себе программиста, который заявляет, что ему некогда сохранять данные на резервный источник, потому что его компьютер постоянно занят. Но вот компьютер сгорает – и все данные исчезают. В результате целые месяцы тяжелой работы идут насмарку. А нужно было всего-то уделить несколько минут в день, чтобы сохранить данные на резервный диск.

– То есть я должен прежде всего думать о главном?

– Разумеется. Вырвись из плена делового расписания и удели время тем вещам, которые дадут пищу твоей душе и сердцу. Когда займешься саморазвитием, то поймешь, что плывешь по морю жизни с надежным штурманом, который направляет тебя к желанной цели. Ты забудешь о времени и станешь делать только то, что тебе нужно для полноценной жизни.

– Что ж, этот пример мне понятен. И какому приему ты хочешь меня научить?

– Этот прием – чтение. Ты должен выделить полчаса в день на чтение вдохновляющих книг. Очень важно тщательно подбирать литературу, ведь книги – это удобрение для сада нашего сознания. Читай то, что улучшит твою жизнь и вдохновит тебя на правильные поступки.

– А что читали мудрецы Сиваны?

– Они часами углублялись в трактаты, написанные поколениями мудрецов. Сидя на небольших бамбуковых скамеечках, они жадно впитывали древнюю мудрость. Я любовался их лицами, на которых отражалось все то, о чем они читали. На их устах расцветали улыбки радости от встречи с просветленным знанием. Лишь в Сиване я понял, что книга – самый верный друг, который тебя никогда не покинет.

– Верно ли я понял, что могу взять любую хорошую книгу?

– Не совсем, – ответил Джулиан. – Нельзя читать запоем. Есть книги, написанные только для того, чтобы ты наслаждался чтением. Другие книги нужно тщательно пережевывать. А третьи можно проглатывать целиком. И это подводит нас к тому, что...

– Нужно перекусить! – радостно воскликнул я.

– Нет, не то, – засмеялся Джулиан. – Я использовал эту метафору для того, чтобы ты понял: черпать мудрость из книги можно только тогда, когда ты внимательно читаешь каждую строчку и пытаешься вникнуть в смысл. Уверен, что прежде чем подписать протокол, ты изучаешь каждую букву. Поступай так же и с книгой. Она должна войти в твою плоть и кровь. Мудрецы Сиваны перечитывали древние трактаты по десять-пятнадцать раз. Они были для них столь же священны, как Слово Божие.

– Неужели чтение так много дает?

– Полчаса вдумчивого чтения в день изменят твою жизнь. В книгах ты найдешь ответы на все свои вопросы. Ты хочешь узнать, как стать лучшим адвокатом в стране? Или мечтаешь быть идеальным отцом для своих детей? А может, хочешь заново влюбиться в свою жену? Ищи книги, которые подскажут тебе, как этого добиться. Пойми, что все на земле уже было. И тысячи людей до тебя спотыкались на том же месте и набивали те же самые шишки, что и ты. Ведь не думаешь же ты, что ошибаешься ты один?

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.