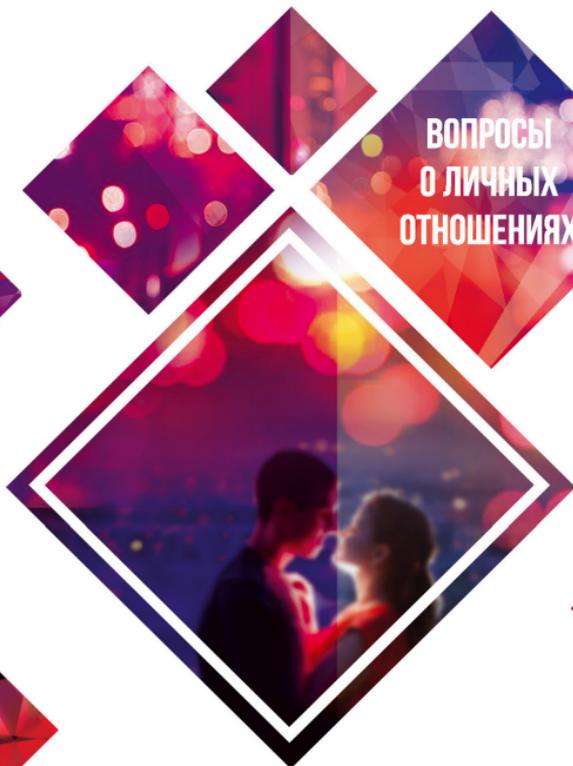


МОНАХ, ОСНОВАВШИЙ КОМПАНИЮ С ОБОРОТОМ В 250 МЛН ДОЛЛАРОВ

МАЙКЛ РОУЧ

КАРМА ЛЮБВИ

ВОПРОСЫ
О ЛИЧНЫХ
ОТНОШЕНИЯХ



Майкл Роуч
Карма любви. Вопросы
о личных отношениях
Серия «Система Алмазный Огранщик»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36630800

Карма любви: вопросы о личных отношениях:

ISBN 978-5-17-106844-8

Аннотация

Порой нам кажется абсурдным факт, что буддийская мудрость и практика способна помочь людям, выросшим в западной философской традиции, осознать свой путь в жизни и создать доверительные партнерские отношения. Ответы древних порой могут показаться неожиданными, так как имеют дело со скрытым уровнем реальности – с уровнем кармы. Но именно понимание того, как мы можем управлять этим скрытым уровнем, и дает нам ключ к созданию гармоничных счастливых отношений. Наши личные отношения – источник, возможно, самого великого счастья в жизни. И именно с помощью системы кармических семян и практик Алмазного Огранщика вы сможете выстроить ваше семейное счастье, сея семена и реализовывая свой потенциал и потенциал партнера. Вместе вы можете создать идеальный мир, который начинается и заканчивается в идеальных отношениях – с пониманием Кармы Любви. В

этой книге собраны 100 самых распространенных вопросов и 100 подробных, выверенных с точки зрения древних тибетских знаний, ответов. Увлекательная манера и живой юмор изложения помогут позитивно воспринять древнюю мудрость и научиться применять это искусство на практике.

Содержание

Благодарность автора	6
Предисловие	11
Самый важный вопрос	17
Вопрос 1	17
Поиск партнера	24
Вопрос 2	24
Что мне следует искать в партнёре?	31
Вопрос 3	31
Цейтнот	37
Вопрос 4	37
Обязательства	54
Вопрос 5	54
Вопрос 6	61
Вопрос 7	65
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Майкл Роуч

Карма любви: вопросы о личных отношениях

© Роуч М., текст

© Мберекпе Е., Суржик А., перевод

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Благодарность автора

Мне выпало благословение жить в чудесном окружении талантливых и преданных друзей, которые всегда охотно посвящали свое время и умения таким проектам, как эта книга. Мы все надеемся, что она поможет другим людям. Я хотел бы поблагодарить некоторых из них здесь поименно, а также поблагодарить всех остальных людей, не названных здесь, кто с радостью отдавал свое время и энергию все эти годы.

Нашу издательскую команду возглавил Джон Серулло, основатель и директор *Diamond Cutter Press* и один из тех редких и прекрасных людей, в которых сочетаются смирение и большой опыт, в данном случае десятилетний опыт в отечественном издательском бизнесе. Брукс Сингер, менеджер по вспомогательным правам *DCP*, умело и весело жонглирует десятками зарубежных контрактов одновременно, в том числе касающихся издания этой книги за рубежом.

Преп. Джигме Палмо (Элизабет ван дер Пас) координировала все команды, работающие над книгой по всему миру. Она трудилась в круглосуточном режиме в разных часовых поясах. Алехандро Жюльен, полный энтузиазма глава *ACI* и *DCI* в Мексике, собрал вместе многих членов своей команды в Гвадалахаре для успешного завершения книги. Парамджит Сингх, директор *Fine Grains India*, работала очень усердно, проявляя заботу и используя свой опыт для того,

чтобы уложиться в сжатые сроки печати.

Команда дизайнеров включала Джорджину (Джину) Ривера из Гвадалахары, тихого гения, приложившего много усилий для публикации; а также Роберта Руисингера из США, ещё одной восхитительной комбинации жизнерадостности, преданности делу и мастерства печатного слова.

Редакторские обязанности были разделены между целой группой из команды *ACI Phoenix*, в том числе Ребеккой Винакур, Николь Винья, Джигме Палмо, Джоном Ойзоном, Эстер Джангранде, Кристин Уолш и Робертом Хаггерти. Каждый из перечисленных друзей имеет свой особый талант – либо выступает в постановках бродвейских мюзиклов, либо одновременно обучает сотни профессиональных психологов – но все они также обладают прекрасным видением, что сделало книгу намного лучше и точнее.

Наша команда иллюстраторов снова столкнулась с почти невозможными сроками и оказалась на высоте, особенно Джигман Джулиан, основатель студии *Gibravo* (www.gibravo.com) в Гвадалахаре, который обучался в Мексике и Европе.

Имельда Эспиноза – одна из организаторов команд *ACI* и *DCI* в Мексике, дизайнер и переводчик журналов и книг, тоже внесла свой вклад. Другие иллюстрации выполнила Ана Мария Веласко из Санта-Марты в Колумбии. Она обучалась в школе Музея изящных искусств в Бостоне и руководит некоммерческой организацией *NEEM*

(www.anelasco.com).

Ори Карин, очень талантливый художник из Нью-Йорка, внесший вклад также в предыдущие книги, дополнил ряд иллюстраций, содержащих портретную живопись. Николь Винья и Ула Биглевски оказали помощь в выборе примеров изображений для иллюстраций.

Николь также взяла на себя ответственность за выход книги во всем мире и маркетинг, вместе с Марком Трипетти и Мириам Паркер, которые возглавляют маркетинг в Нью-Йорке. Как обычно, неизменную поддержку оказали мне несколько добрейших членов моей личной команды; если сложить вместе, они уже почти 50 лет поддерживают меня такой помощью и дружбой, на которые я только мог когда-либо надеяться: преп. Джигме Палмо (Элизабет ван дер Пас), взявшая на себя заботу о финансах; Мерседес Баллада, занимающаяся развитием бизнеса, глобальным управлением и планированием; и преп. Лобсанг Ньингпо (Эрик Бринкман) – связь и технологии. Ник Лашоу также очень помог с логистикой, когда книга была близка к завершению.

Рой Пхай из Сингапура, который возглавляет операционную деятельность *DCI* во всей Восточной и Юго-Восточной Азии, и его жена Мишель Пхайар стали разработчиками сайта *Кармы Любви* (www.KarmaOfLove.com), как и онлайн- и мобильных приложений *Кармы Любви*. Я также благодарен им за многие часы, которые они посвятили нашей благотворительной деятельности для нуждающихся людей во всем

мире.

Наконец, я хотел бы воспользоваться этой возможностью, чтобы поблагодарить друзей, трудившихся на протяжении десятилетий, чтобы сделать мои книги доступными в других странах по всему миру. Многие из них издают *Карму Любви* на других языках, за что я им тоже очень благодарен.

В Азии к ним относятся Сия Линьянг и Джон Бентам (Китай); Чиафанг Чанг из *Oaktree And Cite Publishing* (Тайвань), при содействии Роба Хоу и его жены Джессики Сун, а также Кей Чэнь; Нгуен Ман Хунг и его замечательная команда в *Thai Ha Books* (Вьетнам); Лиза Ловиц (Япония); Шешадри и Мелисса Манта (Индия) и Яки Фишер (Сингапур).

В Европе я обязан издательским усилиям Сильвии Энгельгардт, Уллы Беттмер, и Беаты Людвиг из издательства *Blumenau* (Германия); десятилетиям публикаций Исидро и Марты Горди из издательства *Amara* (Испания); Павлу Белорусскому из издательства *Нигума* (Россия), Елене Новик и Марине Селицки из издательства *Алмаз* (Украина и Россия); суперзвездам из издательства *Жанца'98* – Жанне Ивановой, Кириллу Воинову и Ясену Николову (Болгария); Перу Флуду и Питеру Мёртлу (Швеция); Сесиль Рубо (Франция); Жерару ван Бассел из *Petiet Publishing* (Голландия); Елене Зарич (Сербия); Андрею Соэну (Румыния); Ники Лабропулос (Греция), а также новичкам Золтану Сагхи (Венгрия); Сергею Миронову (Эстония); Ралице Николаевой (Португалия), а также Максиму Шкодину (Краснодар, Рос-

сия).

В Латинской Америке я хотел бы поблагодарить Алехандро Жюльена и издательскую команду Мехико; Каролу Террени и ее мужа Томаса Ларедо (Аргентина) и Марию Риту Штампф (Бразилия и Перу). В Израиле огромное спасибо большому количеству групп и их координатору Лирану Кацу за все издательские усилия. И, наконец, моя огромная благодарность Трейс Мерфи и Гари Янсену из *Doubleday Crown, and Random House* за то доверие, которое помогло мне начать как автору, в первую очередь. Я надеюсь, что среди всех нас мы помогли распространить великие идеи Алмазного Огранщика и внесли свой вклад в жизнь и счастье людей, которых мы знаем, и тех, кого ещё встретим.

Предисловие

Я рос в Аризоне обычным американским подростком: школа, свидания с девушками, затем поступление в Принстонский университет, где мне удалось достичь неплохих результатов. За успехи в учебе я получил медаль из рук самого Президента в Белом доме. Мне казалось, что жизнь прекрасна и впереди меня ждут великие свершения.

Но однажды всё изменилось. Той ночью я был в студенческой часовне на встрече добровольцев, которые хотели как-то помочь решить проблему голода в мире. Раздался телефонный звонок, священник снял трубку, а затем подошёл ко мне и, дотронувшись до моей руки, попросил пройти с ним в офис. Там он сказал, что моя мать только что умерла. В этот миг мой идеальный мир рухнул.

Через некоторое время раздалось еще два телефонных звонка: первый о том, что умер мой младший брат, и второй – что погиб мой отец. Переполненный этим горем, я понял, что больше не вижу никакого смысла в том, чтобы оставаться в колледже и жить той жизнью, к которой я стремился. Я бросил учёбу и поехал в Индию искать ответы.

Там мне посчастливилось встретить нескольких тибетских монахов, а через некоторое время я и сам стал монахом. Я жил в тибетских монастырях более 25 лет, став первым за 600 лет человеком с Запада, который получил степень Геше,

или Мастера буддизма, в великом монастыре Сэра Мэй.

Чтобы получить эту степень, мне пришлось пройти множество испытаний. Одно из таких испытаний – трехнедельный публичный экзамен, который принимали сотни монахов на тибетском языке. Вслед за этим Кэн Ринпоче, мой главный лама в монастыре, назначил мне ещё один тест. Я должен был поехать в Нью-Йорк, основать алмазный бизнес и заработать миллион долларов, доказав тем самым, что я действительно понял принципы кармы, которым меня обучали в монастыре. Заработанные деньги я должен был отдать тибетским беженцам, чтобы помочь им с едой и другими вещами.

Вернуться обратно в мир, особенно в мир Нью-Йорка и потенциально грязного алмазного бизнеса, было последним, чего бы мне хотелось. Потому я уклонялся от этого задания на протяжении многих месяцев. Но, в конце концов, слово ламы перевесило, и мне пришлось его исполнить. Я помог основать компанию «Андин Интернэшнл» и привести ее к обороту в 200 миллионов долларов. Недавно она была куплена Уорреном Баффетом – одним из самых богатых людей в мире. С помощью денег, вырученных в компании, я смог помочь беженцам и многим другим людям.

Наша компания стала одной из самых быстрорастущих в истории Нью-Йорка, и это, естественно, привлекло внимание. На меня вышло издательство «Даблдэй» и попросило написать книгу о том, как мы достигли успеха, используя

принципы кармы – принципы помощи другим людям.

Так я написал книгу «Алмазная мудрость», названную так в честь известной сутры, которая объясняет карму и ее противоположную сторону, буддийскую идею пустоты. Эта книга стала бестселлером по всему миру, была переведена более чем на 25 языков, и её используют миллионы людей. Особенно популярным стало её китайское издание, которое помогло многим людям достичь финансовой независимости.

Люди стали обращаться ко мне с просьбами приехать к ним и выступить с лекцией о книге. Через несколько лет после публикации, мы с коллегами из Института Алмазного Огранщика организовывали бизнес-семинары и ретриты для тысяч людей из разных стран. Во время этих программ мы часто разбиваемся на небольшие группы и устраиваем обсуждения, которые мы называем «Мудрость на каждый день», где каждый из участников может задать вопрос о своей собственной компании или карьере.

Однажды во время такой программы женщина из группы спросила, могу ли я ответить на вопрос не о бизнесе, а об ее отношениях с мужем. Можно ли применить принципы Алмазного Огранщика – принципы кармических семян – также и к семейной жизни?

Я ответил, что, конечно же, можно. Кармические семена в нашем сознании отвечают за все, что с нами происходит. Внезапно, словно сквозь прорвавшуюся плотину, полились бесчисленные вопросы участников о самых интимных про-

блемах в их семейных отношениях. И в этот момент я осознал, что заботиться только о духовных потребностях и помогать решать проблемы с деньгами, едой и крышей над головой явно не достаточно. Наши личные отношения – это источник, возможно, самого великого счастья в жизни. Но также они могут быть и источником самой сильной боли. Если мы хотим быть счастливыми, если мы хотим, чтобы в мире царил счастье, тогда с этим вопросом взаимоотношений нужно что-то делать!

Как это ни удивительно, но в древней традиции буддийских монахов накоплено немало мудрости о партнерских отношениях. Во-первых, существуют десятки тысяч несравненных книг открытой традиции – в этих книгах даны ответы на вопросы о происхождении всего в нашей жизни, включая наших партнеров. Это учения о кармических семенах.

Но есть также и тайная традиция, которой тысячи лет, называемая Алмазный Путь, и она открывает совершенно новые восхитительные пути взаимоотношений с партнером, открывающие перед вами невероятные горизонты. В этих учениях говорится о том, что даже сам Будда достиг просветления только с помощью Тилоттамы – женщины, которая спустилась, чтобы воссоединиться с ним по повелению наивысших существ Вселенной. Описание того, как они достигают духовного совершенства в объятиях друг друга на восходе солнца нового дня, является одним из самых великолепных фрагментов мировой литературы.

Что касается моих собственных знаний, позволяющих писать мне о Карме Любви, то я думаю, что был самым счастливым среди своих друзей-монахов, поскольку у меня были отношения до принятия монашеского сана (большинство тибетцев уходят в монастырь в 7–12 лет). Я уже знал многое о женщинах, знал и о радостях отношений, и о боли, которая в них возникает. Мои родители прошли через очень тяжелый развод, через это ужасное сочетание, когда любящие друг друга не могут быть вместе.

Но, на мой взгляд, самое важное, что я прошел через отношения, которые я могу назвать божественными и в которых мне удалось почувствовать вспышку того, что было между Лордом Буддой и Леди Тилоттамой, Данте и Беатриче, Иисусом и Марией Магдаленой в Саду.

Спустя годы я укрепил этот опыт и обрел даже более глубокое его понимание благодаря тысячам часов обучения, проведенным у ног двенадцати величайших мастеров Тибета. Мне было даровано тайное посвящение в практики работы с партнером, и я провел много лет, переводя и изучая тысячи страниц древних текстов об этих практиках.

Я предпринял искреннюю попытку следовать этим практикам, иногда привлекая нежелательное внимание прессы и недовольство руководства монастырей, некоторые из которых считали, что подобные знания не должны быть доступны широкой общественности. Но я верю в совершенный мир, верю, что вместе мы можем создать его, и верю, что он на-

чинается и заканчивается в идеальных отношениях – с пониманием Кармы Любви.

Итак, я хочу поделиться с вами тем, чему научился, чтобы помочь вам в ваших отношениях. На протяжении многих лет тысячи людей со всего мира задавали мне вопросы об их отношениях. Я постарался отобрать 100 самых часто задаваемых вопросов и ответить на них здесь, опираясь на древнюю мудрость Тибета, с любезного благословения моего сердечного друга и учителя. Я надеюсь, что они помогут вам и тому совершенному человеку в вашей жизни.

Геше Майкл Роуч

День благодарения, 2012 г.

Самый важный вопрос

Вопрос 1

Первая подружка появилась у меня в шестом классе, когда мне было 12 лет. Невозможно сосчитать, сколько раз я вступал в отношения с тех пор – должно быть, десятки. И почти каждый раз они заканчивались очень печально, хотя в начале я возлагал на них большие надежды и думал, что в этот раз всё будет иначе. Я применял все возможные советы, я прочитал все возможные книги, но у меня печальное предчувствие, что мне ничего не поможет. Скажите с самого начала, в нескольких словах, почему метод Кармы Любви поможет мне, если множество других методов не сработало?

Я верю, что вы перепробовали всё, или, по крайней мере, многое, чтобы найти настоящие отношения. А всё, что вы не испробовали, вы видели на чужом опыте и убедились, что это тоже не помогает. Я думаю, все согласятся, что если подход Кармы Любви работает, то он должен в корне отличаться от всего, о чём вы слышали ранее. Так оно и есть.

Прежде всего Карма Любви действует, и действует всегда. Видите ли, почти всё, что мы предпринимаем в жизни, мы

делаем с пониманием того, что это может получиться, а может и нет. Даже принимая таблетку аспирина от головной боли, мы глотаем её и надеемся, что она поможет. И вполне возможно, что так и произойдёт, но, возможно, и нет. Как это ни печально, но каждый из нас на собственном опыте убедился в том, что всё работает только время от времени. Никому и в голову не придёт взять пустую пачку от аспирина, вернуть её обратно в аптеку и потребовать назад половину денег, потому что половина таблеток не помогла, когда болела голова. Мы привыкли к неудачам, мы ожидаем их, по крайней мере, время от времени, и в глубине души верим, что это жизненная неизбежность – нечто, что мы не в силах изменить.

Тем не менее карма работает всегда, если вы правильно понимаете, как её использовать. Чтобы добиться такого понимания, потребуются серьёзные усилия. Эта книга вам не поможет, если вы не готовы к восприятию новых идей, к размышлению над ними и к соответствующим действиям. Для начала вам придётся понять, откуда на самом деле происходит весь мир вокруг вас. А затем вы начнёте использовать эти знания для создания отношений, о которых мечтали всю жизнь.

Так что давайте прямо с ходу приступим к самой основной новой идее, которую вам предстоит изучить: к идее пустоты. Я держу в руке ручку и спрашиваю вас:

– Что это такое?

– Ручка, – быстро отвечаете вы.

– А если сейчас в комнату забежит щенок, и я помашу этим предметом у него перед носом, что он сделает?

– Ну не знаю. Думаю, что он с удовольствием его пожуёт.

– Тогда чем же щенок считает эту ручку?

– Ну, можно сказать, что для него это палочка для игры.

Это был первый шаг в вашем понимании пустоты.

Теперь пойдём дальше.

– Хорошо, тогда кто прав, человек или собака? Это всё-таки ручка или палочка для игры?

– Я полагаю, что правы оба: для меня это ручка, для собаки – палочка для игры.

– Хорошо, хорошо. Права животных и всё такое... Получается, вы оба правы. Этот объект, с точки зрения разных наблюдателей, является и ручкой, и палочкой для игры. Теперь следующий вопрос. Если я возьму этот объект и положу его вот сюда на стол, а вы со щенком оба выйдете из комнаты, то чем этот объект будет являться – ручкой или игрушкой?

– Ну, если нет никого, кто воспринимал бы объект тем или иным образом, то, я думаю, мы должны были бы сказать, что объект не является ни тем, ни другим – ни ручкой, ни игрушкой. Но он обладает потенциалом быть и тем, и другим, в зависимости от того, кто вернётся в комнату – человек или собака.

Ну вот, теперь вы поняли. Вы уже освоили очень трудное понятие пустоты, идею, которая абсолютно необходима, если

вы собираетесь создавать себе совершенного партнёра. Постарайтесь понять, что означает понятие «пустоты». Это не чернота повсюду, и не выражение «ничто является ничем», и не принцип «ничто не имеет смысла».

Предмет, лежащий на столе, после того, как человек и собака покинули комнату, «пуст», потому что он ничем не заполнен – как чистый белый экран перед началом фильма. Всё вокруг нас и каждый человек в нашей жизни являются такими же: они пусты, чисты, свободны. Вы можете быть очень недовольны человеком, с которым у вас закончились отношения, но наверняка найдётся много других людей, считающих его весьма приятным. Он – как и ручка: всё зависит от того, что вы видите – всё зависит от того, кто смотрит.

– А теперь возьмите ручку в одну руку, держите её перед своим лицом и покажите мне другой рукой, откуда происходит ручка: от себя самой или от вас. Проведите рукой по направлению от ручки к своим глазам, если вы полагаете, что ручка происходит из себя самой. Или же проведите рукой по направлению от глаз к ручке, если вы считаете, что ручка приходит от вас.

Почти все показывают от себя к ручке:

– Она исходит из меня, она должна происходить от меня. А палочка для игры происходит от щенка.

– Правильно. Если бы ручка была сама по себе ручкой, тогда и пёс должен был бы видеть в ней ручку... он постарался бы схватить её лапой и написать, может быть, стихи

для своей подружки-собаки со словами: «У тебя великолепный хвост!»

Итак, здесь нам всё ясно: ручка происходит из меня. Сама по себе она и не ручка, и не игрушка. Она пуста, она свободна. Таким образом, если я вижу ручку, то она происходит из моего собственного сознания.

Тогда можем ли мы закрыть глаза и пожелать, чтобы ручка превратилась в кольцо с бриллиантом? Попробуйте прямо сейчас и посмотрите – вы сами знаете, что не получится. Великолепный новый молодой человек может происходить из вашего сознания, но это отнюдь не означает, что вы можете просто закрыть глаза и вызвать его к существованию. Мы можем хотеть, желать и молиться обо всём, что нам нужно, но этого не происходит – каждый одинокий человек на земле *желает*, чтобы рядом кто-то был, но желание не вызывает появление другого человека.

Так почему же мы видим ручку? Как она приходит из нашего сознания?

В нашем сознании есть семена, кармические семена. Они лежат глубоко в нашем подсознании, и, когда приходит время, они прорастают, как семена деревьев. Я держу в руке перед вашим лицом чёрную палочку. В какую-то долю секунды кармические семена открываются в вашем сознании – и вот возникает яркий образ ручки. Эта крошечная картинка ручки возникает между вами и чёрной палочкой в тысячную долю секунды – так быстро, что вы в жизни не заметите, как

это происходит – и вот перед вами ручка.

И это *настоящая* ручка. Вот до чего хороши ментальные картинки. Вы можете взять её и писать.

Понимаете, к чему я веду? Если вы женщина, которая ищет партнёра, и привлекательный мужчина заходит в кафе «Старбакс» и поворачивает голову в сторону вашего столика – это то же самое, что и ручка. Он приходит из семян в вашем сознании. Ах! Теперь всё, что нам нужно, – это узнать, как же сеять эти семена.

Если коротко, то мы можем посеять семена только при помощи другого человека. Чего бы мы ни хотели, сначала мы должны увидеть, как то же самое получает кто-то другой. Когда мы помогаем кому-то получить то, что он хочет, это действие засеивает в нашем уме семена, позволяющие позднее нам самим получить то же самое, так как семена созревают и открываются.

Это означает, что вы можете *посеять* своего будущего партнёра или изменить всё, что хотите, в партнере, который у вас уже есть – потому что всё происходит из вас. Вам просто нужно научиться это делать: чтобы стать хорошим фермером, вам надо научиться правильно сеять семена и хорошо за ними ухаживать. И тогда у вас будет всё.

И вот ответ на ваш первый вопрос, самый важный из всех: *да, у вас могут быть и партнёр, какого вы только пожелаете, и те отношения, о которых вы мечтаете*, если только вы научитесь сеять правильные кармические семена. Это мы

и собираемся раскрыть в 100 вопросах, которые вы найдёте в этой книге. Каждый раз, отвечая на чей-то вопрос, мы знакомим вас с техникой кармического земледелия. Мне бы хотелось, чтобы первым делом вы сели и прочли эту книгу от начала до конца, даже если какие-то вопросы перед вами пока не стоят.

Постепенно вы обучитесь всему, что вам необходимо знать о Карме Любви. После этого вернитесь к вашей собственной жизни. Так вы будете готовы применить на практике ответы, найденные здесь. Это новая, совершенно новая система из древнего Тибета, которая работает всегда, и в этом её отличие от всего, уже известного вам.

Почти все поднятые здесь вопросы относятся к традиционному партнёрству – между девушками и молодыми людьми, мужьями и жёнами – поскольку именно в таком виде вопросы приходили ко мне со всего мира. Тем не менее изложенные здесь принципы были успешно применены множеством людей и в других отношениях: семейных, дружеских, коммерческих, коллегияльных, а также и в однополых отношениях. Поэтому спокойно используйте Карму Любви во всех своих контактах с другими людьми.

Поиск партнера

Вопрос 2

Где мне искать своего партнёра?

Энн обратилась ко мне несколько лет назад со странной просьбой. Как и всё в этой книге, это правдивая история или несколько правдивых историй, объединённых в одну. Имена же изменены из уважения к личной жизни моих друзей.

Энн родом из Азии, поэтому по традиции обращается ко мне с титулом:

– Геше-ла, Вы монах. Буддийские монахи являются *фа ли ву биан*, как мы говорим в Китае – они обладают особой духовной силой. Я знаю монахов, которые практикуют гадание *мо*. Они могут предсказывать будущее людям, которым что-то нужно узнать. И мне нужно узнать кое-что.

– Что же? – спрашиваю я.

Энн смотрит слегка застенчиво.

– Ну-у, – говорит она, – мне нужен парень, но я не знаю, где его лучше искать. Я подумала, Вы могли бы сэкономить мне много времени и освободить от беспокойств, если бы заглянули в будущее и рассказали мне, где же мы встретимся.

Я прихожу в лёгкое замешательство, так как ожидал во-

проса типа «какую медитацию мне надо делать на этой неделе», и тяну время.

– Так... как ты сама *думаешь*, где бы ты могла его встретить?

– Я думаю, надо попробовать или в интернете, или на танцах. Проблема вот в чём: мне кажется, что каждый, кого я встречу в интернете, окажется болваном в том смысле, что будет проводить гораздо больше времени с ноутбуком, чем со своей девушкой. Опять же, тот, кого я встречу на танцах, будет, ну... из тех, кто *бегает* по клубам и вряд ли захочет поддерживать долговременные отношения.

Я не предсказываю будущее, но в одном тибетском монастыре, приютившемся в центре Нью-Джерси, где я жил, было много монахов преклонного возраста из Монголии, которые делали это очень хорошо. Я годами наблюдал за ними и потому знал, как устроить хорошее шоу, когда оно может кому-нибудь помочь.

Тибетские монахи предсказывают удачу с помощью пары кубиков, но монголы придумали лучший способ. Они берут суставные бараньи кости, по форме напоминающие кубики, и вываривают их до белизны. Затем, бросают их на стол, смотрят, как они приземляются, и рассказывают человеку, что с ним произойдёт. Так и я бросил бараньи кости и склонился над ними, стараясь выглядеть очень серьёзным.

– Хмм! – сказал я и добавил: – Хум!

И ещё пару мантр для верности:

– *Ом мани падме хун. Ом мани падме хун!*

После этого полагается завопить:

– Ага! Вот!

Энн наклоняется над костями:

– Ну что, Геше-ла, я найду его в интернете?

– Нет, нет! – произношу я внушительно. – Это не интернет! Это не может быть интернетом!

– О, – восклицает она, – тогда, должно быть, на танцах!

Я очень медленно склоняюсь над костями и тщательно их исследую.

– Нет, не там. В клубе ты его не встретишь!

– Тогда где же? – спрашивает она.

Я выдерживаю паузу, опять склоняюсь над костями, вглядываясь в них, потом медленно выпрямляюсь и смотрю ей в глаза.

– Тебе придётся пойти... в дом престарелых!

– В дом престарелых?

Глаза Энн расширяются, она недоверчиво смотрит на меня и после долгой паузы произносит:

– Но Геше-ла, Вы не понимаете.

– Не понимаю чего? – ворчу я.

– Я имела в виду, – она краснеет, – я имела в виду... Геше-ла... мне хотелось бы *молодого* парня!

Я смеюсь и объясняю:

– Нет, это ты не понимаешь. Скажи мне, *почему* тебе хочется иметь друга?

– Ну, – быстро отвечает она, – посмотрите, как проходит моя жизнь. У меня хорошая работа в компании на Манхэттене. Я работаю полный день, мне нравится моя работа, а потом я иду домой. Я готовлю себе небольшой ужин, это занимает 45 минут. Потом я сажусь и одна его съедаю, это занимает 5 минут. А потом я мою посуду, это ещё полчаса. Вы понимаете, я трачу больше часа на ужин только для того, чтобы сесть и съесть его в одиночестве, и никто не сидит за столом напротив меня, не ест со мной, не наслаждается тем, что я готовлю, и не спрашивает, как прошёл мой день.

– Значит, тебе одиноко, – говорю я, – И тебе хочется, чтобы кто-то был рядом: ты хочешь общества любимого человека.

– Вот именно, – она кивает с облегчением.

– Именно, – вторю я ей, – вот почему тебе и нужно идти в дом престарелых. Ты хочешь общения. Поэтому первым делом тебе надо посеять в своём сознании кармические семена общения. Когда эти семена прорастут, ты встретишь своего парня где угодно. Способ создать семена общения – это сначала обеспечить его кому-то другому. А один из наилучших способов подарить общение – это отправиться в дом престарелых.

Иди в дом престарелых и навещай пожилую, морщинистую, всеми забытую женщину, к которой никто не приходит и у которой плохо пахнет изо рта из-за больных зубов. Она будет повторять тебе одно и то же каждый раз, когда ты бу-

дешь приходиться: «Я уже рассказывала тебе о том парне, который у меня был в колледже? Так вот, *он* был великолепен!»

Тебе не надо сидеть с ней постоянно, просто навещай её время от времени, скажем, раз в неделю или две. Принеси ей цветы, приглашай её иногда пообедать, помоги ей с бумажными делами или с уборкой в комнате. Но самое главное – составь ей компанию: слушай истории из её жизни, даже если она рассказывает их в сотый раз, и делись с ней своими. Ты многое почерпнёшь из её жизни, а она даст тебе хороший совет, касающийся твоей собственной.

Так ты создашь семена общения, и, когда они раскроются, ты встретишься со своим другом. Если зерно уже посажено, то не имеет никакого значения, где ты будешь искать его: в интернете, в клубе или даже сидя в собственной квартире – он придёт, он должен прийти. А если ты не посеешь эти новые семена и будешь искать друга или в интернете, или в клубе, то ты можешь либо встретить его, либо не встретить. Потому что, возможно, в твоём сознании уже есть старые семена для этого, а может быть, и нет.

Дело в том, что Энн разительно отличается от большинства людей, которым я когда-либо давал советы. Потому что она действительно идёт и делает всё в точности так, как я ей сказал.

Несколько месяцев спустя она мне позвонила.

– Геше-ла! Отличные новости!

– Какие же?

– В общем, я делала то, что Вы мне сказали, с одной пожилой женщиной. И вот я поехала в Сан-Франциско, чтобы провести там урок йоги. Все участники группы друг за другом заходили в комнату, а я высматривала его. Ну, Вы понимаете...

– Да?

– Ну и... Вы знаете, на занятия по йоге, как правило, в большинстве своем приходят девушки... И он всё не появлялся.

Я растерялся:

– И?..

– А потом, через 5 минут после начала занятия, вдруг дверь открывается, и этот парень стоит в дверях. Он опоздал.

– Так, и что?..

– И вот он смотрит через всю комнату прямо на меня, и понимаете... это прямо как в кино – точно как взаимная любовь с первого взгляда. Представляете, мы там все сидим, и вся группа смотрит на меня и ждёт, что я ему скажу, а я не могу отвести глаз от этого восхитительного парня.

Шесть месяцев спустя раздался ещё один звонок.

– Геше-ла, это Энн. Так... Вы же монах, правильно? Буддийский монах?

– Он и есть, – согласился я.

– Ну... а буддийские монахи, они... вообще когда-нибудь проводят свадебные церемонии?

– Да, проводят. И я её провёл. И это было прекрасно, на

Манхэттене, сплошное белое кружево и чёрные костюмы.

Вы поняли, о чём речь? Энн не *нашла* партнёра. Она *создала* партнёра. Когда вы соблюдаете принципы Кармы Любви – а это принципы Огранщика Алмаза – ничего не происходит случайно. Мы очень ясно определяем, чего хотим, а потом помогаем кому-то другому первыми получить именно это, чтобы посеять кармические семена. После этого всё происходит само собой – никаких хлопот, никаких сюрпризов. Он приходит и дарит нам общение, потому что мы составляли компанию кому-то ещё.

Итак, не сидите и не старайтесь принять решение: клуб, интернет или занятие йогой. Ищите тех, кто одинок, и если вы ищете, вы начнёте встречать их повсюду: не только одиноких стариков, но и одиноких детей, чьи родители слишком заняты, или одиноких ровесников, сидящих рядом с вами на работе или в автобусе. Предложите им свою дружбу, составьте им компанию и поддерживайте эти отношения. Сделайте это своей миссией. Семена будут посеяны, и ваш партнёр придёт. И неважно, куда вы отправитесь на его поиски.

Что мне следует искать в партнёре?

Вопрос 3

Карен, слушательница со стажем многих моих лекций, поймала меня по пути на парковку. Я шел к машине после долгой и поздней презентации для довольно большой группы людей на юго-западе. Я был совершенно обессилен, но мои помощники сказали ей, что она может «выкупить» мой путь к машине так называемым «разговором на ходу», а они помогут нам двигаться через толпу.

Я почти знаю, о чём она хочет поговорить. У Карен неплохие отношения с замечательным молодым человеком, имеющим хорошую работу и дружелюбный характер, но он, по всей видимости, решил её оставить.

И вот она смотрит на меня со страданием на лице и говорит:

– Геше-ла, ничего не получилось. Думаю, Вы уже слышали все жуткие подробности. Он ушёл, и теперь я должна снова начинать поиски, но сначала я хочу спросить Вас: как Вы думаете... что мне следует на этот раз искать в партнёре, чтобы получилось лучше?

Её голос дрожит, вызывая во мне сочувствие.

– Послушай, Карен, я монах, и ты это знаешь, и я знаю, что ты это знаешь. Поэтому я понимаю, что ты ожидаешь от меня услышать: «Ищи кого-нибудь с добрым сердцем. Ищи порядочного человека. Неважно, как он выглядит, какая у него работа или насколько он умён».

Она кивает, соглашаясь. Возможно, именно в этом состоит часть её проблемы.

– А теперь можешь забыть всё, что я только что сказал. Естественно, ты не понимаешь, что делаешь, если ты всё время *ищешь* мистера Совершенство и ничего не *знаешь* о том, как мистера Совершенство *создать*.

Если бы мы *находили* мистера Совершенство, то определённо тебе бы пришлось пойти на некоторые компромиссы.

Если ты должна *найти* партнёра, тогда, конечно, ты найдёшь кого-то красивого и умного, но не слишком обеспеченного или приятного. Или обеспеченного и приятного, но не такого красивого и умного.

А затем тебе придётся принимать мучительное решение, действительно ли ты хочешь провести остаток жизни с женщиной, в котором есть лишь 75 % от того, что тебе на самом деле хотелось бы в нём видеть.

Она ничего не говорит, но я чувствую, что ей стало немного не по себе... всю свою жизнь она играла в эту игру неопределённости.

– А что же делать?

– Ты должна понять, что система Огранщика Алмаза работает совсем по-другому. В ней ты *создаёшь* своего партнёра, ты буквально *делаешь* его, сажая правильные кармические семена.

Перед тем, как создавать что-нибудь в этой жизни – картину, пирог или что угодно другое – ты должна сначала сесть и решить, каким ты хочешь это видеть. Ты тщательно обдумываешь и составляешь список всего, что там должно быть, а затем делаешь каждую часть своего творения такой, как тебе хотелось бы.

То же самое и с созданием мистера Совершенство. Составь список своих пожеланий, но будь внимательна! Ты получишь в точности то, что стараешься получить, поэтому убедись, что знаешь, чего хочешь. Ты, конечно, можешь потом его изменить, если захочешь, но к чему создавать лишние трудности?

Я резко останавливаюсь, прямо там, на парковке, и смотрю Карен в глаза.

– Получи того, в ком есть *всё*, – говорю я. – *Сделай* того, в ком есть *всё*. *Используй семена!* Чему, ты думаешь, я учил тебя всё это время?

– Хорошо, хорошо! – восклицает она. – Скажите мне, с чего начать.

– Ну... скажем, тебе нужен тот, в ком есть *всё*, о чём я только что говорил: доброе сердце, ум, хорошая работа... почему бы нет? Он выглядит точно так, как в твоих мечтах.

Составь список своих пожеланий

– Составь список, а затем посе́й в своём сознании кармические семена для каждого качества, которое у него, по-твоему, должно быть. Каждое из этих качеств потребует *своих* семян, потому что каждое качество *отличается* от других.

По ходу этой книги мы обсудим почти все качества, которые вы когда-либо хотели видеть в своих партнёрах. Но почему бы для начала не поговорить о тех, которые хочет Карен?

– Ну, что ж, – говорю я, – во-первых, если тебе хочется видеть рядом умных людей, ты должна посадить семена разумности. Это просто, так как самая разумная в мире вещь – это понимание того, как устроен наш мир. Мир функционирует через эти маленькие семена в твоём сознании, он возникает из этих семян так, как мы видели в примере с ручкой.

Помни об этом, думай об этом почаще, размышляй об этом, когда идёшь по улице или ведёшь машину. Разговаривай об этом с другими, если тебе кажется, что им это интересно или может помочь. Всё это засеивает семена мудрости, и, когда они раскроются, ты обнаружишь, что тебя окружают всё более и более умные люди, включая и твоего партнёра.

– Поняла? – спрашиваю я. Мы уже стоим возле моей машины, и я нетерпеливо смотрю на переднее сиденье.

– Поняла, – Карен улыбается. – А дальше?

Она уже вытащила какой-то маленький блокнот и начала записывать. Когда я вижу, что люди записывают, я знаю:

весьма вероятно, они действительно будут *делать* то, что я им предлагаю. Это помогает мне продолжать.

– Дальше. Если ты хочешь партнёра ещё и с хорошей работой, то ты, очевидно, должна помочь другим людям найти работу, которую они ищут – до этого нетрудно догадаться. Скольким людям ты должна помочь? Скольким потребуется. Ты поймёшь, что уже достаточно, когда встретишь парня с хорошей работой.

Она кивает и продолжает писать.

Теперь о приятной внешности? Мы ещё поговорим об этом позже, в вопросе № 8. Но Карен я сказал:

– Давай сформулируем кратко, в чём тут фокус: чем спокойнее ты держишься в огорчающих тебя ситуациях, чем хладнокровнее ты можешь оставаться, тем больше ты посеешь семян, чтобы и самой быть красивой, и встретить красивого партнёра. Что касается доброго сердца – это на самом деле самое важное в партнёре по одной простой причине. Люди с добрым сердцем всё время помогают другим. Это означает, что они постоянно сеют хорошие кармические семена в своём сознании. А если ты живёшь с таким человеком, то это будет отражаться и на тебе. Самое лучшее доброе сердце – это то, которое *понимает*, почему надо быть добрым. В противном случае, если начинаются трудности, доброе сердце под давлением обстоятельств может перестать быть добрым. Чтобы встречать людей, которые понимают, почему они *должны* быть добрыми, тебе нужно самой изо

всех сил стараться понимать это.

– Не могли бы Вы здесь немного уточнить? – спрашивает она.

– Это значит, что нужно просто думать о семенах как можно чаще. Думай о том, что всё приходит из доброты к другим людям. В день, когда ты по-настоящему поймёшь, откуда всё происходит, ты осознаешь: единственное, что поддерживает стены комнаты, в которой ты сидишь, – это доброта. Не дерево, не железо, не цемент. Доброта заставляет мир вращаться, потому что всё, что мы делаем, к нам возвращается.

Карен торжественно закачивает писать и захлопывает блокнот: «Будет сделано!» Она открывает дверь машины и молча усаживает меня.

У этой недолгой беседы на парковке получился настоящий хеппи-энд. Карен принялась за семена и создала незаурядного красавца: выше ростом, чем заказывала, и намного нежнее, внимательнее и преданнее, чем ожидала. Я всегда очень счастлив, когда люди получают *всё*, что хотят. У меня такое чувство, что мы этого заслуживаем – все мы. Это что-то вроде общечеловеческого права.

Цейтнот

Вопрос 4

Мы с мужем по-настоящему любим друг друга, но у нас обоих такое сумасшедшее расписание, что часто мы встречаемся в дверях дома, буквально на бегу, и видимся пару минут. Что нам сделать, чтобы проводить больше времени вместе?

Время в наши дни является достаточно важной темой для многих из нас. Однако не настолько важной, чтобы приступить к ней в самом начале этой книги. Разве что использовать её для того, чтобы объяснить *технику* посадки семян. Мы называем эту технику Четыре Шага «Старбакса», и вы должны будете её использовать в каждом из 100 вопросов этой книги. Итак, вперёд, к этой четвёрке.

Мне лично этот вопрос о времени не задавали. Он был адресован моему другу Вьету Дуонгу, который вместе с женой Элишей организовал тур института Алмазного Ограничника по Вьетнаму с остановками в Ханое и Хо Ши Мине. Семь человек из нашей команды сидели полукругом на сцене, быстро отвечая на вопросы аудитории.

Вьет, не моргнув глазом, хватается микрофон и с ходу отве-

чает. К счастью, наш переводчик сидит рядом со мной и переводит мне то, что говорит Вьет. Вьетнамский язык, должно быть, один из самых трудных в мире. Я старался, но так и не смог выучить даже слово «Привет!».

– Итак, если вам хочется побольше денег, – обращается Вьет к аудитории, наклоняясь вперёд, как проповедник в былые времена, – что вам надо делать?

– Помочь кому-то другому получить деньги, – хором отвечает аудитория.

– А если вам хочется иметь побольше времени, – улыбается Вьет, – что надо делать тогда?

В ответ – тишина. Люди оглядываются по сторонам в поисках того, кто знает ответ. Находится один смельчак, который громко выкрикивает:

– Помочь кому-то другому иметь больше времени?

Дай то, что хочешь получить сам

– Правильно! – сияет Вьет своей обычной солнечной улыбкой. – Это означает, что вы должны будете дать ваше время кому-то другому.

Женщина, задавшая вопрос, хмурится. Мне не нужен переводчик, чтобы понять следующую реплику:

– Но у меня нет времени, чтобы его давать. Именно поэтому я и задала вам этот вопрос с самого начала!

Вьет не отступает.

– Это точно так же, как и с деньгами, вы понимаете? Мы даём кому-то деньги, используя нужную технику, и это за-

кладывает семена получения денег нами самими, намного больших денег. Если у нас нет времени, нет достаточно времени, чтобы приятно проводить его с нашим партнёром, значит, мы должны *давать* наше время.

По лицу дамы, задавшей вопрос (назовем ее Госпожа Хмурость), я вижу, что ответ ее не удовлетворил.

– Послушайте, – говорит Вьет, – если вы хотите решать свои проблемы новым способом, способом Огранщика Алмаза, вам придётся всегда думать о посадке семян, не важно, что вы хотите получить в своей жизни. Как вы сейчас можете посадить семена для большего количества свободного времени? Кому бы вы могли отдать часть своего времени?

Госпожа Хмурость смотрит на потолок с видом «я размышляю» и затем вновь обращается к Вьету.

– Может, помочь сестре?

– Почему сестре? Какая помощь ей нужна?

– Дело в том, что у неё двое маленьких детей, и она разрывается между ними, уборкой и готовкой для всей семьи. Кроме того, она ещё умудряется работать полный рабочий день. У неё никогда нет времени.

– Великолепно! – сияет Вьет. – Ну, так возьмите и дайте ей немного времени! Может, предложите ей присмотреть за детьми, чтобы они с мужем могли вечером сходить куда-нибудь!

Госпожа Хмурость хмурится ещё больше, если это вообще возможно:

– Я обращаюсь к вам с вопросом, как найти время, чтобы побыть с мужем, а вы говорите мне, что я должна потратить те крохи времени, что у меня есть, на сидение с детьми моей сестры?

– Точно! – улыбается Вьет. Он как будто пытается победить своей улыбкой ее хмурость. – Всего-то несколько часов!

Теперь дама растерялась:

– Отдать моей сестре несколько часов, чтобы получить несколько часов назад? В чём тут смысл? Почему бы просто не оставить эти несколько часов для себя?

– А-а, – распекает Вьет, – теперь я понимаю, в чём трудность. Будьте внимательны, вы должны кое-что понять о семенах. Вы отдаёте вашей сестре несколько часов из небольших запасов вашего драгоценного времени, но возвращается к вам в десять раз больше!

Он делает паузу и сам смотрит в потолок:

– Конечно, если вы применяете *технику*... – добавляет он.

– Технику? – спрашивает госпожа Хмурость, но по ней видно, что, как и многие люди, задающие особенно трудные вопросы о принципах Огранщика Алмаза, она очень умна и действительно хочет понять. Такие люди лучше всего подходят для изучения новой системы. Они должны совершенно точно знать, как система функционирует, до того, как они её испробуют. Но зато потом они становятся суперзвёздами, потому что они уже проработали все свои вопросы.

– Ладно, – Вьет погружается в размышления. – Допустим,

вы берёте семечко арбуза, очень хорошее семечко. Из него должен получиться арбуз?

– Обязательно, – отвечает Госпожа Заинтересованность, – если вы его посадите.

Вьет показывает на пол сцены:

– Даже если я посажу его здесь?

– Ну нет, конечно, – отвечает она. – Вы должны посадить его в правильном месте – вы должны знать, что делаете. А если вы хотите, чтобы оно росло, вы должны знать ещё много чего другого: сколько воды не будет слишком много или слишком мало для этого конкретного растения, сколько нужно солнца, какие удобрения и в каких количествах.

Вьет кивает всё так же лучезарно.

– Правильно. В системе Алмазного Огранщика мы называем это «техникой». Если вы знаете, как использовать правильную фермерскую технику, то семена одного арбуза создадут вам целую гору арбузов, и расти они будут быстрее. Потратьте несколько часов на присмотр за детьми сестры, *используя технику*, и вы получите целые дни свободного времени, которые вы сможете провести вместе со своим партнёром.

Госпожа Хмурость потихоньку начинает выглядеть как Госпожа Заинтригованность. Она вытаскивает ручку с блокнотом и выжидающе смотрит на Вьета. Я начинаю страшно им гордиться, как это часто происходит, когда я наблюдаю за работой учителей Института Алмазного Огранщика по все-

му миру.

– Хорошо, запоминайте, – говорит он. – Техника посадки кармических семян называется Четыре Шага «Старбакса».

Госпожа Заинтригованность выглядит растерянно.

– О том, что касается «Старбакса», мы поговорим чуть позже. Итак, Первый Шаг «Старбакса» мы называем «Единственное предложение». Сформулируйте одной простой фразой, чего именно вы хотите.

– Я хочу проводить больше времени со своим партнёром, – отвечает она.

– Хорошо. Второй Шаг «Старбакса» называется «План». У плана есть две части. Сначала вы должны спланировать, где вы будете сеять свои семена. Когда вы собираетесь сажать цветы или дерево, вы должны выбрать для них почву.

Для кармических семян вам нужен другой человек: люди и есть та земля, в которую вы посадите ваши семена. Почти невозможно посадить семена в самом себе – вам нужно другое место для их посадки, другой человек. Поэтому часть второго шага, часть планирования – выбор такого человека.

Это должен быть тот, кому хочется того же, чего и вам.

– Но мы уже это сделали, – перебивает она. – Мы выбрали мою сестру, которая отчаянно нуждается во времени.

– Правильно, – говорит Вьет. – А теперь вторая половина планирования: решить, где вы будете ей помогать.

– Да у неё дома, – отвечает дама. – Я не позволю этим маленьким монстрам носиться по моему дому и рушить его.

– Конечно! – улыбается он. – Но я сейчас говорю о том, где вы можете с сестрой посидеть и поговорить о возможности помочь ей выкроить немного больше времени для себя. Вот тут-то и появляется «Старбакс»!

Позвоните своей сестре и спросите, сможет ли она встретиться с вами на несколько минут за чашкой кофе. Скажите, что вам нужна её помощь и что она может взять с собой детей.

Взгляд госпожи Хмурости полон сомнения.

– Детей? Не думаю, что их надолго хватит. В прошлый раз, когда я взяла их в «Старбакс», чтобы поговорить с их мамой, они разнесли все пачки кофе, предназначенные для продажи, а потом стали складывать из них гору прямо на полу посреди зала.

– Отлично, – говорит Вьет, как будто всё идёт по плану. – Итак, Второй Шаг «Старбакса» готов: мы составили план, мы выбрали человека и место, где будем ему помогать.

Между прочим, почему мы говорим «идите в «Старбакс», а не просто «идите в кафе»? Если вы хотите, чтобы ваши семена выросли большими, и при этом быстро, ваш план должен быть как можно более подробным. Вы хотите, чтобы пара часов присмотра за детьми превратилась в дни, проведённые с вашим партнёром, всего в течение одного-двух следующих месяцев.

Поэтому не говорите: «Я хочу помочь своей сестре и постараюсь как-нибудь встретиться и поговорить с ней». Вме-

сто этого я хочу услышать от вас: «Я хочу помочь своей сестре, поэтому я позвоню ей и приглашу её в «Старбакс» на 4-й улице в 14 часов в эту пятницу».

– Понятно, – говорит госпожа Надежда. Она увлечённо пишет в блокноте, как это обычно бывает с умными людьми, которые слышат о Четырёх Шагах «Старбакса». Они уже понимают, какой смысл заложен во всём этом подходе. Он сразу объясняет практически всё в мире и вызывает *правильное чувство*, что решение всех проблем должно быть выигрышным для всех вокруг.

– А третий шаг? – спрашивает она.

Вьет секунду хмурит брови, а затем просто спрашивает:

– А Вы как думаете, что дальше?

Она готова.

– Я веду её в «Старбакс» и рассказываю там, как я помогу ей с детьми! Затем я действительно *помогаю* ей с детьми!

– Совершенно верно! – вырывается у Вьета. – В том смысле, что вы можете посадить семена, просто планируя помогать кому-то, но они не будут особенно сильными. Вы должны действительно выполнить ваш план, чтобы получить желаемый результат. Это, попросту говоря, и есть Третий Шаг «Старбакса». Позвоните ей, назначьте встречу, поговорите о том, как вы можете помочь ей высвободить немного времени для себя, а затем действительно помогите ей это время получить.

– Что касается последнего, Четвёртого, Шага «Старбак-

са», я думаю... – и Вьет бросает на меня озорной взгляд через сцену, – я думаю, с ним нам поможет Геше Майкл!

Публика выражает ему свою горячую признательность, затем успокаивается и смотрит на меня. Микрофон передают мне по залу из рук в руки.

– Ну хорошо, Четвёртый Шаг «Старбакса», – начинаю я. – Всё просто: кофе-медитация!

Я смотрю на зал, пока переводчик произносит эти последние слова. Вьетнам пережил большие перемены, но люди по-прежнему довольно придирчивы, когда речь заходит о буддизме. Они никогда не слышали о кофе-медитации, и это звучит для них странно. Множество недоумевающих взглядов: не похоже, что кофе-медитация даст им больше совместного времени с партнёром.

– Хорошо, – я устраиваюсь на стуле, – вот как учил меня делать кофе-медитацию мой тибетский учитель.

Он был очень строгим ламой, одним из последних великих лам, которые полностью завершили своё образование в Старом Тибете. Во времена моего учителя Тибет был полностью изолирован от внешнего мира. Там, не то что на автомобиле, даже на велосипеде никогда не ездили. Я о том, что от монастыря до ближайшего городка было больше миль, и, если людям было что-то нужно, они просто тратили на это большую часть дня и шли пешком туда и обратно.

Затем моему учителю пришлось бежать из своей страны, провести годы в лагере для беженцев в Индии и закончить

свои дни в Соединённых Штатах. Там он провёл много лет, обучая совершенно бесплатно обращавшихся к нему за помощью людей. Но он также умел расслабляться, и этому важному навыку нужно обучиться нам всем.

Так мой Лама открыл для себя телевидение. Он открыл для себя бейсбол, и по некоторым причинам он полюбил «Нью-Йорк Метс», которая долгие годы была худшей командой в истории бейсбола.

Я не собирался нагружать этим аудиторию во Вьетнаме, но именно неистовые мантры моего Ламы заставили мяч, отбитый бейсболистом Дэррилом Стробери, перелететь через забор и принести «Нью-Йорк Метс» победу в 5-й игре против Астрос во время чемпионата в 1986 году.

– Я приходил домой измождённый после двенадцатичасового рабочего дня в офисе в Нью-Йорке и двухчасовой поездки обратно в монастырь на метро и в автобусе и слышал, как он наверху смотрит игру.

Теперь я уже не так интересуюсь телевизором и бейсболом, но, наверное, многим из вас это знакомо: есть что-то приятное в том, чтобы сесть перед телевизором и отключить голову, когда приходишь домой с работы совершенно разбитый. Я прав?

Множество кивков и улыбок – Вьетнам очень улыбчив.

– И вот я захожу в дом, еле переставляя ноги, бросаю пальто и портфель, слышу, как он там наверху наслаждается игрой, и думаю про себя: «Как бы мне подняться наверх и

посмотреть игру вместе с ним?» Потому что, понимаете ли, нам, молодым монахам, не положено смотреть телевизор. Но я применил старый трюк, чтобы проникнуть к нему в комнату. Тибетцы любят масляный чай, иногда выпивая 15–20 чашек масляного чая в день. И ученику всегда уместно взбить чашечку такого чая и отнести её в комнату своему Ламе.

Итак, я наливаю и кипячу воду, отламываю кусок от брикета чёрного китайского чая, бросаю в воду, добавляю соль, сливки, масло, молоко. Раз 50 переливаю его с высоты туда и обратно, чтобы чай и масло перемешались, или просто забрасываю всё в старую тибетскую чайную маслбойку и взбиваю. Потом выплёскиваю всё это в чашку, бегу наверх и стучу в дверь. Я уже слышу приятный голос Тима МакКарвера, моего любимого комментатора «Метс».

Услышав стук, Лама вопит: «Шо!» Что приблизительно означает: «Заноси сюда свою задницу!»

Я вхожу и, согласно этикету, опускаюсь на колени и ставлю чашку с чаем на маленький столик перед лёгким креслом Ламы. Я поглядываю на него, чтобы убедиться, что он действительно сосредоточен на игре. Так и есть, правая рука перебирает чётки со скоростью стиральной машины в режиме отжима. Я потихоньку продвигаюсь к его стулу и сажусь на пол немного позади так, что ему меня не видно. Иногда Лама не замечает меня на протяжении получаса и даже дольше, или мне кажется, что не замечает.

Но сегодня Лама сразу заговорил со мной низким хрип-

лым голосом: «Ты сегодня медитировал?» – «Э-э, нет, Лама. Понимаете, мне нужно было сегодня встать в 5:30 утра, прыгнуть под душ и бегом успеть на автобус, а потом всё вертелось без остановки, и вот я только что пришёл домой». «Тебе нужно медитировать», – рычит он, не отрывая глаз от бейсбола. «Прямо сейчас?» – жалобно спрашиваю я. – «Прямо сейчас».

Я поднимаюсь, чтобы отправиться вниз, в свою комнатушку. Он хватается за руку и указывает в сторону золотого дивана. «Туда, – снова рычит он, многозначительно подталкивая меня, чтобы я не закрывал ему телевизор со следующей игрой. – Садись туда».

Теперь вам надо уяснить кое-что про диванчик Ламы. Его подарил Ламе один богатый спонсор. Он ручной работы, и над ним трудились целый год. Ручки и ножки полностью из тёмного отполированного твёрдого дерева, а обивка из этого дорогого бледно-жёлтого, похожего на шёлк, материала с вплетёнными золотыми нитями.

Диван стоял у него в комнате, в сторонке, долгие годы, и *никто никогда на нём не сидел*, даже сам Лама, кроме случая, когда Далай-лама однажды на несколько часов заехал посетить наш монастырь. Только *он* на нём и сидел.

Иногда Лама может попросить тебя сделать что-то неправильное, просто чтобы посмотреть, достаточно ли ты туп, чтобы это сделать. И если ты это всё-таки сделаешь, на тебя наорут или, если это действительно большая ошибка, в мо-

настыре тебе могут прописать лечение чётками.

Вы думаете, эти чётки у буддистов только для молитвы? Прогуляйтесь как-нибудь вокруг нашего монастыря и послушайте тибетскую версию «пожалеешь розги – испортишь ребёнка». Вначале вы услышите «вжик-вжик» сильно раскрученных чётков, а затем увидите молодого монаха, выходящего из дверей и печально почёсывающего голову.

Идея наказания в том, что если ты действительно провинился, то учитель стегает тебя пару раз чётками по голове. В результате через твой лоб протягиваются ряды розовых точек, и все твои друзья несколько часов насмеются над тобой: «Ха- ха-ха! Посмотрите-ка, кто получил лечение чётками!»

Я непроизвольно прикрываю лоб, как будто почёсываю его или что-то в этом роде. «Да ничего, Лама. Я могу помедитировать у себя внизу». – «Сядь на диван», – рычит он опять.

Теперь у меня нет другого выбора, кроме как сесть. Если Ламе приходится повторять трижды, «лечение» будет назначено непременно.

Я сажусь на диван и жду, пока Лама внимательно смотрит особенно важный момент бейсбольного матча. – Ложись на диван!

Дело принимает серьёзный оборот. Есть в Азии такая штука с человеческими ступнями – у них там во многих странах нельзя ни на что наступать. Я припоминаю, что в

храме Изумрудного Будды в Бангкоке я видел написанные повсюду предупреждения: «Не прикасайся ступнями к Будде!» Если я лягу на диван, это означает, что я положу ноги на одну из вещей Ламы, а это ещё одна прекрасная возможность заработать лечение чётками.

– Э-э, Лама, я могу сесть в полный лотос, я тренировался». – Ложись!

Я ложусь. Лама звонит в звонок, и другой служитель, молодой тибетский монах, взбегает по ступенькам.

– Сделай Майку чашку кофе, – рычит лама. Чашка немедленно появляется. – Пей кофе.

У меня трясутся руки. Я пытаюсь лёжа пить кофе и точно знаю: если хоть капля упадёт на золотой диван, я получу что-нибудь похуже чёток. «Теперь медитируй». Я пытаюсь сесть, но Лама трясёт головой, хотя глаза его не отрываются от телевизора.

– Лежи. Медитируй лёжа.

Я никогда ничего подобного не слышал – ламы всегда требуют, чтобы ты садился для медитации и держал спину абсолютно прямо.

– Медитировать о чём? – спрашиваю я, ложась обратно. Я сгибаю руку под головой, уставившись в потолок. Слушайте, к этому можно и привыкнуть. Такое приятное и спокойное чувство.

– «Старбакс», – ворчит лама. – Думай о «Старбаксе». Кого ты сегодня сводил в «Старбакс»?

Я понимаю, что он имеет в виду: кого я сегодня пригласил на чашку чаю или кофе (лучше, конечно, фруктового смузи)? Чью проблему я выслушал? Кому попытался помочь?

Дело в том, что вы создаёте множество кармических семян в своём сознании, просто совершая первые три шага «Старбакса». Принятие решения о том, что вы хотите сделать в жизни, закладывает семена. Составление плана помощи кому-то закладывает их гораздо больше, а собственно помощь ещё больше увеличивает их запасы. Но самый важный последний шаг: кофе-медитация.

Просто откинуться назад в своей кровати вечером и думать обо всём, что ты сегодня сделал, чтобы помочь кому-то другому, – это, без сомнения, самый мощный способ посадить семена. Если вы хотите узнать, какое секретное оружие я использовал для построения многомиллионной компании, то это кофе-медитация, именно она. Кажется, что это слишком просто. Мы думаем, что должны больше страдать, чтобы достичь больших целей в жизни, но истина, скорее всего, заключается в обратном.

Может быть, самые сильнодействующие кармические семена – это те, что мы сажаем, когда расслабившись, просто с удовольствием вспоминаем наши маленькие добрые дела, сделанные для других. Это не гордость, а лишь удовольствие от всего, что нам удалось.

Никто из нас не совершенен, но никто и не безнадежно плох. Когда мы отправляемся вечером спать, у нас есть вы-

бор: думать о проблемах в жизни или думать о ярких моментах. Когда мы устаём, мы склонны преувеличивать свои проблемы. Само слово «медитация» означает, что обычное течение наших мыслей – в данном случае беспокойство о проблемах в момент засыпания, – мы с усилием направляем на хорошие мысли. Кому я сегодня постарался помочь? Именно это и является целью медитации: контролировать направление потока сознания.

Итак, вернувшись домой с работы, приготовьте себе ужин, вымойте посуду, посмотрите немного телевизор, если это вам действительно нужно, отправьте письма по электронной почте или пообщайтесь в Фейсбуке, а потом искупайтесь и переоденьтесь в пижаму.

Сядьте в кровати или полусидя откиньтесь на подушку, подоприте голову рукой и поднимите глаза к потолку. Сделайте то самое мечтательное выражение лица, которое у вас было в колледже, когда вы думали о своём друге или подруге, пытаясь угадать, когда же будет следующее свидание. Это может показаться странным, но те мечты были очень близки к медитации.

Не думайте, что вам нужно обязательно связать ноги узлом, чтобы проникнуть на ту же глубину вашего сознания. А затем просто входите в кофе-медитацию: последний из Четырёх Шагов «Старбакса», правильной техники для возделывания ментальных семян.

Сажайте ваши семена, используя эти четыре шага, и всё,

чего вы хотите в жизни, придёт к вам, быстро и мощно. Помните о них до конца этой книги и до конца своей жизни:

ЧЕТЫРЕ ШАГА «СТАРБАКСА»

Скажите, чего вы хотите, простым коротким предложением.

Составьте план: кому вы собираетесь помочь получить то же самое и в какое кафе «Старбакс» вы его пригласите, чтобы поговорить об этом.

Действительно помогите ему.

Сделайте кофе-медитацию: перед тем как уснуть, думайте о тех хороших делах, которые вы сделали, помогая другим.

Обязательства

Вопрос 5

У меня не возникает трудностей, если надо найти мужчин для выхода в свет или встреч, но они никогда не хотят делать следующий шаг к долговременным отношениям. Какие семена мне нужно посадить, чтобы увидеть некоторую ответственность с их стороны?

Мне кажется, что многие из советов, которые я даю людям, приходят в ответ на крик о помощи, раздающийся у меня за спиной, когда мы пробираемся через толпу после лекций. В этот раз дело было в Париже. Мы выходили после вечерней встречи с бизнесменами, прилетевшими отовсюду – из Гонконга, с Ближнего Востока, из Германии.

Кэти направляется ко мне целеустремлённой походкой человека, находящегося на задании. Я помню её на лекции в Америке год назад и с удивлением спрашиваю себя, что заставило её пролететь полмира за продолжением. Она долго была совершенно одинока и уже отчаялась найти друга, хоть какого-нибудь друга. Я познакомил её с методом дома престарелых, как и Энн, и был уверен, что она постарается его использовать. Она довольно решительный человек.

– Ну вот, Геше-ла... Вы знаете, эта штука действительно помогает! Но помогает слишком хорошо! Я не просто нашла парня, я получила целую кучу парней! Очень хороших и (она краснеет) «горячих»!

Я немного теряюсь от подобной жалобы и поднимаю брови.

– Кэти, тогда я не понял, в чём проблема?

– Много парней, – жалуется она, – но ни один из них не хочет *брать на себя обязательства*. Мы встречаемся где-нибудь, и после пары свиданий, если я начинаю говорить о чём-то продолжительном, они начинают нервничать и отступают. Что за семена мне надо посадить, чтобы хоть один из них загорелся желанием чего-то постоянного?

Как обычно, нам нужно обдумать самую суть нашего желания. Мы думаем об обязательствах. В чём их суть? Давайте спросим Майтрею.

Все мы знаем, что Будда жил давным-давно в Индии – а точнее, 2500 лет назад. Но многие не знают, что этот Будда был лишь одним из многих, которые, как предполагается, придут в этот мир. Тибетцы говорят, что следующим Буддой станет некто по имени Майтрея и что он уже отправил вперёд некоторые послания в форме рукописей, открытых мудрецам более 16 веков назад.

Одно из этих учений представляет собой описание того, что по-тибетски называется *хлаксам намдак*. Это означает принятие на себя полной ответственности за всё – напомина-

ет подход «я отвечаю за всё», только на очень высоком уровне. Это означает принятие на себя ответственности постоянно и в каждой ситуации, в которой мы находимся, чтобы видеть, как люди вокруг нас получают то, чего они хотят, а не сталкиваются с тем, чего не хотят. Это означает брать на себя ответственность за других, даже если мы знаем, что нам никто не собирается помогать.

– Послушай, Кэти, – объясняю я, пока мы прогуливаемся мимо прекрасных старинных домов на берегу реки под мерцающими в темноте газовыми фонарями. – Ты должна вжиться в этот образ мышления, ты должна принять личную ответственность за нужды других людей. Что-то вроде «я буду тем, кто это свершит» для многих людей вокруг. Это посеет кармические семена для встречи с молодым человеком, который хочет поддерживать продолжительные отношения.

Думать о том, как мы собираемся заботиться о других, – прекрасно, но здесь нам потребуется кое-какая помощь. Во-первых, поддерживать такие долговременные обязательства нелегко. Нам всем известно, как это мило и добросердечно помогать другим. Но, как говорили мне многие люди множество раз, большинство из нас борется за то, чтобы обеспечить собственные потребности: чтобы счета были оплачены, дом чист, а бельё выстирано и выглажено к тому времени, когда нужно идти на работу.

«Может это и правда, что мне не найти ответственности в моём партнёре до тех пор, пока я не возьму на себя обяза-

тельства за нужды окружающих, но я не вижу возможностей это сделать, поскольку уже перегружена заботой о *собственных* нуждах».

Решение этой проблемы поистине изумительно. Есть точка, где забота о ваших собственных нуждах пересекается с заботой о нуждах других людей. Есть место, где они становятся одним целым.

Подумайте над этим. Наши рассуждения о ручке изменяют наш образ мыслей обо всём. Если мне хочется видеть в моём мире ручку (а не игрушку), то мне придётся сначала обеспечить ручками других. Если я желаю партнёрства для себя, я должен сначала обеспечить партнёрство другому.

Мы с Кэти останавливаемся на живописной площадке над левым берегом, любимся Сеной и людьми, прогуливающимися по другой дорожке, внизу, возле воды.

– Предположим, – объясняю я, – что всё, чего я хочу, – это получить свой любимый пончик с кленовым сиропом. Может это и выглядит так, что я получил пончик, потому что пошёл в булочную и заплатил деньги. Или потому что пончик испекли в булочной, которая находится в магазине, из муки, молока и сахара. Но теперь нам известно, что ничто из перечисленного не является настоящей причиной появления пончика. У тебя могут быть деньги, и ты можешь пойти в булочную, но там может не оказаться пончиков. И наоборот, твой друг может угостить тебя пончиком, и ты не будешь за него платить.

Истинная причина появления пончика, как мы уже видели на примере с ручкой, состоит в том, что я уже накормил пончиками кого-то ещё в прошлом. Можно сказать, что, если я хочу съесть пончик, мне нужно помочь кому-то другому съесть пончик первым. Это означает, что я должен сделать так, чтобы пончик попал в рот другого человека, прежде чем я смогу увидеть пончик у себя во рту. Если я не увижу пончик у тебя во рту, то не увижу его и у себя.

Мы все привыкли видеть разницу между «твоим» и «моим» ртом. Когда ты кладёшь пончик в свой рот, это не значит, что я кладу его в свой. Однако теперь мы понимаем, что происходит на самом деле. Положить пончик в один рот – это то же самое, что положить его и в другой. *Визуально* твой рот выглядит другим, *функционально* же нет никакой разницы между твоим и моим. И поэтому нет больше никакой причины для дискриминации одного из двух ртов. Твой рот *является* моим ртом, потому что мой рот не получит пончик, если его не получит твой рот.

Твой рот – это мой рот

В отношении обязательств твоего парня это означает лишь то, что посадить необходимые кармические семена *намного легче*, если ты понимаешь, что происходит. Кармические семена ответственности твоего партнёра – это принятие на себя ответственности за всех окружающих, всегда, постоянно. Кто-то торопится, и ему нужно это место для парковки – ты должна убедиться, что оно ему достанется. Кто-то

за столом не получил оливок, которые хотел видеть на своей пище – ты встанешь, пойдёшь и найдёшь их. Из грузовика на автобане выпала коробка – ты возьмёшь телефон, позвонишь в полицию и сообщишь об опасности на дороге.

Если ты хочешь, чтобы твой парень взял на себя обязательства, тебе нужно взять на себя ответственность за других. И теперь тебе будет очень легко это делать, поскольку ты уже выяснила всё о кармических семенах: тебе известно, что заботиться о других – это то же самое, что заботиться о себе. Тебе не удастся позаботиться о себе, пока ты не позаботишься о других, так же как невозможно заботиться о других, не заботясь при этом о себе.

Потому что ты – *это и есть* другие.

Кэти долго молчит, чтобы всё это усвоить. Я знаю, что для этого требуется время, и помалкиваю (что иногда является для меня испытанием). Затем я вижу, что всё это отразилось в её взгляде, и понимаю, что она вникла. Догадываюсь, что она готова задать самый важный вопрос. Я вижу, что он созрел.

– Хорошо, Геше-ла, я поняла... но... что именно Вы предлагаете мне делать *на практике*?

Ну ладно, давайте перейдём к практике. Вы не сможете ничего выполнить, если не конкретизируете действия. На одну или две недели возьмите на себя ответственность за удовольствие каждого, с кем вы вместе едите. Убедитесь, что каждый получает именно то, что хочет, и если что-то на сто-

ле кому-то не подходит, исправьте это ради него. Просто отвечайте за каждого и свыкнитесь с мыслью, что вы, собственно, отвечаете и за себя тоже. Сделайте этот вид ответственности за обедом своей привычкой. . . а потом наблюдайте, как он берёт на себя ответственность за вас.

Ах, да, у Кэти теперь самые прекрасные отношения из всех, которые я видел. Вот уже несколько лет молодой человек спокойно и неизменно предан ей в постоянном будничном течении мелких любезностей и внимании ко всему, что ей нужно или хочется. А она продолжает сажать всё те же семена, чтобы в нём и дальше струился этот поток глубокого чувства ответственности за неё.

Вопрос 6

Моя подруга постоянно получает электронные письма от своих бывших. К некоторым из них она, по моему, расположена слишком дружески. Какая нужна карма, чтобы увидеть её более преданной мне?

Молодой человек по имени Карл, которого я знаю уже несколько лет, однажды вечером выдал мне этот вопрос. Мы сидели перед камином в учебном здании нашего университета в спокойном уголке юго-востока Аризоны. Я был удивлён и опечален, потому что (как это часто бывает) думал, что его отношения с Джоанной были очень даже хорошими.

– Ну, – начинаю я, – я понимаю твою позицию. В том смысле, что карма верности, возможно, одна из самых основных в любых отношениях – тебе не нужны никакие советы об отношениях, если в первую очередь никаких настоящих отношений не существует, если между вами нет уникальной связи.

Он в ожидании кивает. Заметно, что именно так он и думал.

– Ну хорошо, – киваю я ему в ответ. – В тибетской традиции есть исключительно простой и действенный метод для поддержания уверенности в том, что партнёр остаётся верен тебе. Ты сам должен быть предельно верным, невзирая на то, что делает сейчас твой партнёр.

То, как она себя ведёт, создаётся негативными кармическими семенами, которые ты сам и посадил когда-то в прошлом. Чтобы избавиться от этих семян, тебе придётся придерживаться очень высокой степени порядочности – крайне осознанной и *односторонней* порядочности.

Карл выглядит немного смущённым.

– Что именно Вы имеете в виду, когда говорите «односторонней»?

– Хорошо. Это очень волнующая часть системы Алмазного Огранщика. Когда у нас случаются проблемы с партнёром, получающим письма от бывших, то обычно нам хочется с ним поговорить: выяснить, насколько это серьёзно, и дать понять, как сильно мы этим обеспокоены.

Карл кивает.

– Точно. Вообще-то я собирался поговорить с Джоанной сегодня вечером.

Я поднимаю руку.

– Не спеши с этим. Мы оба знаем, что разговор с ней может подействовать, а может и нет. Мне хочется, чтобы ты скептически относился к методам, которые могут сработать, а могут и не сработать. Потому что если это так, то фактически *они не действуют*. Перестань биться головой о стену. *Найди способ, который действует всегда.*

Найдите способ, который действует всегда

– Слушай, это же отлично, что тебе вообще не надо разговаривать со своей подругой, потому что *это не помогает*

каждый раз решать проблему. Больше никаких переговоров, никаких бесконечных споров, затягивающихся до ночи. Этим кармические семена не исправить.

Мы должны делать то, что исправит семена, и для этой задачи тебе не нужен партнёр, потому что семена внутри тебя, и ты сам их туда заложил. Нам нужно заменить эту сомнительную переписку безупречной верностью. И место, где нужно взрастить для этого семена, находится внутри нас, а не в наших партнёрах. Это исправит действия Джоанны, абсолютно не вовлекая её в процесс. Логично?

Он кивает, мотая себе на ус.

– И вот что, как говорят тибетцы, мы должны делать. На протяжении всего дня, каждый день, куда бы ты ни шёл, неважно, с кем, всегда помни об этом.

Никогда не говори, не делай и даже не думай в отношении другого человека того, чего бы ты не стал говорить, делать или думать, если бы там, рядом с тобой, сидела Джоанна, смотрела бы на тебя и слушала – слышала бы даже твои сокровенные мысли.

Подходит ли женщина к тебе на работе или проходит мимо в продуктовом магазине и смотрит на тебя определённым образом – ты просто никак не отвечаешь на её взгляд: ты хранишь абсолютную верность, как если бы Джоанна стояла рядом с тобой, внимательно глядя тебе в глаза.

Карл кивает, но медленно – и я вижу проблему, назревающую у него в голове. Ему кажется, что он направляется в

своего рода психологическую тюрьму до конца своей жизни.

– Это не так, – уверяю я его. – Если ты действительно испытываешь подобного рода верность, это состояние покажется тебе потрясающе счастливым и освежающим. Никакого бремени, контроля или ограничений.

Женщины вокруг тебя будут счастливы, потому что будут знать, что в комнате находится мужчина, который их уважает и относится к ним с достоинством. Мужчины в твоём окружении будут чувствовать себя комфортно и доверять тебе, потому что в глубине души будут отмечать, как ты уважаешь их отношения.

И конечно, всё то же самое применимо и с женской точки зрения. Вы строите целое сообщество доверия и высаживаете глубокие семена. Ты даже не заметишь, как вдруг Джоанна изменится – она лишь ждёт твоего сигнала.

Карл действительно посадил нужные семена, и, как и следовало ожидать, они проросли весьма неожиданным образом. Джоанна потеряла интерес к своей электронной переписке и переключилась на Фейсбук, посылая фотографии и новости своим друзьям в открытую, так, что Карл может не только их видеть, но и участвовать в процессе по несколько раз в день. Он стал её партнёром в общении, а не нервным наблюдателем.

Вопрос 7

Моя подруга хочет, чтобы мы поженились, но я не уверен, что хочу взять на себя подобное обязательство на всю жизнь. Что же нам делать?

Этот вопрос задал мне однажды вечером мой старый друг по имени Херб, когда мы стояли вместе на грунтовой дороге в сельской местности в Аризоне, возле заброшенного фермерского дома, где он и его подруга Ирен собирались вместе провести короткий ретрит.

Они оба мне очень нравятся, и я бы очень хотел, чтобы они остались вместе навсегда. Но у меня есть личное правило: не принимать за других решений. Я предпочитаю дать несколько классных идей для обсуждения, а потом позволить им применить эти идеи по-своему. Пусть сажают свои собственные семена, и я уверен, что в конце они будут счастливы, а я смогу наслаждаться, наблюдая за этим.

– Слушай, Херб, – начинаю я. – Нам в жизни выпадает не так уж много возможностей принимать подобные решения: действительно ли мы хотим провести остаток своей жизни с человеком, который нам небезразличен. Мы все знаем и чувствуем, что наступает время, когда нужно совершить прыжок. Не сделав этого, мы можем совершить ошибку всей жизни. Но оставляя Ирен в подвешенном состоянии на то долгое время твоих мучительных раздумий, прыгать тебе

или нет, ты можешь навсегда разрушить волшебство, связывающее вас обоих.

С другой стороны, мы не можем взять на себя такие обязательства без основательного обдумывания и осмотрительности. Принять официальные долгосрочные обязательства, а позднее нарушить их – серьёзно плохая карма. Это вполне может означать, что мы больше никогда, до конца жизни, не встретим другого человека, который будет нам по-настоящему предан.

Херб – думающий парень, и я вижу, что он понял суть. Он кивает и ненадолго умолкает, глядя за горизонт, в глубокую темноту пустыни.

– Точно, – соглашается он, – это вкратце описывает проблему. Так что же мне теперь делать?

Буддийские монахи живут в обетах – они принимают много обетов, они усердно изучают, что включает в себя обет, прежде чем принять его. Затем они тренируются, как его правильно хранить до конца своей жизни. Я сам принял, по меньшей мере, 518 обетов: 22 основных, когда впервые поселился в монастыре; следующие 253, когда стал монахом; 120 дополнительных, которые относятся к заботе о других людях; и ещё 123, которые требуют особого разрешения от личного ламы.

По-моему, самое первое, что сказал мне лама в отношении принятия обетов, было то, что хорошо соблюдаемый обет – это очень, очень мощные кармические семена. Мы

говорили об этом, когда я решил дать обет не есть больше мяса. Когда я впервые посетил монастырь, однажды ночью мне приснился очень странный сон. Я был на улице, где-то в сельской местности, на ферме, и там стояла корова, которую должны были забить на мясо.

В её шею впивалась верёвка, другой конец которой был закреплён за толстый деревянный столб, врытый в землю. Ещё никто не приходил с ножом, чтобы перерезать ей горло, но корова почему-то знала, что должно произойти. И она кричала, кричала громко, и этот крик был криком человека, а не коровы. Даже во сне меня бросило в дрожь, а волосы на затылке встали дыбом.

Я проснулся и вскочил, там, в темноте монастыря, в окружении монахов, спящих повсюду на полу. Я больше не мог забыть этот крик, и каждый раз, когда я съедал кусок мяса, я невольно спрашивал себя, стал бы я его есть, если бы мне пришлось убить животное своими руками прямо перед едой? Вот тогда я решил перестать есть мясо.

И теперь мой лама объяснял мне, что если я собираюсь это делать, то должен подумать над тем, чтобы дать обещание не есть мясо – принять обет. Он сказал, что кармический отпечаток будет тогда намного сильнее, чем если бы я просто решил не есть мяса. Между прочим, семена, посаженные именно этим обетом, приводят к тому, что вы видите себя в жизни защищёнными и сильными – и вот уже 30 лет после принятия того обета у меня отменное здоровье.

Физическая сила заключена в протеинах не более, чем ручка заключена внутри ручки. Мы сами вкладываем силу в протеины тем, что защищаем жизнь вокруг нас. И есть причина тому, что в мясе высокий уровень холестерина, который убивает так много людей.

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.