

Эктор Гарсиа
Франсеск Миральес

авторы бестселлера «ИКИГАЙ.
Японские секреты долгой и счастливой жизни»

Намасте

Индийский путь
к счастью,
самореализации
и успеху



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Франсеск Миральес
Эктор Гарсиа (Кирай)
Намасте. Индийский
путь к счастью,
самореализации и успеху
Серия «Хюгге. Уютные
книги о счастье»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69598039

*Намасте. Индийский путь к счастью, самореализации и успеху; Эксмо;
М.; 2023*

ISBN 978-5-04-191924-5

Аннотация

Индия – источник всех величайших духовных течений, так или иначе сформировавших человеческую цивилизацию. Современный мир выглядел бы совсем иначе, если бы мы решили вернуться к истокам и положить в основу своего существования те принципы счастья, какими их видят в этой удивительной стране. Авторы бестселлера про феномен «Икигай. Японские секреты долгой и счастливой жизни» – Эктор Гарсиа и Франсеск Миральес написали свежую, яркую, отвечающую

вызовам современного мира книгу о том, как можно прийти к успеху и процветанию, соединив древние индийские знания с нашим современным представлением о мире. Хотите перестать страдать и начать жить полной жизнью? Заставить законы кармы работать в наших интересах каждый день? Позаботиться о теле, разуме и духе, чтобы энергия наполняла нас до конца наших дней? Тогда эта книга для вас.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

География счастья	6
I. Культура счастья. Индия: духовный заповедник человечества	10
Намасте: моя душа приветствует твою	10
У ворот мудрости	15
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Эктор Гарсиа, Франсеск Миральес

Намасте. Индийский путь к счастью, самореализации и успеху

/ ; [перевод с английского Е. Дюковой]. – Москва: Эксмо, 2023. – 224 с. – ().

NAMASTE

Copyright © 2022 by Hector Garcia & Francesc Miralles.

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL.

All rights reserved.

© Дюкова Е., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

География счастья

В основе этой книги лежит мудрость столь же древняя, как сама культура человечества. В ней – ключи к созданию не только настоящего, но и будущего, каким мы видим его в своих мечтах.

К моменту, когда мы решили начать работу над этой книгой, другие наши исследования уже приобрели достаточную популярность, чтобы быть переведенными более чем на 60 языков мира и занимать высокие позиции в книжных рейтингах во многих странах мира. По удивительному стечению обстоятельств наша последняя книга, «Икигай», стала лидером по популярности в Индии, так что мы провели в этой стране много времени, участвуя в различных мероприятиях и давая интервью.

Читатели, с которыми нам довелось разговаривать, рассказывали, как наше исследование повлияло на их жизнь, и выражали уверенность, что в ближайшем будущем мы найдем вдохновение в индийской философии и традициях.

Каждый раз, обсуждая между собой такую возможность, мы находили ее все более привлекательной. Эта нация молода, инициативна и полна планов на будущее, при том, что Индия является образцом самой древней демократии на планете. Страна – источник всех величайших духовных течений, так или иначе сформировавших человеческую цивили-

зацию. Современный мир выглядел бы совсем иначе, если бы мы решили вернуться к истокам и положить в основу своего существования те принципы счастья, какими их видят в этой удивительной стране.

Оказавшись в Индии, изумленный путешественник обнаруживает невероятное смешение культур и традиций. Он видит индуистские мандиры, католические церкви в Керале и на Гоа, величественные мечети в Нью-Дели и знаменитый исламский мавзолей Тадж-Махал. На оживленных улицах ему то и дело встречаются джайнские мистики, монахини-христианки, сикхи в элегантных тюрбанах и садху, совершающие паломничества в ожидании смерти.

Создается ощущение, что здесь собран весь мир – во всяком случае, та его часть, которая озабочена поисками духовных истин. И именно в Индии, в штате Бихар,росло то самое легендарное дерево Бодхи, под которым достиг просветления принц Гаутама Сиддхартха, будущий Будда. А за 1000 лет до этого были обретены Веды – четыре древнейших текста, лежащих в основе индуизма.

Многие столь популярные ныне на Западе практики – такие как йога или медитация (или, как теперь модно говорить, mindfulness) – имеют индийские корни. То же самое можно сказать о концепции кармы и аюрведе – самой древней медицинской системе человечества.

Однако речь идет не только о прошлом, но и о будущем. Индийская нация дала человечеству множество бле-

стоящих программистов, инженеров и математиков – таких, как, к примеру, нынешний генеральный директор Google Inc. и Alphabet Сундар Пичаи или генеральный директор Microsoft Сатья Нараяна Наделла. В чем секрет такого успеха?

Вы найдете ответ на этих страницах.

Находясь под впечатлением от всех тех богатств, которые раскрыла нам Индия, мы взялись за работу. Нам хотелось написать книгу свежую, яркую, отвечающую вызовам современного мира, который пережил сильнейшую встряску во время недавней пандемии. В каком-то смысле мы расценивали наши изыскания как некую миссию.

В поисках Намасте, которые, помимо всего прочего, предполагают раскрытие божественности человеческой души, мы задавались теми же вопросами, что и индийские мистики в течение последних 5000 лет:

- Как перестать страдать и начать жить полной жизнью?
- Как пробудить весь спящий в нас потенциал?
- Возможно ли заставить законы кармы работать в наших интересах каждый день?
- Существуют ли способы освободиться от стресса, беспокойства и страха?
- Как позаботиться о теле, разуме и духе, чтобы энергия наполняла нас до конца нашей жизни?

Чтобы найти ответы на все эти вопросы, мы обратимся к

помощи лучших учителей в истории человечества в том, что касается искусства счастья и самореализации – от мудрецов древности до современных гуру, таких как Рамана Махарши и Джидду Кришнамурти. Все это бесценное наследие мы будем использовать, чтобы ломать существующие блоки и развивать возможности, заложенные в нас природой.

Индийский путь к счастью, включающий бесконечное множество различных дорог, проведет нас через страницы этой книги. В конце концов, он превратится в путешествие, в ходе которого мы сможем изменить не только свое прошлое, но и будущее.

Ведь, как вы убедитесь очень скоро, наше завтра является результатом действий, совершаемых сегодня, – каждый день, день ото дня.

Наша цель – сознательно строить это будущее. Для себя и мира, который мы создаем.

Намасте!

Франсеск Миральяс и Эктор Гарсия

I. Культура счастья. Индия: духовный заповедник человечества

Намасте: моя душа приветствует твою

Намасте (известное также как *намаскар*, или *намаскарам*) – это традиционное индуистское приветствие. Так говорят не только на всем индийском субконтиненте, но и в некоторых странах Юго-Восточной Азии, когда хотят поздороваться, попрощаться или просто поблагодарить за время, проведенное вместе.

Неслучайно один из самых распространенных переводов этого слова звучит так: «моя душа приветствует твою». *Намасте* состоит из двух частей: *намас* (что на санскрите означает обожать, ценить, испытывать благоговение) и местоимения *те* (*тебя, вас*).

Приветствуя человека с помощью *намасте*, мы одновременно выражаем ему почтение. Можно ли найти для такого случая более красивое слово?

Чтобы лучше разобраться во всем этом, давайте для начала познакомимся с понятием *атман*. У индуистов это душа, или начало жизни, чистая сущность человека или любо-

го другого живого существа. Склоняясь перед собеседником со словами *намасте*, мы даем ему понять, что считаем наши *атманы* родственными и равными друг другу.

Моя душа приветствует твою или, согласно еще более точной формулировке Холли Оксхендлер¹, «все священное во мне признает все священное в тебе».

КАК ПРИВЕТСТВОВАТЬ С ПОМОЩЬЮ НАМАСТЕ

Вы можете просто сказать собеседнику: «*Намасте*» или сопроводить это слово следующим жестом:

1. Соедините ладони.
 - Держите их на уровне сердца, почти касаясь груди большими пальцами.
 - Остальные пальцы направьте вверх.
2. Произнесите: «*Намасте*».
3. Склонитесь в легком поклоне.



Так слово «Намасте» пишется на санскрите

¹ Холли Оксхендлер – американский социолог и психотерапевт, в числе прочего занимающаяся исследованиями в области влияния духовных практик на психическое состояние пациентов. (Прим. пер.)



Анджали-мудра

Приветствие из глубины веков

По свидетельствам историков, люди использовали *Намасте* уже 4000 лет назад. Во время ряда раскопок были найдены терракотовые фигуры со сложенными в молитвенном жесте руками. Эти находки датируются примерно III–IV тысячелетиями до н. э. Жест, известный также как *анджали-мудра*

ра, использовали и в других странах Востока, например, в Японии его называют *гассё* ##, что значит «две руки, соединенные вместе».

В наше время приветствие *Намасте*, иногда сопровождаемое *аджали-мудрой*, вышло далеко за пределы Азии. С ним знаком любой, кто когда-либо практиковал йогу, – с *аджали-мудры* начинается и ею же заканчивается любая, даже самая простая комбинация асан.

Намасте разрушает барьеры, возникшие между людьми в результате разницы культур и традиций. Это самая сокровенная из существующих связей – через *атман*, общий для всего человечества.

Нулевой урок

В начале 1990-х гг. Дэниел Гоулман² ввел понятие «эмоционального интеллекта». Связав его основные принципы с символикой *Намасте*, мы получим главное правило нашего «нулевого урока» в курсе поиска повседневного счастья.

Чтобы понять чужие эмоции, надо сначала разобраться со своими. Невозможно найти священное начало в другом человеке, предварительно не отыскав его в себе.

То есть начинать нужно с себя, о чем тысячелетиями напоминали своим ученикам все индийские гуру.

² Дэниел Гоулман (род. в 1946 г.) – американский писатель, психолог, научный журналист. Автор бестселлера «Эмоциональный интеллект». (Прим. пер.)

Чтобы лучше понять, в чем состоит смысл нулевого урока, попробуйте сделать следующее простое упражнение:

- Подумайте о самом агрессивном и конфликтном человеке из всех, кого вы когда-либо знали. Как вы думаете, этот человек находится в мире с самим собой? Не кажется ли вам, что гораздо проще вести войну с окружением, чем сконцентрироваться на решении внутренних проблем?

- Теперь вспомните, какими были вы сами в моменты, когда вступали с кем-либо в открытую конфронтацию. Что вы при этом чувствовали? Горел ли в вашей душе теплый свет или она погружалась в полную темноту? Любили ли и одобряли ли вы себя? Или, наоборот, ощущали ничтожным и разочарованным?

В основе любого духовного пути лежит забота о себе. Именно этот путь, как утверждал Бертран Рассел³, ведет нас к счастью. Полнота жизни зависит от связей, основанных на дружбе и любви. Но установить их невозможно, если не относиться с нежностью к самому себе. Только при этом условии вы сможете подарить такую же нежность окружающим.

Сердечная связь с собой и людьми – словно широкая дорога к счастью. Приветствуя божественную сущность собеседника словами *Намасте*, никогда не забывайте, что та же самая божественная сущность находится и внутри вас.

Намасте!

³ Бертран Рассел (1872–1970) – британский философ, логик, математик и общественный деятель.

У ворот мудрости

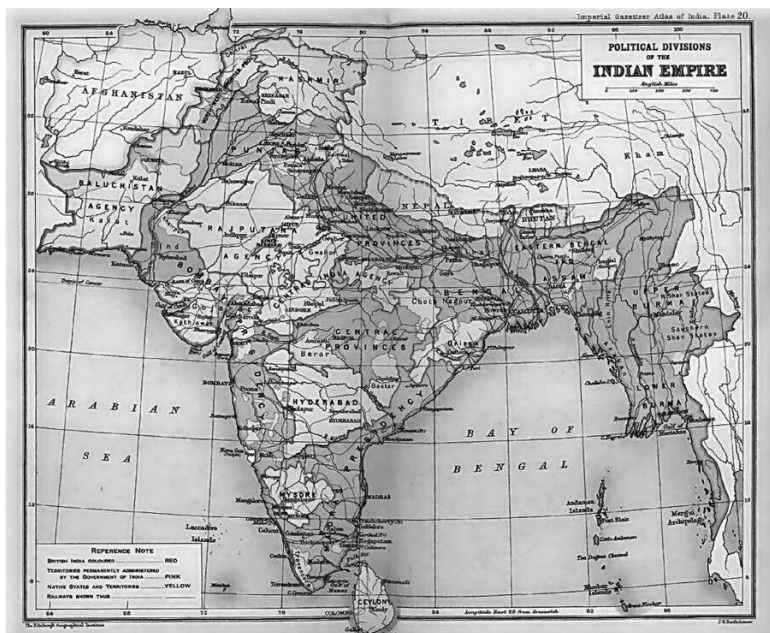
Полуостров Индостан – родина многих древних цивилизаций. Сегодня здесь проживает 25 % всего населения планеты. Некоторые ученые предполагают, что уже в 2025 г. Индия станет самой густонаселенной страной в мире, и такое положение сохранится на протяжении всего XXI в.

Термин «Индостан» вышел из употребления в середине XIX столетия, когда Индия стала одной из британских колоний. С 1858 по 1947 гг. она была частью так называемой Британской Индии, или Британского Раджа.

После 1947 г. на этой весьма обширной территории образовались современные государства Бутан, Бангладеш, Мальдивы, Непал, Пакистан, Шри-Ланка и, собственно, сама Индия. В этой книге мы иногда будем использовать слова «индийская цивилизация», «Индостан» и «Индийский субконтинент» как синонимы, рассказывая о различных аспектах коллективного прошлого народов, чья культура и традиции оказали огромное влияние на историю большей части Азии и всего мира в целом.

В течении многих веков, начиная с I в. до н. э. и вплоть до XVII в. нашего тысячелетия, именно здесь было сосредоточено 25 % всей мировой экономики. С точки зрения внутреннего валового продукта, Индия опережала все другие страны на планете. Пока Европа дремала в Средневеко-

вье, Индия процветала.



Карта Британской Индии, опубликованная в издании *Gaceta Imperial de la India* за 1909 г. Региональный состав здесь примерно соответствует тому, что сегодня принято называть Индийским субконтинентом, или историческим Индостаном.

Источник: https://es.wikipedia.org/wiki/Partici3n_de_la_India#/media/Archivo:

Пережив экономический спад в последние 300 лет, эта страна все же смогла восстановиться. Уровень жизни в современной Индии неуклонно растет. В настоящее время это пятая по величине экономика в мире, и если тенденция продолжится, то в ближайшие десятилетия она займет лидирующие позиции.

К сожалению, история и культурное богатство Индии не до конца раскрыто в сегодняшнем мире. Авторы этой книги, искренне верящие в неисчерпаемость ее духовных ресурсов, постараются в силу своих возможностей изменить сложившуюся ситуацию.

Уже в XIX в. Виктор Гюго писал: «Нет на Земле силы, способной остановить идею, что время пришло... Пусть теперь все услышат громко и ясно: Индия проснулась».

Мы говорим об Индии как о будущем технологическом и деловом центре современности, однако в некоторых областях она уже является безусловным лидером. Взять, к примеру, киноиндустрию: сегодня Болливуд работает намного продуктивнее американских коллег. Мы еще поговорим об этом подробнее в одной из глав нашей книги. А в том, что касается истории развития мысли, Индия всегда играла ведущую роль.

Индийские мудрецы и мистики несколько тысячелетий назад искали ответы на вопросы, которыми занимается со-

временная психология. Сознание пробудилось на этой древней земле уже тогда, когда на большей части планеты единственной целью было просто выживание.

Александр Македонский, очарованный рассказами о сказочных богатствах Индии, отправился покорять ее в 327 г. до н. э. Однако вовсе не он был тем первопроходцем, который протянул невидимую нить между Индостаном и Западной цивилизацией. Эта связь представляется нам гораздо более древней: Индия и тысячелетиями ранее излучала свой удивительный свет.

ИИСУС УМЕР В КАШМИРЕ?

Одним из самых удивительных примеров, доказывающих давнюю связь между Востоком и Западом, является легенда о том, что Иисус из Назарета не умер на кресте. Излечившись от ран, он был освобожден и отправился в паломничество на Восток, по пути 10 потерянных колен Израиля⁴. В этом случае он должен был до глубокой старости прожить в Индии. Андреас Фабер-Кайзер подробно рассматривает данную теорию в своей книге под названием «Иисус жил и умер в Кашмире». Любой, кому интересен такой взгляд на историю, может приехать в столицу Джамму и Кашмир Шринагар и посетить могилу некоего паломника. Этот человек, который

⁴ Племена потомков из десяти колен Израиля, которые после гибели Северного Израильского царства попали в ассирийский плен. Их дальнейшее местонахождение до сих пор является загадкой. Следы этих племен находили в центральной Азии, Африке и даже среди американских индейцев. (Прим. пер.)

всегда носил белую тунику и имел характерные раны на руках и ногах, был похоронен примерно в 100 г. н. э. По свидетельствам того времени, он прибыл в Шринагар в сопровождении женичины по имени Маржан, которую сторонники легенды считают Марией Магдалиной.

Пять учителей и пять идей для сегодняшнего мира

Прежде чем углубляться в конкретные аспекты индийской духовности и начинать свой путь в поисках счастья, давайте вспомним главных учителей человечества, предложивших идеи, актуальные и сегодня.

1. «Все, что живет, имеет душу» (Паршва). Этот малоизвестный на Западе пророк в VIII в. до н. э. стал одним из основателем религиозного течения под названием джайнизм. Наряду с почитанием ведических богов это одна из самых древних индийских религий, которой сегодня в мире придерживаются порядка шести миллионов человек. Будучи наследным принцем, Паршва, как и Будда, отказался от положенного ему по праву рождения богатства и стал аскетом. Он учил, что нет другого божества, кроме собственно жизни, которая пронизывает все. Вот почему многие джайны, подметая пол, надевают маски: они боятся наступить даже на самое крохотное насекомое или случайно проглотить его. По той же самой причине они фильтруют воду. Концепции

ахимсы (ненасилия) придерживался и Махатма Ганди, великий освободитель Индии.

2. «Боль неизбежна, но страдание необязательно» (Будда). Одно из самых известных изречений Сиддхартхи Гаутамы. Оставив царство и претерпев многие лишения во время долгих скитаний, он, в конце концов, обрел просветление и сформулировал главный принцип избавления от страданий. Спустя две с половиной тысячи лет философ и психиатр Виктор Франкл⁵ положил этот принцип в основу своего метода логотерапии (в книге «Икигай» мы посвятили этому методу отдельную главу). Важно не то, что с нами происходит, а то, как мы к этому относимся. Любое событие, приносящее удовольствие или боль, мы вольны интерпретировать по-разному. Именно в этом и заключается свобода быть человеком.

3. «Если знаешь путь, то знаешь и цель. Ибо цель находится не в конце, а в каждом шаге и каждом моменте пути. Цель – это осознание настоящего» (Махавира). Это наставление духовного последователя Паршвы, жившего в V веке до н. э., и в наши дни звучит как нельзя более актуально. Махавира родился во дворце, однако, как и его учитель, избрал путь скитальца. Его слова будто сошли

⁵ Виктор Франкл (1905–1997) – австрийский психиатр, психолог, философ и невролог, бывший узник нацистского концентрационного лагеря. Основатель метода логотерапии, целью которого является поиск смысла существования. (Прим. пер.)

со страниц известного бестселлера Экхарта Толле⁶ «Сила настоящего», однако были сказаны уже две с половиной тысячи лет назад. Духовный путь невидим, его нельзя проследить, и никто не сможет пройти его за нас.

4. «Когда великая цель или великий проект вдохновляет вас, ваши мысли разрывают все оковы. Разум выходит за пределы собственных ограничений, сознание расширяется, и вы оказываетесь в совершенно новом мире, огромном и замечательном. Ваши скрытые силы, способности и таланты оживают, и вы обнаруживаете, что стали гораздо более значительным, чем когда-либо мечтали» (Патанджали). Мы с вами переносимся во II и III вв. н. э., когда, как предполагается, жил автор «Йога-сутры» – знаменитого текста на санскрите, который называют философской основой йоги. Из своего просветленного прошлого он, в сущности, говорит об принципах икигай и с точностью описывает теорию потока. В XX в. эта теория получила популярность после выхода в свет эссе Михая Чиксентмихайи⁷ «Поток». Михай Чиксентмихайи был большим поклонником нашей книги. Он ушел из жизни, когда мы заканчивали работу над «Намасте».

5. «Олень из легенд огибает весь мир в поисках запаха, исходящего от него самого» (Рамакришна). Мы

⁶ Экхарт Толле (род. в 1948 г.) – немецкий писатель и духовный оратор.

⁷ Михай Чиксентмихайи (1934–2021) – американский психолог, автор ряда бестселлеров.

закончим наши поиски во времени гораздо более близком. Шри Рамакришна родился в 1836 г. Его нередко называют родоначальником всех современных духовных гуру. После статьи, опубликованной в одной из газет, имя Рамакришны стало известно не только в Калькутте, но и за ее пределами. Примерно в то же время с ним познакомился молодой Рабиндранат Тагор⁸. Рамакришна считал, что все религии и верования приведут вас к богу, если вы готовы познать Абсолютную Истину.

Каждый из этих учителей в свое время приоткрывал дверь в будущее. Они искали ответы на вопросы о сознании, которые сегодня являются основой духовных практик и саморазвития. Многие из их ставших знаменитыми изречений мы могли бы процитировать в этой главе, так же, как и слова других, более современных философов и мудрецов. Впрочем, у нас еще будет возможность не раз обратиться к ним.

Слепцы и слон

Это одна из древнейших философских притч в индийской культуре. Существует множество версий этой истории, самые известные из которых принадлежат перу Рамакришны и

⁸ Рабиндранат Тагор (1861–1941) – индийский писатель, поэт, композитор, художник, общественный деятель. Первый среди неевропейцев, кто был удостоен Нобелевской премии по литературе. (Прим. ред.)

американского поэта Джона Годффри Сакса. Мы предлагаем вам свою версию.

Однажды в маленькое селение пришел слон. Народ собрался на площади, туда же явились и четверо слепцов. Разумеется, они не могли видеть слона. Один из слепцов коснулся рукой его хобота и в ужасе воскликнул: «Это змея!» Другой, дотронувшись до слоновьей ноги, возразил: «Это ствол дерева!» Третий поднял руки и ощупал большое ухо. «Это веер!» – сказал он. Четвертый слепец погладил отполированный бивень и заявил: «Я чувствую что-то твердое и гладкое. Наверняка это копье, а вы все ошибаетесь!» Чтобы урегулировать этот бессмысленный спор, в разговор вмешался один из местных жителей. «Вы все по-своему правы, – сказал он. – Однако, сосредоточившись на деталях, не можете охватить всю картину целиком. Это не змея, не дерево, не веер и не копье. Это слон, у которого есть хобот, ноги, уши и бивни. В каком-то смысле каждый из нас слеп. И если мы хотим достичь истины, стоит держать сознание открытым и не полагаться во всем лишь на свое частное мнение».



Смысл этой истории понятен. Никто из слепцов не видел слона, однако каждый из них был уверен, что его точка зрения является единственно верной. Не так ли поступаем и мы, когда настаиваем лишь на своем видении мира? При этом другие люди, которые придерживаются диаметрально противоположного мнения, также убеждены в своей правоте. Однако на самом деле истина не принадлежит никому.

Наука, истина и жизнь

Некоторые ученые, занимающиеся исследованиями в одной из узких областей, нередко рассуждают так же, как мудрый сельчанин, разрешивший спор слепцов. Обладатель Нобелевской премии по физике 1932 г. и один из пионеров квантовой механики Вернер Гейзенберг писал: «Объект, который нужно измерить, строится наблюдателем. Мы должны помнить, что то, что мы видим, — это не природа как она есть, а природа, которую мы с помощью своего метода наблюдения подвергаем сомнению».

Случается, что разные группы ученых выдвигают различные гипотезы по поводу одних и тех же явлений, однако никому из них не удастся доказать, что именно его версия является единственно верной. И лишь тот, кто сможет интегрировать все существующие гипотезы в рамках единой теории и устранить все существующие между ними противоречия, может войти в историю науки.

Где еще, помимо научной сферы, мы могли бы применить урок, извлеченный из притчи о слепцах, не увидевших слона?

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.