

**РОБИН ШАРМА  
МОНАХЪТ, КОЙТО ПРОДАДЕ  
СВОЕТО ФЕРАРИ  
ДУХОВНА ПРИТЧА ЗА ТОВА  
КАК ДА ОСЪЩЕСТВИТЕ  
МЕЧТИТЕ СИ И ДА  
ПОСТИГНЕТЕ СЪДБАТА СИ**

Превод от английски: Незабравка Михайлова, 2004

[chitanka.info](http://chitanka.info)

*На сина ми Колби, който всеки ден ми напомня колко хубав е този свят. Бъди благословен.*

*„За мен животът не е бързо изгаряща свещ. Той е като прекрасен факел, който в момента се е паднало на мен да държа и който искам да разпаля колкото мога по-ярко, преди да го предам на следващите поколения.“*

Джордж Бърнард  
Шоу

### **Благодарности**

Монахът, който продаде своето ферари е много специален проект, осъществен с усилията на някои много специални хора. Дълбоко благодарен съм на моя прекрасен производствен екип и на всички онези, чиито ентузиазъм и енергия превърнаха идеята ми за тази книга в действителност, особено на моето семейство от Sharma Leadership International. Трогнат съм от вашата преданост и чувство за мисия.

Изявявам особена благодарност:

— На хилядите читатели на първата ми книга „Мега-Живот!“, които бяха така добри да отделят време, за да ми пишат и да споделят историята на успеха си или да посетят моите семинари. Благодаря ви за безкрайната подкрепа и любов. Вие сте причината да правя това, което правя.

— На Карен Петърик за лидерството във вътрешния дизайн и неуморните усилия за завършването на този проект.

— На моя приятел от детството Джон Самсън за вдъхновяващите бележки по първите чернови и на Марк Клар, Тами и Шариф Айза за прекрасния принос към ръкописа.

— На Урсула Качмарчик от Министерство на правосъдието за поощрението и подкрепата.

— На Кати Дън за прекрасната корица. Бях сигурен, че нищо не може да надмине корицата на „Вечна мъдрост за себевладеене“. Грешах.

— На Марк Виктор Хансън, Рик Фришман, Кен Вегоцки, Бил Ултън и особено Сатя Пол и Крийша Шарма.

— И най-много от всичко на прекрасните ми родители Шив и Шапш Шарма, които ме напътстваха и ми помотаха от първия ден; на моя предан и мъдър брат д-р Санджай Шарма и добрата му жена Сюзан; на дъщеря ми Бианка за присъствието ѝ; и на моята жена и най-добър приятел Алка. Ти си светлината, която ми показва пътя.

— На Айрис Тапоум, Клод Примо, Джуди Брънсек, Карол Бонет, Том Бест и Микаела Корнел за енергията, ентусиазма и вярата в тази книга. Много специална сърдечна благодарност на Ед Карсън, президент на Harper Collins, за това, че веднага видя потенциала на тази книга, повярва в мен и превърна нещата в реалност. Дълбоко ценя неговите съвети.

# ГЛАВА 1

## СИГНАЛ ЗА СЪБУЖДАНЕ

Той се свлече наред претъпканата съдебна зала. Беше един от най-прочутите адвокати по наказателно право в Америка — еднакво известен както с три хиляди доларовите си италиански костюми, които красяха добре охранената му фигура, така и с неизменните си победи в съда. В първия момент не можех да помръдна, парализиран от случващото се. Великият Джулиан Мантъл се беше превърнал в жертва и сега пълзеше по пода като безпомощно дете, трепереше, тресеше се и се обливаше в пот.

Всичко от този момент нататък се развиваше като в забавен кадър.

— Боже мой, Джулиан е зле! — изкрещя секретарката му, давайки емоционален израз на нещо, което всички виждахме.

Ужасената съдийка бързо измърмори нещо по служебния телефон, който беше инсталирала до стола си за спешни ситуации. Що се отнася до мен, аз просто седях там зашеметен и объркан. „Моля те, не умирай, стари глупако! Рано е да си отидеш. Не заслужаваш да умреш по този начин.“

Съдебният пристав, който до този момент стоеше като мумия до вратата, се хвърли напред и започна да масажира сърцето на падналия правен герой. Секретарката на Джулиан, надвесила дългите си руси къдри над рубиненочервеното му лице, шепнеше успокоителни слова, които той очевидно не можеше да чуе.

С Джулиан се запознахме преди седемнайсет години. Тогава бях още студент по право и един от партньорите му ме беше взел на стаж през лятната ваканция, за да помагам при подготовката на делата. По онова време той беше постигнал всичко. Беше красив, блестящ, безстрашен адвокат по наказателно право с величествена кариера пред себе си. Джулиан беше младата звезда на фирмата; от него се очакваха чудеса. Още си спомням как една вечер бях останал късно на работа и минавайки покрай царствения му кабинет, за миг хвърлих поглед към

поставения в рамка цитат на масивното дъбово бюро. Цитатът беше от Уинстън Чърчил и изразяваше най-добре същността на Джулиан: „Сигурен съм, че днес ние сме господари на съдбата си, че задачата, пред която сме изправени, не е непосилна; че можем да издържим на всички мъки и изпитания. Докато имаме вяра в каузата си и непоколебима воля да спечелила победата няма да ни убегне.“

В действията си Джулиан показваше същата непоколебима решителност. Беше упорит, амбициозен и готов да работи осемнайсет часа на ден, убеден, че ще постигне предопределения му от съдбата успех. Някой ми беше казал, че дядо му е известен сенатор, а баща му — многоуважаван съдия от федералния съд. Личеше, че е от богато семейство и че на покритите му със сако от „Армани“ плещи тегнат огромни очаквания. Трябва обаче да призная едно нещо: той знаеше как да живее. Беше твърдо решен да върши нещата по своя начин и обичаше да изнася представления.

Сензационните спектакли, които Джулиан разиграваше в съдебната зала, редовно заемаха първите страници на вестниците. Богатите и известните се стичаха при него, когато се нуждаеха от първокласна правна помощ, агресивно насочена към победа. Животът му извън съда беше не по-малко сензационен. Нощните му похождения в най-добрите ресторанти в компанията на сексапилни млади манекенки и безумните пиянски приключения с буйната банда брокери, които той наричаше своя екип от „изтребители“, се бяха превърнали в легенда.

Все още не проумявам защо избра мен да му помагам в подготовката на онова нашумяло дело за убийство, което беше поел през първото ми лято във фирмата. Макар да бях завършил Харвард, неговата Алма Матер, със сигурност не бях най-блестящият стажант във фирмата, а в семейното ми дърво нямаше и следа от синя кръв. След служба в морската пехота баща ми беше прекарал целия си живот като охранител в местната банка. Майка ми беше най-обикновено момиче от Бронкс.

И все пак той предпочете точно мен пред всички други, които тайно лобираха за привилегията да бъдат негови асистенти в случая, станал известен като „майката на всички дела за убийство“. Заяви, че му харесва моят „хъс“. Разбира се, спечелихме, а мениджърът, обвинен

в бруталното убийство на жена си, отново беше свободен човек — или поне толкова свободен, колкото позволяваше обременената му съвест.

През онова лято обогатих образованието си. Ставаше дума за нещо много повече от урок по механизмите за създаване на основателно съмнение там, където такава няма — всеки истински адвокат знае тези неща. Това беше урок по психология на изкуството да побеждаваш и рядка възможност да наблюдавам блестящото му приложение на практика. Попивах всичко като гъба.

По покана на Джулиан ме назначиха на постоянна работа във фирмата и скоро станахме истински приятели. Признавам, че никак не беше лесно да се работи с него. Да бъда негов помощник често беше отчайващо преживяване и завършваше с не един или два шумни скандали късно вечер. Такъв беше начинът му на работа. Той никога не признаваше, че е сбъркал. Но под свадливата външност се криеше човек, който несъмнено обича хората.

Колкото и да беше зает, той не пропускаше да ме попита как е Джени, жената, която все още наричах „моята годеница“, въпреки че се бяхме оженили преди университета. Когато научи от мой колега, също на стаж във фирмата, че имам финансови затруднения, Джулиан ми уреди да получа много добра стипендия. Истина беше, че знаеше как да играе твърдо с най-добрите, истина беше, че обичаше бурните изживявания, но никога не забравяше приятелите си. Проблемът всъщност беше, че Джулиан беше изцяло обладан от работата си.

През първите няколко години на въпроса защо работи толкова много, той отговаряше, че го прави за доброто на фирмата и че планира да вземе един месец отпуска и да отиде на Каймановите острови, „другата зима вече със сигурност“. Но колкото повече време минаваше, толкова повече растеше славата на Джулиан като блестящ адвокат и работата му постоянно се увеличаваше. Делата ставаха все по-големи и по-важни; и Джулиан, който винаги беше готов да се изправи пред всяко голямо предизвикателство, работеше все по-усилено. В редките моменти на затишие той споделяше, че вече не може да спи повече от няколко часа, без да се събуди с чувство за вина, че не работи по някое дело. Скоро ми стана ясно, че го разяжда амбицията за все повече и повече — повече престиж, повече слава и повече пари.

Както се очакваше, Джулиан постигна огромен успех. Той имаше всичко, което повечето хора биха могли да си пожелаят: звездна професионална репутация и доходи, измерващи се със седемцифрени числа, изумително имение в населен с богаташи квартал, частен самолет, лятна къща на тропически остров и — бисера в короната му — блестящо червено ферари, паркирано пред централния вход.

Все пак знаех, че нещата не са толкова идилични, колкото изглеждаха на повърхността. Забелязвах признаците на приближаващата катастрофа, не защото бях особено по-наблюдателен от другите във фирмата, а просто защото прекарвах най-много време с него. Постоянно бяхме заедно, защото постоянно работехме. Темпът никога не отслабваше. На хоризонта винаги се явяваше поредното сензационно дело и то винаги беше още по-голямо от предишното. Колкото и да се подготвяхме за делото, на Джулиан все му се струваше недостатъчно. Какво би станало, ако съдията, не дай боже, повдигне един или друг въпрос. Какво би станало, ако нашето разследване не е съвсем перфектно. Какво би станало, ако някой въпрос го свари неподготвен в препълнената съдебна зала и той заприлича на сърна, замръзнала пред светлината от фаровете на бързо приближаваща кола? Затова напругахме силите си до предела и аз също бях засмукан в неговия малък свят, където не съществуваше друго, освен работа. Бяхме се превърнали в двама роби на часовника, които се потяха на 64-тия етаж на небостъргача от стомана и стъкло, и докато повечето нормални хора си стояха вкъщи при семействата, ние си мислехме, че сме покорили света, заслепени от измамната си представа за успех.

Колкото повече време прекарвах с Джулиан, толкова по-ясно виждах, че все по-дълбоко и по-дълбоко затъва. Той като че ли беше обладан от някакъв вид желание да умре. Нищо никога не беше достатъчно за него. Постепенно бракът му се провали, престана да говори с баща си и макар да имаше всички материални неща, които човек би могъл да си пожелае, все още не беше намерил онова, което търсеше. Това му личеше емоционално, физически — и духовно.

На петдесет и три години Джулиан изглеждаше като човек, който скоро ще навърши осемдесет. Лицето му беше покрито с бръчки, печален резултат от неговия житейски принцип „не взимай военнопленници“ и от огромния стрес поради небалансирания му стил на живот. Късните вечери в скъпи френски ресторанти и навикът му да

пуши дебели кубински пури и да пие коняк след коняк го бяха направили срамно дебел. Той постоянно се оплакваше, че всичко му е омръзнало до смърт. Беше загубил чувството си за хумор и способността да се смее. Някогашният ентусиазъм беше отстъпил място на мрачна меланхолия. Лично аз мисля, че напълно беше загубил цел в живота.

Може би най-тъжното беше, че Джулиан загуби и способността си да владее съдебната зала. Някога той грабваше всички присъстващи с ярка и необорима заключителна пледоария, а сега в продължение на часове с монотонен глас изреждаше малко известни казуси, които нямаха почти никакво отношение към делото. Някога той елегантно парираше възраженията на противниковия адвокат, а сега реагираше с хаплив сарказъм и така подлагаше на тежко изпитание търпението на съдиите, които преди го бяха смятали за правен гений. Казано с прости думи, неговата искра за живот беше започнала да помръква.

Към преждевременна смърт го тласкаше не само напрежението от бесния ритъм на работа. Усещах, че нещата са много по-дълбоки. Изглежда ставаше въпрос за духовна криза. Почти всеки ден той споделяше, че е загубил желание за работа и изпитва вътрешна празнота. Джулиан твърдеше, че като млад адвокат наистина обичал правото, въпреки че първоначалната причина да запише право била семейната традиция. Бил очарован и изпълнен с енергия от тънкостите на закона и интелектуалните предизвикателства. Възможностите на правото да предизвиква социална промяна го вдъхновявали и мотивирали. По онова време той бил не само един богат младеж от Кънектикът, а действително виждал себе си като воин на доброто, като инструмент за подобряване на обществото, който може да използва очевидните си дарби, за да помага на другите. Тази визия осмисляла живота му. Тя му давала цел и подхранвала надеждите му.

За упадъка на Джулиан имаше и други причини, освен липсата на интерес към професията. Преди да постъпя във фирмата, той беше преживял някаква голяма трагедия. Един от старшите партньори твърдеше, че му се е случило нещо наистина ужасно, но никой не желал да говори за това. Дори старият Хардинг, един от директорите на фирмата, който се славеше със склонността си към клюки и прекарваше повече време в бара на „Риц-Карлтън“, отколкото в неприлично големия си офис, повтаряше, че се е заклел да мълчи.



Каквато и да беше тази дълбока, мрачна тайна, подозирах, че по някакъв начин тя е допринесла за низходящата спирала, по която се спускаше Джулиан. Изпитвах известно любопитство, но преди всичко исках да му помогна. Той беше не само мой учител, но и най-добрият ми приятел.

И тогава се случи това. Този масивен инфаркт, който приземи блестящия Джулиан Мантъл и му напомни, че е смъртен. Насред претъпканата съдебна зала номер седем в понеделник сутрин, същата съдебна зала, където спечелихме „майката на всички дела за убийство“.

## ГЛАВА 2

# ТАЙНСТВЕНИЯТ ПОСЕТИТЕЛ

Фирмата свика всички служители на спешно съвещание. Голямата конферентна зала беше претъпкана и усещах, че проблемът е сериозен. Старият Хардинг първи взе думата пред събралото се множество.

— Боя се, че ще ви съобщя много лоша новина. Вчера Джулиан Мантъл получи тежък инфаркт в съда, докато пледираше по делото на „Еър Атлантик“. В момента се намира в интензивното отделение, но лекарите ме информираха, че състоянието му вече е стабилно и ще се възстанови. Джулиан обаче взе решение, което според мен всички трябва да чуете. Той реши да напусне нашето семейство и да се откаже от адвокатската практика. Няма да се върне във фирмата.

Изпаднах в шок. Знаех, че Джулиан има доста неприятности, но никога не съм предполагал, че би могъл да напусне. Освен това, струваше ми се, че след всичко, през което бяхме минали заедно, би трябвало да бъде така любезен да ми го каже лично. А той не ми позволяваше дори да го видя в болницата. При всяко мое посещение сестрите казваха, че в момента спи и не може да бъде безпокоен — сигурно така ги беше инструктирал. Той отказваше да говори с мен дори по телефона. Може би му напомнях за живота, който искаше да забрави. Кой знае? Но едно ще ви кажа, бях много обиден.

Целият този епизод се случи преди малко повече от три години. Последното, което научих за Джулиан, беше, че е заминал за Индия на някаква експедиция. Беше казал на един от партньорите, че иска да опрости живота си, че „са му нужни някои отговори“ и се надява да ги намери в тази мистична страна. Беше продал имението, самолета и частния си остров. Беше продал дори своето ферари. „Джулиан Мантъл в ролята на индийски йога — помислих си аз. — Неведоми са пътищата правни“.

И така минаха три години, през които се промених, и от претрупан с работа млад адвокат се превърнах в преуморен, леко

циничен по-стар адвокат. С жена ми Джени бяхме създали семейство. Постепенно и аз започнах да търся смисъл в живота. Причината сигурно бяха децата. Те промениха фундаментално начина, по който гледах на света и на своята роля в него. Най-добре го беше казал баща ми: „Джон, на смъртното си легло едва ли ще съжаляваш, че не си прекарвал повече време в офиса“. Така че започнах да прекарвам малко повече време в къщи. Водех доста приятно, макар и обикновено съществуване. Записах се в Ротарианския клуб и всяка събота играех голф, за да доставям удоволствие на партньорите и клиентите си. Но трябва да ви кажа, че в свободните си часове често мислех за Джулиан и се чудех какво се е случило с него през годините, откакто толкова неочаквано се разделихме.

Може би той се беше заселил в Индия, страна, предлагаща такова разнообразие, че дори човек като него, който никога не може да си намери място, би могъл да я направи свой дом. А може би обикаляше пеш из Непал? Или с леководолазен костюм изследваше крайбрежието на Каймановите острови? Едно беше сигурно: не се беше върнал към адвокатската практика. Никой не беше получил дори картичка от него, откакто отпътува в доброволно изгнание от Правото.

Едно почукване на вратата преди два месеца донесе първите отговори на някои от моите въпроси. Току-що бях изпратил последния клиент в края на поредния изтощителен ден, когато Дженевиер, моята умна асистентка, надникна в малкия ми, но елегантно обзаведен кабинет.

— Някакъв мъж иска да те види, Джон. Казва, че е спешно и няма да си тръгне, преди да говори с теб.

— Хващаш ме на вратата, Дженевиер — отвърнах раздражено. — Каня се да отида да хапна нещо, преди да завърша досието по делото „Хамилтън“. Точно сега нямам време да се виждам с никого. Кажи му да си вземе час като всички други и ако ти създава неприятности, повикай охраната.

— Но той твърди, че наистина се налага да те види. Не мога да го разубедея.

За секунда се поколебах дали да не повикам охраната лично, но съзнавайки, че човекът може би е изпаднал в беда, станах по-благосклонен.

— Добре, да влезе — отстъпих аз. — И без това още някой друг долар няма да ми е излишен.

Вратата бавно започна да се отваря. Когато се отвори докрай, там се появи усмихнат мъж на около трийсет и пет години. Беше висок, строен и мускулист. Излъчваше жизненост и енергия. Напомни ми онези перфектни младежи, с които бях следвал в Харвард — от перфектни семейства, с перфектни къщи, перфектни коли и перфектен тен. Но в моя посетител имаше нещо повече от приятната младежка външност. Някакво вътрешно спокойствие му придаваше почти божествено присъствие. Другото беше погледът. Сините му очи ме прорязаха като бръснач — изпитах чувството, че ми предстои да се обръсна за първи път и опирам острието в нежната си кожа.

„Поредният новоизлюпен адвокат, който иска да ми вземе работата — помислих си аз. — И, дявол да го вземе, защо само стои и ме гледа? Дано да не съм представлявал жена му в онова голямо бракоразводно дело, което спечелих миналата седмица. Може би в крайна сметка не беше толкова глупаво да повикам охраната“.

Младият мъж продължаваше да ме гледа така, както усмихнатият Буда би гледал някой любим ученик. След дълго и неловко мълчание той проговори с учудващо повелителен глас.

— Така ли се държиш с посетителите си, Джон, дори с хората, от които си научил всички тънкости на успеха в съдебната зала? Не трябваше да ти разкривам професионалните си тайни — каза той и по лицето му се разля широка усмивка.

Усетих особено свиване в стомаха. Веднага разпознах този дрезгав, обигран глас. Сърцето ми се разтуптя.

— Джулиан? Ти ли си? Не мога да повярвам! Наистина ли си ти?

Гръмкият му смях потвърди подозренията ми. Младият човек, застанал пред мен, не беше никой друг, освен отдавна изчезналият индийски йога Джулиан Мантъл. Изумих се от невероятната промяна в него. От призрачния цвят на кожата, нездравата кашлица и безжизненият поглед на бившия ми колега нямаше и следа. Нямаше ги бръчките и мрачното изражение, които бяха неговата запазена марка. Вместо това човекът пред мен изглеждаше в отлично здраве, а гладкото му лице сияеше. Погледът му беше ясен и в него се четеше необикновена жизненост. Може би още по-изумително беше спокойствието, което се излъчваше от Джулиан. Усетих, че само като

седя и го гледам, и мен ме обзема пълно спокойствие. Той вече не беше раздразнителният, преизпълнен с важност старши партньор във водеща правна фирма. Вместо това пред мен стоеше млад, жизнен, усмихнат човек — трансформацията беше пълна.

## ГЛАВА 3

# ЧУДОТВОРНАТА ТРАНСФОРМАЦИЯ НА ДЖУЛИАН МАНТЪЛ

Бях изумен от този нов, подобрен Джулиан Мантъл.

„Как е възможно човек, който само преди няколко години изглеждаше като съсипан старец, сега да има такъв цветущ и жизнерадостен вид? — питах се аз в нямо недоумение. — Дали чрез някакво магическо лекарство не е намерил извора на вечната младост? На какво се дължи това невероятно подмладяване?“

Джулиан пръв наруши мълчанието. Разказа ми как свръхконкурентният правен свят му нанесъл тежки щети — не само физически и емоционални, но и духовни. Неумолимият темп и непрестанният натиск го изтощили и съсипали. Той призна, че здравето му се разклатило и че е загубил някогашните си блестящи интелектуални способности. Инфарктът бил само един симптом на дълбок проблем. Постоянното напрежение и изтощителният график на адвокат от световна класа като него разрушили най-важното — и може би най-човешкото му притежание — духа му.

Когато докторът му дал ултиматум да се откаже от правото или да се откаже от живота, той видял златна възможност да разпали вътрешния огън, който познавал от младостта си, онзи огън, който угаснал, когато правото за него станало повече бизнес, отколкото удоволствие.

Джулиан видимо се вълнуваше, докато разказваше как продал цялото си имущество и заминал за Индия, страна, чиято древна култура и мистични традиции отдавна го привличали. Пътувал от едно селце към друго, понякога пеш, понякога с влак, научавал непознати обичаи, разглеждал древните забележителности и обикнал индийците, които излъчвали топлина, доброта и освежителна перспектива за истинския смисъл на живота. Дори онези, които имали много малко, откривали домовете и сърцата за изморения посетител от Запада. В

тази магическа обстановка дните преминавали в седмици и Джулиан бавно започнал да се съживява и да усеща, че отново живее като пълноценен човек, може би за пръв път от детството си насам. Постепенно си възвърнал присъщото си желание да учи нови неща, творческата искра, а също и ентузиазма и енергията за живот. Почувствал се по-радостен и спокоен. И придобил отново способността да се смее.

Въпреки, че се наслаждавал на всеки момент от времето, прекарано в тази екзотична страна, пътуването му в Индия било нещо повече от обикновена ваканция за разтоварване на съзнанието. Джулиан нарече престоя си в тази далечна страна „лична одисея на аза“. Каза ми, че бил решен да открие кой всъщност е той и каква е целта на живота му, преди да стане прекалено късно. За да постигне това, най-важно било да се свърже с огромната съкровищница на древната индийска мъдрост и да научи как да води по-богат, пълноценен и просветлен живот.

— Дано не ти прозвучи много превзето, Джон, но сякаш получих заповед отвътре, сякаш някакъв вътрешен глас ми каза, че ми предстои да замина на духовно пътешествие, за да разпаля загубената искра — каза Джулиан. — За мен това беше период на пълно освобождаване.

Колкото повече разширявал изследванията си, толкова по-често чувал за индийските монаси, които живеели над сто години и въпреки напредналата възраст водели младежки, енергичен и пълноценен живот. Колкото повече пътувал, толкова повече научавал за безсмъртните йогини, които владеели изкуството да управляват съзнанието и духовното пробуждане. И колкото повече виждал, толкова повече копнеел да разбере динамиката, скрита зад тези чудеса на човешката природа и се надявал да приложи тяхната философия в своя собствен живот.

През първите етапи от пътуването си Джулиан потърсил и намерил много прочути и високоуважавани учители. Всеки от тях го посрещал с отворени обятия и отворено сърце. Всеки бил готов да сподели с него скъпоценното познание, което бил натрупал в много прераждания, прекарани в спокойно съзерцание на висшите въпроси, свързани с човешкото съществуване. Джулиан се опита да ми опише красотата на древните храмове, с които е осеян мистичният пейзаж на Индия, постройки, издигащи се като верни стражи на вечната мъдрост.

Разказа ми колко дълбоко го развълнувала светостта на цялата обстановка.

— Това беше вълшебно време в моя живот, Джон. Представи си ситуацията — изморен стар адвокат продава всичко — от състезателния кон до ролекса си, пъха останалото в една голяма раница, която ще е негов постоянен спътник, и тръгва на пътуване към древните традиции на Изтока.

— Трудно ли ти беше да заминеш? — попитах го аз, защото не можех повече да сдържам любопитството си.

— Всъщност това беше най-лесното нещо, което някога съм правил. Решението да се откажа от практиката си и всички материални притежания ми се стори съвсем естествено. Албер Камю някъде казва, че „истинската щедрост към бъдещето се състои в това да отдадем всичко на настоящето“. Е, точно това направих аз. Знаех, че трябва да се променя — затова реших да послушам сърцето си и го направих по необратим начин. Животът ми стана много по-прост и придоби много повече смисъл, когато оставих багажа на миналото зад себе си. В момента, в който престанах да прекарвам толкова много време в преследване на големите удоволствия в живота, започнах да се наслаждавам на дребните неща, например да гледам как звездите танцуват в лунното небе или да усещам как слънцето гали лицето ми в прекрасната лятна утрин. Индия е толкова стимулиращо интелекта място, че рядко се сещах за всичко, което бях оставил зад гърба си.

Първите срещи с мъдреците и учените от тази екзотична цивилизация били интересни, но не донесли на Джулиан жадуваното познание. Мъдростта, която търсел, и практическите техники, които се надявал, че ще променят качеството на живота му, продължавали да му убягват през тези първи дни на неговата одисея. Късметът за пръв път му се усмихнал след около седем месеца, прекарани в Индия.

Намирал се в Кашмир, древна загадъчна земя, задрямала в подножието на Хималаите, и там имал щастието да се запознае с един мъдрец на име Йоги Кришнан. Този слаб мъж с гладко обръсната глава също бил адвокат в „предишното си прераждане“, както често се шегувал с широка усмивка. Трескавият ритъм на съвременния градски живот в Ню Делхи един ден му омръзнал и той също се отказал от материалното си богатство и се оттеглил в един по-прост свят.



Кришнан станал пазач на селския храм и по този начин постепенно познал себе си и предназначението си в генералния план на живота.

— Животът ми се беше превърнал в непрекъсната тренировка по гражданска отбрана и това ми омръзна. Разбрах, че мисията ми е да служа на другите и така да допринеса този свят да стане по-добър. Сега живея, за да давам — казал той на Джулиан. — Прекарвам ден и нощ в този храм и вода аскетичен, но щастлив живот. Споделям прозренията си с всички, които идват тук да се молят. Служа на онези, които са в нужда. Не съм свещеник. Аз съм просто човек, който е намерил душата си.

Джулиан разказал на този бивш адвокат и настоящ йогин собствената си история. Описал му предишния си живот, в който бил прочут и се радвал на много привилегии. Признал на Йоги Кришнан как ламтял за богатство и как работата му се превърнала в мания. Описал му с дълбоко вълнение вътрешното си объркване и духовната криза, в която изпаднал, когато някога яркият пламък на живота му започнал да гасне във вихъра на безумното препускане.

— Аз също съм минал по този път, приятелю мой. Аз също съм изпитал подобна болка. Но научих, че всичко се случва по определена причина — отвърнал съчувствено Йоги Кришнан. — Всяко явление има цел и всеки неуспех крие поуки. Разбрах, че провалът, независимо дали е личен, професионален или дори духовен, е жизненоважен за вътрешното израстване. Той носи вътрешно развитие и множество духовни награди. Никога не съжалявай за миналото, а го приеми като учител, защото то е точно това.

Щом чул тези думи, Джулиан изпитал дълбока радост. Може би в Йоги Кришнан той открил ментора, когото търсел. И кой друг, ако не един бивш топ адвокат, който чрез своята духовна одисея е намерил по-добър начин да се живее, би могъл да му разкрие по-добре тайната да постигне живот с повече равновесие, повече очарование и наслада?

— Помогни ми, Кришнан. Трябва да се науча как да изградя по-богат, по-пълнен живот.

— За мен би било чест да ти помогна с всичко, с каквото мога — казал Йоги Кришнан. — Но ще позволиш ли да ти подсказва нещо?

— Разбира се.

— Откакто се грижа за този храм в това малко селце, чувам приказки за една мистична група мъдреци, които живеят високо в

Хималаите. Според легендата те са открили някаква система, която дълбоко променя качеството на човешкия живот — нямам предвид само физически. Предполага се, че системата е холистична и съдържа пълен набор от вечни принципи и древни техники за освобождаване на потенциала на съзнанието, тялото и душата.

Джулиан бил силно заинтригуван. Това му се сторило идеално.

— И къде точно живеят тези монаси?

— Никой не знае, а аз за съжаление съм прекалено стар, за да тръгна да ги търся. Но ще ти кажа нещо, приятелю мой. Мнозина са се опитвали да ги намерят и мнозина са се провалили — с трагични последици. Високите части на Хималаите са невероятно коварни. Дори и най-опитният алпинист е безпомощен пред опасностите, които крият. Но ако търсиш златните ключове към блестящо здраве, вечно щастие и вътрешно равновесие, не аз притежавам тази мъдрост — притежават я те.

Джулиан, който никога не се предава лесно, отново попитал Йоги Кришнан:

— Сигурен ли си, че нямаш представа къде живеят?

— Всичко, което мога да ти кажа, е, че местните хора в селото ги наричат Великите мъдреци от Шивана. Според тяхната митология Шивана означава „оазис на просветлението“. Тези монаси са почитани така, сякаш притежават божествени тела и божествена сила. Ако знаех къде се намират, би било мой дълг да ти кажа. Но съвсем честно не знам — всъщност никой не знае.

На следващата сутрин, когато първите лъчи на индийското слънце заиграли по многоцветния хоризонт, Джулиан поел пътя към загубената земя на Шивана. Първо си помислил дали да не наеме за водач някой шерпа, който да му помогне при изкачването на планината, но по някаква странна причина инстинктът му подсказвал, че това е пътешествие, което трябва да предприеме сам. Затова може би за пръв път в живота си той се отърсил от оковите на здравия разум и се доверил на интуицията си. Усещал, че не го заплашва нищо. По някакъв начин знаел, че ще намери онова, което търси. И така, с мисионерска страст, той започнал изкачването.

Първите няколко дни били лесни. Вървял нагоре и от време на време срещал някой от жизнерадостните жители на селцето в подножието, които се разхождали из гората — може би търсели

подходящ материал за дърворезба, а може би усамотението, което това сюрреалистично място предлага на осмелилите се да се изкачат толкова високо в планината. Друг път вървял сам и използвал самотата, за да си мисли къде е бил през живота си — и накъде се е запътил сега.

Не минало много време и селото под него се превърнало в едва забележима точица на приказното платно от природни красоти. Величието на заснежените хималайски върхове карало сърцето му да затупти по-бързо и за момент спирало дъха му. Изпитвал един вид единство с пейзажа, нещо като близостта, на която се радват двама приятели, след като дълги години са споделяли най-съкровените си мисли и са се смели на шегите си. Джулиан, който многократно е пропътувал света, си мислел, че е видял всичко. Но никога не бил виждал такава красота. Чудесата, които поемал с пълни шепи през тези магически мигове, се сливали във величествената симфония на природата. Изведнъж той се почувствал радостен, въодушевен и безгрижен. Точно тук, високо над човешката обител, Джулиан бавно започнал да излиза от черупката на обикновеното и да изследва света на необикновеното.

— Все още си спомням какви мисли ми минаваха през главата там горе — каза Джулиан. — Мислех си, че в крайна сметка най-важното в живота е какъв избор ще направиш. Съдбата на всеки човек се определя от избора, който прави във всеки отделен момент, а аз изпитвах увереност, че съм направил правилния избор. Знаех, че животът ми никога няма да бъде същият и че скоро ще ми се случи нещо прекрасно, може би дори някакво чудо. Това беше невероятно пробуждане.

Докато се изкачвал все по-нагоре в планината и усещал как въздухът става все по-разреден, Джулиан малко се разтревожил.

— Но приличаше по-скоро на приятните тръпки, които те обземат преди абитуриентския бал или когато започва да се гледа някое интересно дело и журналистите те преследват по стълбите към съдебната зала. И макар да не разполагах нито с водач, нито с карта, ясно виждах накъде вървя и едва забележимата пътека ме отвеждаше все по-нагоре към най-високите части на планината. Сякаш имах някакъв вътрешен компас и той лекичко ме подтикваше към мястото, където отивах. Струва ми се, че не бих могъл да спра, дори и да исках.

Джулиан се развълнува и думите му се лееха като бърз планински поток след проливен дъжд.

Той продължил изкачването си още два дни и се молел пътеката да го отведе до Шивана, а през това време мислите му се връщали към предишния му живот. Макар и да се чувствал напълно освободен от стреса и напрежението — неразделна част от предишния му свят, той все пак се чудел дали наистина ще може да прекара остатъка от живота си без интелектуалното предизвикателство, което правната професия му предлагала през цялото време, след като завършил Харвард. После мислите му се връщали към кабинета с дъбова ламперия в блестящия небостъргач в центъра на града и идиличната вила, която продал за смешни пари. Мислел за старите си приятели, с които посещавал най-добрите ресторанти в най-скъпите квартали. Мислел си също и за любимото си ферари и как се разтуптявало сърцето му, когато форсира двигателя и цялата му мощ се събуди със страшен рев.

Той навлизал все по-дълбоко в недрата на това мистично място и изумителната красота на настоящето скоро сложила край на размишленията му за миналото. И точно докато поемал с цялото си същество даровете на природната интелигентност, се случило нещо много особено.

С крайчеца на окото си забелязал, че по пътеката малко по-нагоре пред него се движи друга фигура, облечена с особена дълга развяваща се червена роба и тъмносиня качулка. Джулиан се изненадал, че вижда друг човек в това усамотено място, до което бил стигнал след седем дълги и изтощителни дни. Намирал се на много километри от истинската цивилизация, освен това не бил сигурен къде точно е Шивана, накъдето се бил запътил, затова извикал към спътника си.

Фигурата не отговорила и ускорила крачки по пътеката, по която двамата се изкачвали, без дори да се обърне и да погледне Джулиан. Скоро мистериозният пътник започнал да тича, а червената роба затанцувала грациозно зад него, също като свежо изпран памучен чаршаф, закачен на въжето и разлюлян от вятъра в есенен ден.

— Моля те, приятелю, нужна ми е помощта ти, за да намеря Шивана — извикал Джулиан. — Пътувам вече седем дни почти без храна и вода. Мисля, че съм се изгубил!

Фигурата изведнъж спряла. Джулиан предпазливо се приближил, а непознатият стоял съвсем неподвижно и продължавал да мълчи. Не помръдвал нито с глава, нито с ръце, нито с крака. Джулиан не виждал лицето под качулката, но се изненадал от съдържанието на кошничката в ръцете на непознатия. В нея имало букет от най-нежните и красиви цветя, които бил виждал. Непознатият стиснал кошницата още по-здраво при приближаването на Джулиан, сякаш да покаже едновременно колко са му скъпи тези цветя и недоверието си към този висок човек от Запада, срещаш се по тези места толкова често, колкото вода в пустинята.

Джулиан се вгледал в непознатия с изключително любопитство. Един неочакван слънчев лъч осветил лицето под качулката и Джулиан видял, че той е мъж. Само че точно такъв мъж той никога не бил виждал. Макар той да бил най-малко на неговата възраст, лицето му било толкова необикновено, че Джулиан стоял като хипнотизиран и го гледал, без да може да отмести поглед в продължение на както му се сторило цяла вечност. Очите на непознатия приличали на очи на котка и така го пронизвали, че Джулиан се принудил да отвърне глава. Кожата на лицето му била съвсем гладка и имала цвят на маслини. Тялото му изглеждало здраво и силно. И макар ръцете му да издавали, че не е млад, от него се излъчвала толкова силна младежка енергия и жизненост, че Джулиан наистина бил хипнотизиран от тази гледка, също като дете, което за пръв път вижда магьосник на сцената.

„Това сигурно е някой от великите мъдреци от Шивана“ — помислил си Джулиан, като едва сдържал възторга от откритието си.

— Казвам се Джулиан Мантъл. Идвам, за да уча при мъреците от Шивана. Знаеш ли къде мога да ги намеря? — попитал той.

Мъжът погледнал замислено този изтощен гост от Запада. Спокойствието и вътрешният мир му придавали ангелски вид — вид на човек, който е постигнал просветление.

— Защо търсиш тези мъдреци, приятелю? — проговорил мъжът тихо, почти шепнешком.

Джулиан усетил, че наистина е попаднал на един от загадъчните монаси, които толкова много други хора преди него не успели да намерят, разтворил сърцето си и му разказал цялата си одисея. Описал предишния си живот, духовната криза, в която изпаднал, как изтъргувал здравето и енергията си за мимолетните удоволствия, които

му донесла адвокатската практика. Разказал му как изтъргувал богатствата на душата си срещу тлъстата банкова сметка и илюзорните наслади на един живот, в който „живееш бързо и умираш млад“. Разказал му за пътуванията си из загадъчната Индия и срещата си с Йоги Кришнан, някогашния адвокат от Ню Делхи, който също се отказал от предишния си живот с надеждата да намери вътрешна хармония и спокойствие.

Непознатият продължавал да мълчи, без да помръдне. Чак когато Джулиан споменал за изгарящото го, почти налудно желание да постигне древните принципи на просветления живот, той проговорил. Поставил ръка на рамото на Джулиан и тихо казал:

— Щом наистина изпитваш дълбоко желание да научиш мъдростта на по-добрия начин на живот, то мой дълг е да ти помогна. Аз наистина съм един от тези мъдреци, за които си дошъл толкова отдалече. Ти си първият, който ни намира от много години насам. Поздравявам те. Възхищавам се на твоята упоритост. Сигурно си бил страхотен адвокат.

Мъжът замълчал, сякаш малко се колебаел какво да направи по-нататък, и после добавил:

— Ако искаш, можеш да дойдеш като мой гост в нашия храм. Той е скрит в тази част на планината и до него все още има много часове път. Моите братя и сестри ще те посрещнат с отворени обятия. Ние заедно ще те научим на древните принципи и стратегии, които нашите предци са ни завещали през вековете.

Но преди да те отведе в нашия свят и да споделя с теб знанието, което сме събрали, за да изпълниш живота си с повече радост, сила и смисъл, искам да ми обещаеш нещо — добавил мъдрецът. — След като научиш тези вечни истини, трябва да се върнеш в родината си на Запад и да споделиш тази мъдрост с всички, които изпитват нужда да я чуят. Макар да водим изолиран живот в тези вълшебни планини, знаем за нещастията, в които е потънал вашият свят. Много добри хора са изпаднали в безизходица. Трябва да им дадеш надеждата, която заслужават и — нещо по-важно — трябва да им дадеш средствата, с които да осъществят мечтите си. Не искам нищо друго от теб.

Джулиан начаса приел условията на мъдреца и обещал, че ще отнесе скъпоценното послание в родината си. Двамата поели по планинската пътека към изгубената страна Шивана, а индийското

слънце започнало да залязва и огненочервеният му диск потънал в магическа дрямка след дългия и изтощителен ден. Джулиан ми каза, че никога няма да забрави величието на момента, когато двамата с този индийски монах, който нямал възраст и към когото по някакъв начин изпитвал братска любов, тръгнали към мястото, което жадувал да намери, с всичките му чудеса и многобройни тайни.

— Това определено беше най-забележителният миг в живота ми — призна Джулиан.

Той винаги бил убеден, че целият живот се свежда до няколко ключови момента. Това бил един от тях. Дълбоко в душата си усещал, че това е първият миг от останалата част от живота му — един живот, който скоро щял да бъде много повече, отколкото някога е бил.

## ГЛАВА 4

# МАГИЧЕСКАТА СРЕЩА С МЪДРЕЦИТЕ ОТ ШИВАНА

След дълги часове път по сложна плетеница от обрасли с трева пътечки, двамата стигнали до зелена долина с пищна растителност. От едната страна на долината се издигали заснежените хималайски върхове, които приличали на стражи с обветрени лица, охраняващи непристъпна крепост. От другата страна се простирала гъста борова гора, която прекрасно допълвала тази приказна, завладяваща гледка.

Мъдрецът погледнал Джулиан и леко се усмихнал:

— Добре дошъл в нирваната на Шивана!

После двамата се спуснали по друга тревиста пътечка и влезли в гъстата гора, която покривала долината. Хладният свеж планински въздух носел със себе си аромат на бор и сандалово дърво. Джулиан събул обувките си, за да облекчи болката от дългото ходене и усещането да ходи бос по влажния мъх му се сторило много приятно. Пред изумения му поглед се разкрило изобилие от яркоцветни орхидеи и най-различни други прекрасни цветя, които танцували сред дърветата, сякаш празнували красотата и великолепието на този райски кът.

От далечината долитали напевни, галещи слуха гласове. Джулиан мълчаливо следвал мъдреца. Изминали петнайсетина минути и двамата стигнали до широка поляна. Разкрила се гледка, която изненадала дори Джулиан Мантъл, човек, пропътувал света, когото нищо не можело да учуди — селце, построено, както му се сторило, само от рози. В средата се издигал малък храм, подобен на онези, които Джулиан познавал от пътуванията си в Тайланд и Непал, само че този храм бил построен от червени, бели и розови цветя, закрепени с дълги многоцветни въженца и клонки. Малките колиби, които заемали останалото пространство, сигурно били аскетичните домове на мъдреците. Те също били направени от рози. Джулиан онемял.



Монасите, които живеели в селото, приличали на неговия спътник. Той самият сега му казал, че името му е Йоги Раман, и обяснил, че е най-старият сред мъдреците от Шивана и лидер на групата. Жителите на тази приказна колония изглеждали удивително млади и се движели с увереност и устременост. Не разговаряли помежду си, а вършели работата си безмълвно, сякаш за да почетат тишината на това място.

Мъжете, които били само десетина, носели същите червени роби като Йоги Раман и посрещнали Джулиан с ведре усмивка. Всички изглеждали спокойни, здрави и доволни. Сякаш напрежението, което тормози толкова много хора в нашия съвременен свят, било усетило, че е нежелано в това царство на спокойствието, и продължило пътя си към по-подходящи обекти. Макар от дълги години да не били виждали ново лице, тези хора посрещнали Джулиан сдържано, като само кимали за поздрав на своя гост, който идвал от толкова далечни земи.

Жените били не по-малко изумителни. Носели ефирни сарита от розова коприна, гарвановочерните им коси били закичени с бели лотоси и вършели работата си с енергични и елегантни движения. Но трудът им нямал нищо общо с онази трескава свръхактивност, която изпълва живота на хората в нашето общество. Със съсредоточеността на дзен-будисти едни работели в храма, подготвяйки го може би за някакъв празник, други носели дърва за огъня, а трети шиели пищно бродирани гоблени. Всички били заети с нещо полезно. Всички изглеждали щастливи.

В лицата на мъдреците от Шивана личала силата на техния начин на живот. Макар да се виждало ясно, че са зрели хора, от всеки се излъчвало нещо съвсем детско, а очите им искрели от младежка жизненост. Никой нямал бръчки, никой нямал бели коси, никой не изглеждал стар.

Джулиан почти не можел да повярва какво му се случва. Поднесли му пресни плодове и екзотични зеленчуци, диета, която, както по-късно научил, била един от ключовете към съкровището на тези мъдречи — идеалното здраве. След като се нахранили, Йоги Раман придружил Джулиан до новия му дом — колиба, пълна с цветя. Вътре имало тясно легло, а на него празен бележник. Тук щял да живее в близкото бъдеще.

Магическият свят на Шивана бил нещо съвсем ново за Джулиан, но въпреки това той изпитвал чувството, че се завръща у дома си, че се завръща в един рай, който отдавна познава. Кой знае защо, построеното от рози село не му било чуждо. Интуицията му подсказвала, че неговото място, поне за известно време, е тук. Тук щял отново да разпали угасналия пламък, който горял в него преди адвокатската професия да открадне душата му, тук било убежището, където сломеният му дух щял малко по малко да оздравее. Така започнал живота на Джулиан сред мъдреците от Шивана — живот, изпълнен с простота, спокойствие и хармония. Но най-хубавото все още предстояло.

## ГЛАВА 5

# ДУХОВЕН УЧЕНИК НА МЪДРЕЦИТЕ

*„Великите мечтатели не само осъществяват мечтите си — те винаги ги надхвърлят.“*

Лорд Алфред  
Уайтхед

Стана осем вечерта и все още не се бях подготвил за явяването си в съда на другия ден. Бях запленил от разказа за преживяванията на този някогашен съдебен герой, постигнал толкова драматична промяна в живота си. Мислех си колко изумителна и колко необикновена е тази промяна. Вътрешно се чудех дали тайните, които Джулиан е научил в това далечно планинско убежище, биха могли да променят качеството и на моя живот, и да възвърнат способността ми да се удивлявам от света, в който живея. Колкото повече слушах Джулиан, толкова повече осъзнавах, че и собственият ми дух е помръкнал. Какво беше станало с изгарящия ентузиазъм, с който тръгнах към всичко, когато бях по-млад? По онова време дори най-обикновените неща ме изпълваха с радост. Може би и за мен беше настъпил момент да променя съдбата си.

Джулиан усети, че съм заинтригуван от одисеята му и имам желание да науча системата за просветлен живот, предадена му от мъдреците, и продължи разказа си, като почна да говори още по-бързо. Описа ми как желанието му за познание и бързият му ум — трениран в дългогодишни съдебни битки — го превърнали в обичан от всички член на шиванската общност. В знак на любовта си към него монасите след време го направили почетен член на своята група и се отнасяли към него като неделима част от голямото им семейство.

Изпълнен с желание да научи повече за механизмите на съзнанието, тялото и душата и да постигне себевладеене, Джулиан прекарвал буквално всяка минута в обучение при Йоги Раман. Мъдрецът станал за Джулиан повече баща, отколкото учител. Ясно се виждало, че този човек притежава мъдрост, натрупана през много съществувания, а най-хубавото било, че иска да я сподели с Джулиан.

Започвали призори. Йоги Раман сядал до своя ентузиазизиран ученик и изпълвал съзнанието му с прозрения за смисъла на живота и малко известни техники за изкуството да се живее с повече жизненост, креативност и щастие. Той обучил Джулиан в древните принципи, които по думите му всеки би могъл да използва, за да живее по-дълго, да остане по-млад и да изпитва много по-голямо щастие. Джулиан научил и как чрез свързаните дисциплини на себевладеене и поемане на отговорност за самия себе си, никога да не изпада пак в хаоса на кризата, в който се бил превърнал животът му в Америка. Седмиците преминавали в месеци и той постепенно осъзнал потенциалните съкровища, скрити в собственото му съзнание, които чакали да бъдат пробудени и употребени за по-висши цели. Понякога учителят и ученикът просто седели и гледали как яркото индийско слънце изгрива от дълбоките зелени ливади в далечината. Друг път потъвали в спокойна медитация и се наслаждавали на даровете, които носи мълчанието. Или се разхождали в боровата гора, обсъждали философски въпроси и се радвали на общуването си.

Джулиан разказа, че първите признаци за вътрешната промяна настъпили само след три седмици от пристигането му в Шивана. Той започнал да забелязва красотата и в най-обикновените неща. Поглъщал всичко — очарованието на звездните нощи и магията на капчиците вода по паяжините след дъжд. Новият начин на живот и новите навици, свързани с него, започнали да оказват дълбоко влияние върху вътрешния му свят. След около месец, през който прилагал принципите и техниките на мъдреците, започнал да усеща дълбоко спокойствие и вътрешен мир, които винаги му убягвали през всички онези години от предишния му живот. Станал по-радостен, по-весел и по-спонтанен. Усещал как от ден на ден енергията и креативността му се увеличават.

Промените в начина на живот го изпълнили с физическа жизненост и духовна сила. Възвърнал нормалното си тегло, станал

силен и строен, болнавият цвят на лицето му изчезнал и сега то излъчвало прекрасно здраве. Действително усещал, че може да направи всичко, да стане всичко и да отключи безкрайния потенциал, който, както научил, всеки от нас притежава в себе си. Започнал да се радва на живота и да вижда божественото във всеки негов аспект. Древната система на тази мистична група монаси започнала да върши своите чудеса.

Джулиан направи пауза, сякаш сам не вярваше на собствения си разказ и после премина към по-философски разсъждения.

— Осъзнах нещо много важно, Джон. Светът, а той включва и вътрешният ми свят, е много особено място. Постепенно разбрах, че външният успех не означава нищо, ако не е съпроводен от вътрешен успех. Между благополучието и материалното благосъстояние има огромна разлика. Когато бях прочут адвокат, често се присмивах на всички онези, които се стремят да подобрят вътрешния и външния си свят. Тогава си мислех: „Гледайте си живота!“ Но сега знам, че няма нищо по-важно от себевладеенето и непрекъснатата грижа за съзнанието, тялото и душата, за да намериш висшия си аз и да заживееш живота, за който си мечтал. Как можеш да се грижиш за другите, ако не можеш да се погрижиш дори за самия себе си? Как можеш да правиш добро, ако ти самият не се чувстваш добре? Невъзможно е да те обичам, ако не съм способен да обичам себе си — добави той.

Изведнъж Джулиан се смути и като че ли го обзе някакво безпокойство.

— Никога досега не съм разкривал сърцето си по този начин пред някого. Извинявай, Джон, но там горе в планините получих такова пречистване, такова духовно разбиране за силите на Вселената, че искам и другите да научат онова, което знам аз.

Джулиан забеляза, че е станало късно, изведнъж реши да си тръгва и ми каза довиждане.

— Не си тръгвай точно сега, Джулиан. Изгарям от любопитство да науча мъдростта, придобита от теб в Хималаите и да чуя посланието, което твоите учители са поискали да занесеш на Запад. Не можеш да ме оставиш в напрежение — сам знаеш, че това е непоносимо.

— Бъди спокоен приятелю, аз пак ще се върна. Ти ме познаваш — щом почна да разказвам нещо интересно, не мога да спра. Но ти имаш работа, а и аз трябва да се погрижа за някои лични неща.

— Каж ми тогава само едно. Дали методите, които си научил в Шивана, ще подействат и в моя случай?

— Когато ученикът е готов, учителят се появява — отвърна светкавично Джулиан. — Ти, заедно с толкова много други хора в нашето общество, си готов за мъдростта, която сега аз имам привилегията да притежавам. Всеки от нас трябва да познае философията на мъдреците, всеки от нас може да извлече полза от нея. Всеки от нас трябва да постигне съвършенството, което е неговото естествено съдържание. Обещавам ти, че ще споделя древното познание с теб. Имай търпение. Ще се срещнем пак утре вечер, този път в твоята къща. Тогава ще ти разкажа всичко, което е нужно да знаеш, за да изпълниш живота си с много повече живот. Съгласен ли си?

— Добре. Прекарал съм толкова много години без тази мъдрост, че едва ли ще умра, ако почакам още двайсет и четири часа — отвърнах с разочарование.

При тези думи блестящият адвокат, който се беше преобразил в просветлен индийски йогин, си тръгна и ме остави пред куп въпроси без отговор и много теми за размисъл.

Седях в притихналия офис и си мислех колко малък всъщност е нашият свят. Мислех си за безкрайното море от познание, в което не бях потопил дори пръсти. Мислех си какво ли чувство ще изпитам, ако си възвърна вкуса към живота и любопитството към света, което изпитвах в младостта си. Толкова исках пак да усещам, че живея, че съм свободен и преливам от енергия. Може би и аз щях да напусна адвокатската професия. Може би и за мен имаше по-високо призвание. Обладан от тези тежки мисли, загасих лампите, заключих вратата на офиса и тръгнах към къщи в горещата лятна вечер.

## ГЛАВА 6

# МЪДРОСТТА НА ЛИЧНАТА ПРОМЯНА

*„Аз съм художник на живота — моята творба е собственият ми живот.“*

Сузуки

Следващата вечер, верен на обещанието си, Джулиан дойде при мен. Към седем и петнайсет чух четири бързи почуквания на предната врата на моята къща — типична за Кейп Код постройка с ужасни розови щори, които по убеждението на жена ми й придаваха вид на нещо, излязло от страниците на „Архитектурен дайджест“. Самият Джулиан изглеждаше съвсем различно от предишния ден. Той все така излъчваше цветущо здраве и прекрасно усещане за вътрешно спокойствие. Онова, което леко ме смути, беше облеклото му.

Носеше дълга червена роба с пищно бродирана синя качулка. Под робата се очертаваше мускулестото му тяло и, макар да беше гореща юлска нощ, беше покрил главата си с качулката.

— Привет, приятелю — поздрави ме ентузиазирано Джулиан.

— Привет.

— Не се плаши толкова. Какво си мислеше, че ще облека — костюм от „Армани“?

Двамата се разсмяхме, отначало плахо, но скоро смехът ни премина в безумно кикотене. Джулиан със сигурност не беше загубил онова ехидно чувство за хумор, което навремето толкова ни забавляваше.

Още щом седнахме в моя претрупан, но удобен хол, забелязах красивата огърлица от дървени молитвени мъниста на врата му.

— Какво е това? Много е красиво.

— После ще ти обясня — отвърна той, като погали мънистата с пръсти. — Тази вечер имаме да говорим за толкова много неща.

— Хайде да почваме. Днес почти нищо не свърших, защото през цялото време си мислех за срещата ни.

Без да губи време, Джулиан започна да ми описва личната си трансформация и колко лесно я е постигнал. Описа ми древните техники за контрол на съзнанието и за заличаване на навика постоянно да се тревожим за нещо, който разяжда толкова много хора в нашето сложно устроено общество. Разказа ми за мъдростта, която Йоги Раман и другите монаси са му разкрили, за да води по-смислен и по-удовлетворяващ живот, и изреди различни методи за освобождаване на извора на младостта и енергията, който, както се изрази, всеки от нас крие дълбоко в себе си.

Въпреки че Джулиан говореше с дълбоко убеждение, започнах да ставам по-скептичен. Дали не бях жертва на някаква шега? В края на краищата той беше адвокат, възпитаник на Харвард и навремето във фирмата се славеше с навика си да си прави гадни шеги с хората. А и разказът му беше направо фантастичен. Представете си — един от най-известните адвокати се отказва от всичко, продава цялото си имущество, потегля към Индия на духовно пътешествие и един ден се завръща като мъдър пророк от Хималаите. Това просто не би могло да е вярно.

— Стига, Джулиан. Престани да си правиш майтап с мен. Цялата тази история намирисва на някой от твоите номера. Басирам се, че си взел робата под наем от магазинчето за костюми срещу моята кантора — казах аз, като направих ужасена физиономия.

Джулиан сякаш очакваше недоверието ми и веднага отговори:

— Как доказваш тезата си в съда?

— Излагам убедителни доказателства.

— Точно така. Разгледай доказателствата, които излагам пред теб. Виж гладкото ми лице без нито една бръчка. Виж в каква физическа форма съм. Не усещаш ли как преливам от енергия? Не забелязваш ли вътрешното ми спокойствие? Без съмнение виждаш, че съм се променил.

Имаше право. Само преди няколко години същият този човек изглеждаше десетки години по-стар.

— Да не си ходил на пластичен хирург?

— Не — усмихна се той. — Пластичните хирурзи се занимават само с външността. Аз имах нужда от вътрешно лечение.



Небалансираният, хаотичен живот, който водех, ме съсипа напълно. Преживях нещо много повече от инфаркт, разкъса се вътрешната ми същност.

— Но разказът ти е толкова... загадъчен и невероятен.

Джулиан прие съпротивата ми спокойно и търпеливо. Забеляза чайника, който бях поставил на масата до него и започна да налива в празната ми чаша. Чашата се напълни догоре, но той продължи да налива! Чаят започна да се стича по чашата, в чинийката и после върху скъпоценния персийски килим на жена ми. Отначало наблюдавах мълчаливо, но след малко не се сдържах и казах:

— Джулиан, какво правиш! Чашата ми преля. Колкото и да се мъчиш, не можеш да налееш повече в нея.

Той ме изгледа изпитателно.

— Моля те, не приемай това погрешно. Изпитвам истинско уважение към теб, Джон. Винаги е било така. Но също като тази чаша, и ти изглежда си препълнен със собствените си представи. И как може да налееш нещо ново, ако първо не изпразниш чашата си.

Бях поразен от истината в думите му. Прав беше. Дългите години в консервативния правен свят, през които всеки ден извършвах едни и същи неща с едни и същи хора, и всеки ден мислех едни и същи мисли, бяха препълнили чашата ми догоре. Жена ми Джени все ми повтаряше, че трябва да се срещаме с нови хора и да търсим нови неща. „Как бих искала да се настроиш малко по-авантюристично, Джон“, често ми казваше тя.

Не си спомням кога за последен път бях прочел книга, която да не е свързана с правото. Професията ми беше моят живот. Започнах да осъзнавам, че стерилният свят, с който бях свикнал, е притъпил въображението ми и ограничил кръгозора ми.

— Добре, разбирам — признах аз. — Може би всички тези години, през които упражнявам адвокатската професия, са ме направили закостенял скептик. Още в момента, в който те видях вчера в кантората, един вътрешен глас ми каза, че промяната ти е истинска и че в нея се крие и някакъв урок за мен. Но може би просто не исках да повярвам.

— Джон, днес е първата вечер от новия ти живот. Моля те единствено да помислиш дълбоко върху мъдростта и стратегиите, които ще споделя с теб и да ги прилагаш без колебание в продължение

на един месец. Приеми тези методи с пълно доверие в тяхната ефективност. Те се използват от хиляди години и за това има причина — те дават резултат.

— Цял месец ми се вижда дълго време.

— Шестстотин седемдесет и два часа вътрешна работа, за да внесеш дълбоко подобрене във всеки миг до края на живота ти, е много добра сделка, не мислиш ли? Най-добрата инвестиция, която можеш да направиш, е да инвестираш в себе си. Така ще подобриш не само твоя живот, но и живота на всички около теб.

— По какъв начин?

— Само ако овладееш изкуството да обичаш себе си, можеш действително да обичаш другите. Само ако отвориш собственото си сърце, можеш да докоснеш сърцата на другите. Когато се чувстваш центриран и жив, имаш много по-голям шанс да бъдеш по-добър човек.

— Какво може да се случи през тези шестстотин седемдесет и два часа, от които се състои един месец? — попитах чистосърдечно аз.

— Ще преживееш промени в механизма на съзнанието, тялото и дори душата си, които ще те поразят. Ще имаш повече енергия, ентузиазъм и вътрешна хармония, отколкото си имал може би през целия си живот. Хората ще започнат да ти казват, че наистина изглеждаш по-млад и по-щастлив. В живота ти бързо ще се върне трайно чувство за благополучие и равновесие. Това са само някои предимства на шиванската система.

— Страхотно!

— Всичко, което ще чуеш тази вечер, има за цел да подобри живота ти не само в личен и професионален план, но и духовно. Съветите на мъдреците са също толкова валидни днес, колкото и преди пет хиляди години. Те ще обогатят не само вътрешния ти свят, но ще ти дадат сили и във външния, и ще правиш всичко много по-ефективно. Наистина не съм виждал по-могъща сила от тази мъдрост. Тя е проста, практична и е изпробвана в лабораторията на живота в продължение на векове. Най-важното е, че действа за всички. Но преди да споделя това познание с теб, ще те помоля да ми обещаеш нещо.

Знаех си, че някъде се крие клопка. „Няма безплатен обяд“, обичаше да казва скъпата ми майка.

— След като видиш силата на стратегиите и уменията, които ми показаха мъдреците от Шивана и се убедиш в драматичните резултати, които те ще внесат в живота ти, трябва да поемеш задължението да предадеш мъдростта на други хора, за да извлекат и те полза от това познание. Това е всичко, за което те моля. Ако се съ согласиш, ще ми помогнеш да изпълня моя договор с Йоги Раман.

Приех безусловно и Джулиан започна да ми преподава системата, която за него беше станала свещена. По време на престоя си в Шивана той беше овладял най-различни техники, но в сърцето на шиванската система бяха залегнали седем основни добродетели, седем, фундаментални принципа, които възплъщават ключовете към изкуството да бъдеш свой собствен лидер, личната отговорност и духовното просветление.

Джулиан ми разказа, че Йоги Раман споделил с него седемте добродетели след първите два месеца от пристигането му. В една ясна нощ, когато всички други били потънали в дълбок сън, Раман почукал тихичко на вратата му.

„Наблюдавам те отблизо вече много дни, Джулиан — започнал направо той и в гласа му звучала загрижеността на добрия учител. — Вярвам, че си почтен човек, който дълбоко желае да изпълни живота си само с добри неща. От деня на пристигането си ти се отвори към нашите традиции и ги прие като свои. Ти възприе някои от ежедневните ни навици и се убеди, че са много полезни. Ти зачиташе обичаите ни. Нашият народ води този скромнен и мирен живот от безброй векове, но малцина познават методите ни. Светът трябва да научи за нашата философия на просветления живот. Сега, в навечерието на третия ти месец в Шивана, ще започна да споделям с теб вътрешния механизъм на нашата система, за да бъде тя от полза не само за теб, но и за всички хора от там, откъдето идваш. Ще те уча всеки ден, както учех сина си, когато беше малък. За жалост той почина преди няколко години. Неговият час настъпи и не се питам защо си отиде. Времето, което прекарахме заедно, беше много приятно и аз нося в себе си спомена за него. Сега те разглеждам като мой син и съм благодарен, че всичко, което съм научил през дългите години на мълчаливо съзерцание, ще продължи да живее чрез теб.“

Погледнах Джулиан и забелязах, че е затворил очи и сякаш се е пренесъл в тази приказна страна, която го беше дарила с благословията

на познанието.

— Йоги Раман ми каза, че седемте добродетели за живот, изпълнен с вътрешен мир, радост и богатство от духовни дарби, са скрити в една загадъчна притча. В тази притча се съдържа всичко. Накара ме да затворя очи, както съм ги затворил сега тук, седнал на пода в хола ти. После ме накара да си представя мислено следната сцена:

„Седиш сред прекрасна буйна зелена градина. Градината е пълна с най-красивите цветя, които си виждал. Навсякъде цари върховно спокойствие и тишина. Вкуси насладата, която тази градина носи на сетивата, и почувствай как пред себе си имаш цялото време на света, за да се радваш на този природен оазис. Огледай се и виж, че наред магическата градина се издига голям червен фар, висок колкото шестетажна сграда. Изведнъж вратата в подножието на фара се отваря със силно скърцане и нарушава тишината в градината. Отвътре излиза триметров, четиристотин и петдесет килограмов японски борец по сумо, който спокойно се отправя към средата на градината.“

Джулиан се засмя:

— Нататък става още по-хубаво. Японският борец по сумо е почти съвсем гол. На слабините си носи парче розово стоманено въже.

„Японският борец тръгва да се разхожда из градината и стига до блестящ златен хронометър, който някой е забравил преди много години. Настъпва го, подхлъзва се и пада на земята със страхотен трясък. Борецът изпада в безсъзнание и остава да лежи там безмълвен и неподвижен. Точно когато си мислиш, че е издъхнал, той се събужда, вероятно под въздействието на аромата на жълтите рози, разцъфнали недалеч от него. Той бързо възвръща енергията си, скача на крака и нещо го подтиква да погледне наляво.

Онова, което вижда, го слисва. Зад храстите в самия край на градината, забелязва дълга виеща се пътека, покрита с безброй блестящи диаманти. Нещо като че ли подсказва на бореца да тръгне по нея и трябва да му се признае, че той това и прави. Пътеката го отвежда по пътя на вечното щастие и безкрайното блаженство.“

Джулиан седял до монаха, който бил видял факела на просветлението от първа ръка, слушал тази странна приказка високо в Хималаите и изпитал разочарование. Причината била много проста — мислел си, че ще чуе нещо смайващо, че ще получи познание, което да го подтикне към действие, може би дори да го трогне до сълзи. Вместо това чул само една глупава история за някакъв японски борец и някакъв фар.

Йоги Раман доловил учудването му.

— Никога не подценявай силата на простотата — казал мъдрецът на Джулиан. — Тази притча може и да не е дълбокомислената проповед, която си очаквал, но в нея се съдържа цяла вселена от мъдрост и целта ѝ е съвсем чиста. Още от деня, в който пристигна, дълго и усилено мислех как да споделя нашето познание с теб. Отначало реших да ти давам уроци в продължение на месеци, но осъзнах, че този традиционен подход изобщо няма да съответства на магическия характер на мъдростта, която ти предстои да приемеш. После си помислих дали да не накарам всички мои братя и сестри всеки ден да прекарват известно време с теб и да те обучават в нашата философия. Но и това не беше най-добрият начин да научиш онова, което имаме да ти кажем. След дълго обмисляне накрая стигнах до нещо, което според мен е много необикновен, но и изключително резултатен начин да ти предам цялата система на Шивана с нейните седем добродетели... И това е тази мистична притча.

Мъдрецът направил пауза и после продължил:

— Отначало тя може да ти се стори безсмислена и дори детинска. Но бъди сигурен, че всеки елемент от притчата въплъщава вечен принцип за безметежен живот и съдържа много дълбок смисъл. Градината, фарът, японският борец, розовото стоманено въже, хронометърът и виещата се пътека от диаманти символизируют седемте

вечни добродетели за просветлен живот. Уверявам те също така, че ако запомниш тази кратка приказка и фундаменталните истини, скрити в нея, ще носиш в себе си всичко, което е необходимо да знаеш, за да издигнеш живота си на най-високо ниво. Ще имаш цялата информация и всички стратегии, необходими, за да повлияеш дълбоко върху качеството на своя живот и върху живота на всички хора, които срещнеш. А ако прилагаш тази мъдрост всеки ден, ще се промениш — умствено, емоционално, физически и духовно. Моля те, запечатай тази история дълбоко в съзнанието си и я носи в сърцето си. Тя ще те промени из основи единствено ако я приемеш безусловно.

Джулиан ме погледна и продължи:

— За щастие, Джон, аз я приех безусловно. Както казва Карл Юнг: „Погледът ви ще се проясни само ако можете да погледнете в сърцето си. Който гледа навън, сънува; който гледа навътре, се пробужда“. В тази много специална за мен нощ погледнах дълбоко в сърцето си и разгадах вечните тайни за обогатяване на съзнанието, изграждане на тялото и подхранване на душата. Сега е мой ред да ги споделя с теб.

## ГЛАВА 7

# НАЙ-ПРЕКРАСНАТА ГРАДИНА

*„Повечето хора живеят — физически, интелектуално и морално — в един много ограничен кръг от потенциалните си възможности. Всички ние имаме запаси от живот, от които можем да черпим и за които не сте сънували.“*

Уилям Джеймс

— В тази притча градината символизира ума. Ако се грижиш за ума си, ако го подхранваш и обработваш, също като плодородна богата градина той ще разцъфти и ще надмине очакванията ти. Но ако оставиш да израснат бурени, никога няма да постигнеш трайно душевно спокойствие и дълбока вътрешна хармония — каза Джулиан. — Позволи ми да ти задам един прост въпрос, Джон. Ако отида в задния ти двор, в градината, с която толкова ми се хвалеше, и разхвърлям отровни отпадъци върху скъпоценните ти петунии, няма да ти стане много приятно, нали?

Добрният градинар бди над градината си като зорък страж и се грижи нищо да не я замърсява. Но погледни как всеки ден без изключение повечето хора внасят толкова много токсични отпадъци в плодородната градина на ума си: тревоги и грижи, съжаление за миналото, размишление за бъдещето и страхове, които сами си измислят и които опустошават вътрешния им свят. На родния език на мъдреците от Шивана, който съществува от хилядолетия, писменият знак за „тревога“ удивително прилича на знака, който означава „погребална клада“. Йоги Раман ми каза, че съпадението не е случайно. Тревогата изцежда голяма част от силата на ума и рано или късно уврежда душата.

За да живееш живота си по най-пълноценен начин, трябва винаги да бдиш пред вратата на твоята градина и да пускаш в нея само най-добрата информация. Истината е, че не може да си позволиш лукса да храниш дори една-единствена негативна мисъл. Най-щастливите, най-динамичните и най-удовлетворените хора на света не са устроени по-различно от теб или от мен. Всички сме направени от плът и кости. Всички сме създадени от един и същ вселенски източник. Но онези, за които не е достатъчно само да съществуват, онези, които разпалват пламъка на човешкия си потенциал и действително се наслаждават на магическия танц на живота, постъпват различно от хората, чийто живот е обикновен. На първо място сред нещата, които правят, е, че възприемат позитивен начин на мислене за своя свят и всичко, което е в него.

Джулиан замълча за малко и после продължи:

— Мъдреците ме научиха, че през един обикновен ден в ума на обикновения човек преминават около шейсет хиляди мисли. Но най-удивителното е, че деветдесет и пет процента от тези мисли са същите, които си си мислил предишния ден!

— Сериозно ли говориш? — попитах аз.

— Съвсем сериозно. Това е тиранията на затъпелия ум. Хората, които си мислят едни и същи мисли всеки ден, предимно негативни, са развили лоши умствени навици. Вместо да се съсредоточат върху хубавите неща в живота си и да потърсят начин да ги направят още по-хубави, те остават пленници на миналото си. Някои се тревожат за провалили се връзки или за финансови проблеми. Други се терзаят от спомени за не дотам идеалното си детство. Трети се измъчват от още по-дребни неща: колко груба е била продавачката в магазина или колко злонамерено им се е сторило подхвърленото от някой колега. Хората, които използват ума си по този начин, позволяват на тревогата да им открадне жизнената сила. Те блокират огромния потенциал на ума си да прави чудеса и да внесе в живота им всичко, което искат емоционално, физически и... да, дори духовно. Тези хора никога не разбират, че управлението на ума е най-важната част от управлението на живота.

— Всичко дотук ми звучи съвсем убедително — кимнах аз.

— Начинът, по който мислиш, се дължи чисто и просто на навика — продължи Джулиан. — Повечето хора изобщо не съзнават



огромната сила на ума си. Научих, че дори и най-добре тренираните мислители използват само 1100 от един процент от възможностите на ума. Мъдреците от Шивана имаха куража редовно да изследват неизползвания потенциал на умствените си възможности. И резултатите бяха изумителни. Чрез редовна и дисциплинирана практика Йоги Раман беше тренирал ума си така, че да забавя пулса си по желание. Той дори се беше научил да прекарва седмици наред без сън. Макар че никога не бих ти препоръчал да се стремиш към подобна цел, съветът ми е да започнеш да разглеждаш ума си като това, което той наистина е — най-големият дар на природата.

— Има ли някакви упражнения, с които да отключи тази сила на ума? Ако мога да забавям пулса си, със сигурност ще предизвикам сензация на всеки коктейл — казах аз иронично.

— Сега не се тревожи за тези неща, Джон. Ще ти покажа някои практични техники, които може да изпробваш по-късно, за да се убедиш в силата на тази древна система. Засега най-важното е да разбереш, че овладяването на ума се постига чрез кондициониране — това е всичко. Повечето хора разполагат с едни и същи дадености от момента, в който поемат първия си дъх. Отличителната черта на онези, които постигат повече или са по-щастливи от другите, е начинът, по който използват и усъвършенстват тези дадености. Когато се посветиш на задачата да промениш вътрешния си свят, животът ти бързо преминава от сферата на обикновеното в сферата на необикновеното.

Усещах как моят учител все повече се вълнува. Когато заговори за магията на ума и безкрайните блага, които тя неизменно носи, очите му заблестяха.

— Знаеш ли, Джон, в крайна сметка разполагаме с пълна власт само върху едно нещо.

— Може би върху децата? — подхвърлих аз и се усмихнах добродушно.

— Не, приятелю, върху ума си. Ние не можем да управляваме времето, пътното движение или настроението на хората около нас. Но със сигурност можем да управляваме отношението си към тези събития. Ние всички имаме силата да определим за какво да мислим във всеки даден момент. Тази способност е част от човешката ни същност. Едно от правилата на световната мъдрост, което научих през

пътуването си до Индия, е едновременно фундаментално и съвсем просто.

Джулиан направи пауза, сякаш за да си представи по-добре това безценно съкровище.

— И в какво по-точно се състои то?

— Не съществува такова нещо като обективна реалност или „реален свят“. Няма абсолютни категории. Лицето на най-големият ти враг може да е лицето на моя най-добър приятел. Събитие, което един човек приема като трагедия, за друг може да съдържа в зародиш безгранични възможности. Онова, което действително разграничава винаги жизнерадостните и оптимистични хора от непрекъснато нещастните, е начинът, по който възприемат и преработват обстоятелствата в живота.

— Но, Джулиан, как е възможно трагедията да бъде нещо друго, освен трагедия?

— Веднага ще ти дам пример. При пристигането си в Калкута се запознах с една учителка — казваше се Малика Чанд. Тя обичаше работата си, отнасяше се към учениците си като към свои собствени деца и с всички сили се стремеше да развие възможностите им. Нейното златно правило беше: „Увереността, че можеш, е по-важна от коефициента на интелигентност“. Тя беше известна в своята общност с това, че живее, за да дава и да помага безкористно на всеки, който е изпаднал в нужда. За съжаление любимото ѝ училище, където чудесно се развивали поколение след поколение деца, една нощ било подпалено и изгоряло. Всички хора в общността приели това като голямо нещастие. Но минало време, гневът им отстъпил място на апатия и те се примирили с факта, че децата им ще останат без училище.

— И Малика ли се примирила?

— Съвсем не. Малика, както винаги, била пълна с оптимизъм. За разлика от всички други, в случилото се тя видяла възможност. Казала на всички родители, че всяко зло предлага равностойно добро, стига да си направят труда да го потърсят. Злощастното събитие се превърнало в благословия. Училището, което изгоряло до основи, било старо и запуснато. Покривът течал, а под тежестта на хилядите детски крака подът отдавна се бил продънил. За тези хора това бил дългоочакваният шанс да обединят усилията си и да построят много по-хубаво

училище, училище, в което да учат още много поколения деца. И така, подтиквани от тази енергична шейсет и четири годишна жена, всички заедно напрегнаха сили, събрали достатъчно средства и построили прекрасно ново училище, което сега се издига като блестящ пример за силата на визията пред лицето на нещастieto.

— Нещо като старата поговорка да виждаш чашата си наполовина пълна, вместо наполовина празна?

— Би могло и така да се каже. Каквото и да ти се случи в живота, само ти имаш способността да избереш как ще реагираш на него. Когато създадеш навик да търсиш позитивното във всички обстоятелства, животът ти ще се издигне към най-високите си измерения. Това е един от най-великите природни закони.

— Но в основата на всичко е човек по-ефективно да използва ума си, така ли?

— Точно така, Джон. Целият успех в живота, независимо дали е материален или духовен, тръгва от тази шесткилограмова маса, разположена между раменете ти. Или, по-конкретно, от мислите, които вкарваш в ума си всяка секунда, всяка минута, всеки ден. Външният ти свят отразява състоянието на вътрешния ти свят. Като контролираш мислите и реакциите си към събитията в своя живот, започваш да контролираш съдбата си.

— Звучи доста логично, Джулиан. Аз обаче винаги съм толкова зает, че не ми остава време да помисля за тези неща. Когато бях студент в Харвард, най-добрият ми приятел Алекс обичаше да чете книги за развитие на съзнанието. Твърдеше, че те го мотивират и му дават енергия, за да се справи с непосилната учебна програма. В една от тях беше прочел, че китайският йероглиф, означаващ „криза“, се състои от два знака: единият означава „опасност“, а другият — „възможност“. Сигурно дори древните китайци са знаели, че и най-голямото нещастие има своята добра страна — ако имаш смелост да я потърсиш.

— Йоги Раман го обясняваше така: „В живота няма грешки, а само уроци. Не съществува такова нещо като негативно преживяване, а само възможности да растеш, да учиш и напредваш по пътя на себевладеенето. В борбата се ражда сила. Дори болката може да бъде прекрасен учител“.

— Дори болката? — възразих аз.

— Определено. За да превъзмogneш болката, трябва първо да я изпиташ. Или, казано по друг начин, как можеш действително да познаеш радостта да бъдеш на върха на планината, ако преди това не си бил в най-ниската долина? Разбираш ли какво искам да ти кажа?

— За да оцениш доброто, трябва да познаваш лошото?

— Да. Но те съветвам да престанеш да преценяваш събитията като позитивни или негативни. Вместо това просто ги изживявай, радвай им се и се учи от тях. Всяко събитие ти предлага уроци. Тези малки уроци подхранват вътрешния и външния ти растеж. Без тях ще си останеш завинаги на същото място. Помисли си за твоя собствен живот. Повечето хора се развиват най-много в резултат на най-трудните си преживявания. А ако се изправиш пред неочакван резултат и изпиташ леко разочарование, помни: природните закони гарантират, че ако една врата се затвори, винаги се отваря друга.

Джулиан вдигна развълнувано ръце, също като южняшки свещеник, изнасящ проповед пред вярващите.

— Ако прилагаш неотклонно този принцип в ежедневието си и започнеш да привикваш ума си да възприема всяко събитие като позитивно и укрепващо силите ти, завинаги ще прогониш тревогата. Ще престанеш да бъдеш пленник на миналото и вместо това ще станеш архитект на своето бъдеще.

— Добре, схванах идеята. Всяко преживяване, дори най-лошото, ни предлага някакъв урок. Следователно трябва да отворя съзнанието си, за да науча нещо от всяко събитие. По този начин ще стана по-силен и по-щастлив. Какво друго би могъл да направи един скромнен, средно преуспяващ адвокат, за да подобри положението си?

— Преди всичко трябва да започнеш да живееш с въображението, а не със спомените си.

— Би ли повторил това, което току-що каза?

— Това, което казах, е, че за да освободиш потенциала на ума, тялото и душата си, трябва, първо да разшириш въображението си. Нали разбираш, нещата винаги се създават два пъти: първо в работилницата на ума и едва тогава в реалността? Наричам този процес „проектиране“, защото всичко, което създаваш във външния свят, започва като прост проект във вътрешния ти свят, който чертаеш върху екрана на съзнанието си. Когато се научиш да контролираш мислите си и да си представяш ясно всичко, което желаеш от

сегашното си съществуване в състояние на пълно очакване, в теб ще се пробудят спящи сили. Ще започнеш да отключваш истинския потенциал на ума си, за да създадеш онзи магически живот, който, сигурен съм, заслужаваш. От тази вечер нататък трябва да забравиш миналото. Имай смелостта да си кажеш, че представляваш нещо повече от сбора на сегашните си обстоятелства. Очаквай най-доброто. И ще останеш изумен от резултатите.

Признавам си, Джон, през всички тези години като адвокат си мислех, че знам толкова много. Години наред учех в най-добрите училища, прочетох всички книги по право, които ми попаднаха и следвах най-добрите примери за подражание. Да, правото е игра и аз бях победител. Сега обаче разбирам, че бях започнал да губя играта на живота. Бях толкова зает с търсене на големите удоволствия, че пропуснах всички малки удоволствия. Никога не прочетох онези велики книги, които баща ми ми казваше да прочета. Не изградих никакви добри приятелства. Не се научих да се наслаждавам на голямата музика. Като казвам това, все пак мисля, че съм сред щастливците. Инфарктът беше решаващият момент за мен, може да се каже, че ми подежда като сигнал за пробуждане. Ако искаш вярвай, но той ми даде втори шанс да живея по-богат, по-вдъхновен живот. Също като Малика Чанд, и аз видях, че в мъчителното ми съществуване се крият семената на някаква възможност. И което е по-важно, имах куража да ги оставя да покълнат.

Ясно беше, че Джулиан външно се е подмладил и едновременно вътрешно е помъдрял. Разбирах, че тази вечер беше нещо много повече от интересен разговор със стар приятел. Съзнавах, че тя може да се окаже решаващият момент за мен и ясна възможност за ново начало. Започнах да изреждам на ум всичко, което не беше наред в собствения ми живот. Да, наистина имах чудесно семейство и сигурна работа като уважаван адвокат: и все пак, когато останех насаме със себе си, знаех, че нещо липсва. Трябваше да запълня празнотата, която беше започнала да поглъща живота ми.

Когато бях дете, имах такива големи мечти. Често си представях, че съм спортен герой или бизнес магнат. Действително вярвах, че мога да направя, да имам и да бъда всичко, което поисквам. Припомних си детството си, което мина на слънчевото Западно крайбрежие и как се чувствах тогава. Колко се радвах на простите удоволствия. Колко

обичах прекрасните следобеди, когато се къпех или карах колело в парка. Изпитвах такова любопитство към живота, бях авантюрист. Възможностите на бъдещето ми се струаха безгранични. Честно казано, мисля, че не съм имал подобно усещане за радост и свобода от петнайсет години. Какво се беше случило?

Може би бях изгубил мечтите си, когато станах възрастен човек и се примирих с факта, че трябва да се държа така, както се очаква от възрастните. Може би бях изгубил мечтите си, когато постъпих в правния факултет и започнах да говоря така, както се очаква от адвокатите. Така или иначе, през тази вечер, когато Джулиан седеше до мен на чаша студен чай и изливаше сърцето си, твърдо реших да се занимавам по-малко с печелене на пари и да отделям повече време за изграждане на живота си.

— Май те накарах да се позамислиш върху собствения си живот — отбеляза Джулиан. — Време е да почнеш да мислиш за мечтите си така, както си го правил като малко дете. Джонас Салк го е изразил най-добре: „Имал съм мечти, имал съм и кошмари. Преодолях кошмарите заради мечтите“.

Имай смелостта да избършеш праха от мечтите си, Джон. Започни отново да обичаш живота и да се радваш на всичките му чудеса. Събуди в себе си способността на собствения си ум да предизвиква събитията. Ако успееш, цялата вселена ще бъде на твоя страна и ще ти помогне да постигнеш чудеса в живота си.

Джулиан бръкна в дупките на робата си и извади картичка с размерите на визитка, оръфана по краищата очевидно в резултат на дълги месеци постоянна употреба.

— Веднъж, когато с Йоги Раман вървахме по пуста планинска пътека, го попитах кой е любимият му философ. Той отговори, че в живота си е изпитал много влияния и му е трудно да посочи един-единствен източник на вдъхновение. Все пак дълбоко в сърцето си той носеше един цитат; в него се съдържаха всички ценности, които беше обикнал през своя живот, прекаран в спокоен размисъл. На онова красиво място, далеч от цивилизования свят, големият мъдрец го сподели с мен. И аз запазих тези думи дълбоко в сърцето си. Те всеки ден ми напомнят за всичко, което сме — и което можем да бъдем. Думите принадлежат на великия индийски философ Патанджали. Повтарям си ги на глас всяка сутрин, преди да започна да медитирам и

това има огромно влияние върху начина, по който протичат дните ми. Помни, Джон, думите са словесното възплъщение на силата.

Джулиан ми показва картичката. Цитатът гласеше:

„Когато си вдъхновен от някаква велика цел, от някакво изключително начинание, всичките ти мисли разкъсват оковите си: умът ти надхвърля ограниченията, съзнанието ти се разширява във всички посоки и се озоваваш в един прекрасен нов свят. Спящите в теб сили, способности и талант оживяват и откриваш, че си по-велик човек, отколкото някога си сънувал.“

В същия миг видях връзката между физическата жизненост и пъргав ината на ума. Джулиан беше в идеално здраве и изглеждаше с много години по-млад, отколкото при първата ни среща. Той преливаше от жизненост и като че ли енергията, ентузиазмът и оптимизмът му не познаваха граници. Ясно виждах, че е променил предишния си начин на живот в много неща, но очевидно началната точка на тази невероятна трансформация беше оздравяването на духа. Действително успехът във външния свят започва от успеха във вътрешния и, променяйки мислите си, Джулиан Мантъл беше променил и живота си.

— Как точно мога да постигна тази позитивна, спокойна и вдъхновена нагласа, Джулиан? Струва ми се, че след толкова много години, прекарани в обичайното ми ежедневие, мускулите на ума ми са позакърнели. Може дори да се каже, че нямам почти никакъв контрол върху мислите, които обитават градината на ума ми — казах искрено аз.

— Умът е прекрасен слуга, но ужасен господар. Ако си започнал да мислиш само негативно, това е защото не си се погрижил за ума си и не си отделил време да го научиш как да се съсредоточава върху доброто. Уинстън Чърчил казва, че „цената на величието е да поемеш отговорност за всяка своя мисъл“. Само тогава ще постигнеш жизнерадостната нагласа, която търсиш. Помни, че умът действително е като всеки друг мускул в тялото. Ако не го упражняваш, ще го изгубиш.

— Искаш да кажеш, че ако не упражнявам ума си, той ще отслабне?

— Да. Погледни на нещата по този начин. Ако искаш да усилиш мускулите на ръката си, за да постигнеш повече, трябва да ги тренираш. Ако искаш да стегнеш мускулите на краката си, първо трябва да ги упражняваш. По същия начин можеш да постигнеш прекрасни неща с ума си, стига да му дадеш възможност. След като веднъж се научиш как да си служиш резултатно с него, той ще привлече в живота ти всичко, което желает. Ако се грижиш добре за него, той ще създаде идеално здраве. И ще си възвърне естественото състояние на вътрешен мир и спокойствие — ако имаш визията да поискаш от него тези неща. Мъдреците от Шивана имат една много особена поговорка: „Границите на живота ти не са нищо друго, освен творение на аза“.

— Това не ми е съвсем ясно, Джулиан.

— Просветлените мислители знаят, че мислите им оформят техния свят и че качеството на живота се свежда до богатството на мислите. Ако искаш да водиш по-спокоен, изпълнен със смисъл живот, мислите ти трябва да бъдат по-спокойни и смислени.

— Дай ми най-бързото средство, Джулиан.

— Какво искаш да кажеш? — спокойно попита Джулиан, като сложи ръка на гърдите си, а загорелите му пръсти погалиха изящната тъкан на червената роба.

— Думите ти ме развълнуваха. Но аз съм нетърпелив човек. Няма ли някакви упражнения или техники, които, мога да използвам веднага тук вкъщи, за да променя начина, по който работи умът ми?

— Бързите методи не действат. Всяка трайна вътрешна промяна изисква време и усилия. Упоритостта е майката на личната промяна. Не казвам, че ще са нужни години, за да направиш дълбоки промени в живота си. Ако прилагаш прилежно стратегиите, които сега споделям с теб, всеки ден в продължение на само един месец, резултатът ще е изумителен. Ще започнеш да черпиш от най-висшите нива на собствения си потенциал и ще влезеш в царството на чудесата. Но за да стигнеш до там, не трябва да отдаваш голямо значение на резултата. Вместо това се наслаждавай на процеса, при който вътрешният ти свят се развива и разширява. Парадоксално е, но колкото по-малко си мислиш за крайния резултат, толкова по-бързо ще дойде той.



— Защо?

— Това прилича на класическата приказка за момчето, което заминало далече от дома си, за да учи при един прочут учител. Когато застанало пред мъдрия старец, първият му въпрос бил: „Колко време ще ми трябва, за да стана мъдър като теб?“ Учителят бързо отговорил: „Пет години“.

„Това е много дълго време — казало момчето. — Какво ще стане, ако уча двойно повече?“

„Тогава ще са нужни десет“ — отговорил учителят.

„Десет! Това е прекалено дълго. Какво ще стане, ако уча цял ден и до късно всяка вечер?“

„Петнайсет години“ — отвърнал мъдрецът.

„Нищо не разбирам — казало момчето. — Всеки път, когато обещава да посвещавам повече енергия на целта си, ти ми отговаряш, че ще е нужно по-дълго време. Защо?“

„Отговорът е прост. Ако едното око е вперено в крайната цел, остава ти само едно, за да те води по пътя“.

— Аргументът ви се приема, уважаеми колега — признах поражението си аз. — Звучи ми като историята на моя живот.

— Бъди търпелив и живеяй със знанието, че всичко, което търсиш, със сигурност ще дойде, ако се подготвяш за него и го очакваш.

— Но аз никога не съм бил голям късметлия, Джулиан. Всичко, което съм постигнал, съм постигнал с упоритост.

— Какво е късметът, приятелю? — усмихна се Джулиан. — Нищо друго, освен да съчетаеш подготовката с подходящия случай.

Джулиан замълча и после тихо добави:

— Преди да ти предам точните методи, които научих в Шивана, трябва да споделя с теб няколко основни принципа. Първо, винаги помни, че концентрацията е залегнала в основата на овладяването на ума.

— Сериозно ли говориш?

— Да. И аз се учудих. Но е истина. Умът може да постигне изключителни неща. Това ти е известно. Самият факт, че имаш желание или мечта, означава, че имаш съответната способност да ги осъществиш. Това е една от великите истини на Вселената, която мъдреците от Шивана знаят. Само че за да освободиш силата на ума,

трябва първо да можеш да я обуздаеш и да я насочиш само върху непосредствената задача. В момента, в който концентрираш ума си върху една-единствена цел, в живота ти ще се появят изключителни дарове.

— Защо концентрацията на ума е толкова важна?

— Ще ти дам една гатанка, която много добре ще отговори на въпроса ти. Представи се, че си се изгубил в гората посред зима. За теб по-важно от всичко е да запазиш топлината си. В раницата си имаш само писмо от най-добрия си приятел, консерва риба тон и малка лупа, която носиш, защото зрението ти е отслабнало. За щастие си успял да намериш сухи съчки, но за нещастие нямаш кибрит. Как ще запалиш огън?

Гатанката на Джулиан ме затрудни. Нямах представа, какъв е отговорът.

— Предавам се.

— Много е просто. Поставяш писмото между съчките и насочваш лупата към него. Тя ще фокусира слънчевите лъчи и след няколко секунди огънят ще пламне.

— А какво ще правя с консервата?

— А, прибавих я просто така, за да отвлека вниманието ти от очевидното решение — усмихна се Джулиан. — Но същността на примера е следната: ако само поставиш писмото над съчките, няма да получиш резултат. И все пак в секундата, в която си послужиш с лупата, за да фокусираш слънчевите лъчи върху писмото, то ще пламне. Положението с ума е аналогично. Когато съсредоточиш огромните му сили върху определени смислени цели, бързо ще запалиш пламъка на личния си потенциал и ще получиш изумителни резултати.

— Като например? — попитах аз.

— Само ти можеш да отговориш на този въпрос. Какво е онова, което търсиш? Дали искаш да бъдеш по-добър баща или да водиш по-балансиран, по-удовлетворяващ живот? Дали търсиш духовна реализация? Или ти се струва, че ти липсват приключения и повече развлечение?

— А защо не вечно щастие?

— Всичко или нищо, а? — засмя се той. — Не искаш да започнеш с малко. Е, и това може да имаш.

— Как?

— Мъдреците от Шивана са узнали тайната на щастието преди повече от пет хиляди години. Имах късмет, че пожелаха да споделят този дар с мен. Искаш ли да я научиш?

— Не, първо ще отида да боядисам гаража.

— Така ли?

— Разбира се, че искам да науча тайната на вечното щастие, Джулиан. Не е ли това, което всеки в крайна сметка търси?

— Така е. Е, ето я... Мога ли да те обезпокоя и да поискам още една чаша чай?

— О, моля те, нямам търпение!

— Добре, тайната на щастието е проста: открий онова нещо, което истински обичаш да правиш и после насочи цялата си енергия в него. Ако изучаваш най-щастливите, най-здравите, най-доволните хора на този свят, ще установиш, че те до един са открили призванието в живота си и после са му посветили цялото си време. Това призвание почти винаги е нещо, което по някакъв начин служи на другите. Щом веднъж съсредоточиш умствената си сила и енергия върху занимание, което обичаш, изобилието започва да тече в живота ти и всичките ти желания се изпълняват лесно и елегантно.

— Значи просто трябва да разбереш какво обичаш най-много и после да го правиш?

— Стига да е достойно занимание — отвърна Джулиан.

— Каква е дефиницията на „достойно“?

— Както ти казах, Джон, страстта ти трябва по някакъв начин да подобрява живота на другите или да им служи. Едва ли бих могъл да се изразя по-елегантно от Виктор Франкъл, който казва така: „Успехът, както и щастието, не може да се преследва. Той винаги следва. А следва само като непреднамерен страничен ефект от личното посвещаване на кауза, по-голяма от аза“. Щом веднъж откриеш каква е работата на живота ти, твоят свят ще оживее. Всяка сутрин ще се събуждаш с безкраен запас от енергия и ентусиазъм. Всичките ти мисли ще бъдат съсредоточени върху определена цел. Няма да имаш време да губиш време. Следователно няма да разпиляваш скъпоценните си умствени сили за незначителни мисли. Автоматично ще заличиш навика да се тревожиш и действията ти ще станат много по-ефективни и по-продуктивни. Интересното е, че същевременно ще

изпиташ и дълбоко чувство за вътрешна хармония, сякаш някой те ръководи в осъществяването на мисията ти. Това е прекрасно чувство. Обожавам го — добави Джулиан с възторг.

— Невероятно. Най-много ми хареса онази част, когато се събуждам и се чувствам преизпълнен с енергия. Да ти кажа честно, Джулиан, почти всеки ден изпитвам желание да не ставам от леглото. Колко по-хубаво би било, ако не трябва да се боря с натоварените пътища, ядосаните клиенти, агресивните противници и безкрайния поток от негативни влияния. Всичко това ме съсипва.

— Знаеш ли защо повечето хора спят толкова много?

— Защо?

— Защото всъщност няма какво друго да правят. Хората, които стават при изгрев-слънце, имат помежду си едно общо нещо.

— Всички са луди?

— Много смешно. Не, те всички имат цел, която разпалва пламъка на вътрешния им потенциал. Те са обладани от приоритетите си, но не по нездрав и маниакален начин. Те вършат всичко с по-малко усилия и по-лесно. А поради ентузиазма и любовта си към онова, което правят в живота, такива хора живеят в настоящето. Вниманието им е изцяло и напълно посветено на задачата в момента. Затова няма загуба на енергия. Такива хора са най-енергичните и най-жизнените индивиди, които можеш да срещнеш.

— Загуба на енергия? Това ми звучи в стила на „Нова епоха“. Обзалагам се, че не си го научил в правния факултет на Харвард.

— Не. Идеята принадлежи на мъдреците от Шивана. Макар да е известна от векове, да я прилагаш на практика си остава също толкова необходимо днес, колкото е било, когато се е появила за пръв път. Прекалено много от нас са обладани от безкрайни и ненужни тревоги. Това изсмуква естествената ни жизненост и енергия. Виждал ли си вътрешната гума на велосипед?

— Разбира се.

— Ако е добре напомпана, лесно ще стигнеш там, закъдето си тръгнал. Но ако гумата изпуска, постепенно целият въздух излиза от нея и изведнъж стигаш края на пътуването. Умът работи по същия начин. Тревогата причинява изтичане на скъпоценната умствена енергия и потенциал по същия начин, по който въздухът изтича от вътрешната гума. Скоро не ти остава никаква енергия. Цялата ти

креативност, оптимизъм и мотивация те напускат и се чувстваш напълно изтощен.

— Познато чувство. Денят ми често е хаотичен и пълен с кризисни ситуации. Трябва да бъда на сто места едновременно и да угодя на всички. В такива дни забелязвам, че макар и да не съм положил почти никакви физически усилия, след толкова много тревоги вечер се чувствам напълно изцеден. Когато се прибера вкъщи, нямам сили за нищо друго, освен да си належа един скок и да се отпусна на канапето пред телевизора.

— Именно. Това е въздействието на прекаления стрес. Когато обаче откриеш целта си, животът става по-лесен и много по-приятен. Когато откриеш каква всъщност е основната ти цел, или съдба, вече няма да е нужно да прекарваш в работа нито един ден в живота си.

— Нещо като преждевременно пенсиониране?

— Не — каза Джулиан с безапелационния тон, който беше изработил през кариерата си на виден адвокат. — Работата се превръща в игра.

— Няма ли да е малко рисковано да захвърля работата си и да започна да търся дълбоката си страст и цел? Имам предвид факта, че имам семейство и истински задължения. Четирима души зависят от мен.

— Не казвам, че трябва да напуснеш правната професия утре. Трябва обаче да започнеш да поемаш рискове. Поизступай малко праха от живота си, освободи се от паяжините. Тръгни по не толкова утъпкан път. Повечето хора са се затворили в зоната на собственото си удобство. Йоги Раман пръв ми обясни, че най-доброто, което можеш да направиш за себе си, е редовно да излизаш отвъд тези граници. Това е пътят към постигане на трайно себевладеене и реализиране на истинския потенциал на човешките ти способности.

— И какви ли ще са тези способности?

— Твоят ум, твоето тяло и твоята душа.

— А какви рискове да поемам?

— Престани да бъдеш толкова практичен. Започни да правиш нещата, които винаги си искал. Познавам адвокати, които са напуснали професията си, за да бъдат театрални актьори, и счетоводители, които са станали джаз музиканти. В този процес те са намерили дълбокото щастие, което толкова дълго време им е убягвало. И какво от това, че

вече не могат да си позволят две ваканции годишно или луксозна вила на Кайманите? Поemanето на изчислен риск ще ти донесе огромни дивиденди. Как ще тръгнеш напред, ако не направиш първата стъпка?

— Прав си.

— Така че отдели време да помислиш върху тези неща. Открий каква е истинската причина за съществуването ти и после намери смелост да предприемеш действия.

— Много извинявай, но ако нямаш нищо против, Джулиан, аз само това правя — мисля. Всъщност част от проблема ми е, че прекалено много мисля. Умът ми никога не спира. Вътрешният глас непрестанно бърбори — това понякога ме влудява.

— Имам предвид нещо друго. Мъдреците от Шивана всеки ден отделяха време за мълчаливи размишления не само върху това къде се намират, но и къде отиват. Всеки ден те отделяха време, за да разсъждават върху целта си и върху начина, по който живеят. Но преди всичко те мислеха дълбоко и истински за това как да подобрят утрешния ден. Всекидневните малки подобрения предизвикват трайни резултати, които на свой ред водят до позитивна промяна.

— Значи трябва да отделям време и редовно да разсъждавам върху живота си, така ли?

— Да. Дори и десет минути съсредоточено разсъждение на ден ще има дълбоко въздействие върху качеството на живота ти.

— Разбирам доводите ти, Джулиан. Проблемът е, че като ме завърти работата от сутринта, не ми остават десет минути за обяд.

— Приятелю мой, да кажеш, че нямаш време, за да подобриш мислите и живота си, е все едно да кажеш, че нямаш време да спреш и да сипеш бензин, защото си прекалено зает да шофираш. Накрая ще ти се наложи.

— Да, знам. Но нали щеше да ме научиш на някои техники, а, Джулиан? — казах аз, надявайки се да науча някои практически начини за прилагане на всички тези мъдри неща, които слушах.

— Има една техника за усъвършенстване на ума, която се издига високо над всички други. Тя е любима на мъдреците от Шивана и те ме научиха на нея с много вяра и доверие. Изпълнявах я само два пъти и един ден и се почувствах по-енергичен, по-ентузиазирани и по-жизнен за пръв път от много години насам. Тази практика е създадена преди повече от четири хиляди години. Нарича се Сърцето на Розата.

— Разказвай.

— За да я изпълняваш, са ти необходими само една свежа роза и усамотено място. Най-добре е сред природата, но ще ти свърши работа и тиха стая. Започни, като насочиш поглед в центъра на розата, в сърцето ѝ. Йоги Раман ми каза, че розата много прилича на живота: по пътя срещаш бодли, но ако имаш вяра и вярваш в мечтите си, накрая ще преодолееш бодлите и ще стигнеш до прекрасния цвят. Не откъсвай поглед от розата. Наблюдавай цвета, тъканта и формата ѝ. Вдъхвай аромата ѝ и мисли само за това прекрасно творение пред очите си. Отначало в съзнанието ти ще навлизат други мисли и ще отклоняват вниманието ти от Сърцето на Розата. Това е характерно за нетренирания ум. Но не трябва да се тревожиш. Бързо ще настъпи подобрене. Просто ти пак насочвай вниманието си към розата. Скоро ще усетиш как умът ти укрепва и става дисциплиниран.

— Това ли е всичко? Звучи доста лесно.

— Тук се крие красотата на цялото нещо, Джон — отговори Джулиан. — Само че за да постигнеш резултат, трябва да изпълняваш този ритуал ежедневно. През първите няколко дни ще ти е трудно да правиш това упражнение дори и пет минути. Животът на повечето от нас протича в такова безумно темпо, че да останем наистина неподвижни и да запазим мълчание ни се струва нещо чуждо и неудобно. Ако чуят думите ми, повечето хора ще кажат, че нямат време да седнат и да се взират в някакво цвете. Това са същите онези хора, които ще кажат, че нямат време да се порадват на детския смях или да ходят боси в дъжда. Този тип хора винаги са прекалено заети за такива неща. Те нямат време да изградят дори приятелства, защото и приятелствата искат време.

— Ти знаеш много за такива хора?

— Аз бях един от тях — каза Джулиан, замълча и остана неподвижен, вперил поглед в стенния часовник, подарък за Джени и мен от баба ми за новата къща. — Когато мисля за хората, които живеят по този начин, си спомням думите на един любим на баща ми английски писател: „Човек не бива да позволява на часовника и календара да му пречат да види, че всеки миг от живота е чудо — и тайнство“.

Упорствай и прекарвай все по-дълго време в съзерцание на Сърцето на Розата. След една-две седмици ще успееш да изпълняваш

упражнението в продължение на двацет минути, без умът ти да се отклонява към други неща. За теб това ще е първият знак, че си възвръщаш господството върху крепостта на твоя ум. Отсега нататък той ще се съсредоточава само върху онова, което ти искаш. Той ще ти бъде прекрасен слуга, способен да извърши изключителни неща за теб. Помни — или ти контролираш ума си, или той контролира теб.

На практика ще забележиш, че се чувстваш много по-спокоен. Ще си направил значителна стъпка напред и постепенно ще се освободиш от навика да се тревожиш, от който страдат повечето хора, и ще усещаш в себе си повече енергия и оптимизъм. Най-важното е, че ще забележиш как животът ти се изпълва с усещане за радост и как възвръщаш способността си да цениш всички тези дарове, които те заобикалят. Всеки ден, колкото и да си зает и каквито и изпитания да се наложи да посрещнеш, се връщай към Сърцето на Розата. То е твоят оазис. То е твоето тихо убежище. То е твоят остров на спокойствието. Никога не забравяй, че в мълчанието и неподвижността се крие сила. Неподвижността е първата стъпка към връзката с универсалния източник на интелигентност, която изпълва всяко живо същество.

Бях смаян от тези думи. Наистина ли беше възможно толкова много да подобря качеството на живота си с такава проста стратегия?

— Сигурно смайващите промени, които наблюдавам в теб, се дължат на нещо повече от Сърцето на Розата? — изразих съмнението си на глас.

— Да. Вярно е. Всъщност трансформацията в мен настъпи в резултат на това, че използвах едновременно няколко високоефективни стратегии. Не се тревожи. Всички те са също толкова прости, колкото упражнението, което току-що ти описах — и също толкова мощни. Ключът за теб, Джон, е да разтвориш ума си към възможността да водиш живот, богат на възможности.

Джулиан, който за мен винаги е бил извор на мъдрост, продължи да ми разказва какво е научил в Шивана.

— Една особено полезна техника за освобождаване на ума от тревогата и други негативни, изсмукващи живота влияния, се основава на нещо, което Йоги Раман наричаше „противоположно мислене“. Научих, че според великите закони на природата във всеки даден момент умът може да задържа в себе си само една мисъл. Пробвай върху себе си, Джон, ще видиш, че е вярно.



Пробвах и се оказа вярно.

— Всеки може да използва тази малко известна информация и лесно да изгради позитивна и съзидателна нагласа за кратко време. Процесът е много прост: ако някаква нежелана мисъл вземе фокусната точка на съзнанието ти, веднага трябва да я замениш с друга, положителна мисъл. Все едно, че умът ти е гигантски прожекционен апарат и всяка мисъл в него е отделен диапозитив. Веднага щом на екрана се появи негативна снимка, не се бави и я смени с друга, позитивна. Точно за това ми служат тези молитвени мъниста, които нося на врата си — добави Джулиан с все по-голям ентузиазъм. — Всеки път щом се хвана, че мисля нещо негативно, свалям наниза и изваждам едно мънисто от него. Тези мъниста на тревогите събирам в чаша, която нося в раницата си. Те ми напомнят, че все още ми предстои дълъг път към овладяването на ума и отговорността за мислите, които изпълват съзнанието ми.

— Хей, това е страхотно! Наистина може да се приложи на практика. Никога не съм чувал нещо подобно. Разкажи ми още за философията на противоположното мислене.

— Ето един пример от действителността. Да речем, че си имал тежък ден в съда. Съдията не е приел твоето тълкуване на закона, противниковият адвокат е бил луд за връзване, а твоят клиент е останал много недоволен от представянето ти. Прибираш се вкъщи и се отпускаш в любимото си кресло, изпълнен с мрачни мисли. Първата стъпка е да осъзнаеш, че мислиш тези потискащи мисли. Самопознанието е началото на себевладеенето. Втората стъпка е да разбереш веднъж завинаги, че колкото е лесно да позволиш да те обземат мрачни мисли, също толкова лесно е да ги смениш с жизнерадостни. Затова, когато си потиснат, мисли противоположното. Мисли целенасочено, че си жизнерадостен и енергичен. Почувствай, че си щастлив. Възможно е дори да се усмихнеш. Движи тялото си по същия начин, по който го движиш, когато си радостен и изпълнен с ентузиазъм. Изправи рамене, дишай дълбоко и насочи силата на ума си върху позитивните мисли. Само след минути ще установиш забележима разлика в начина, по който се чувстваш. И нещо още по-важно — ако продължаваш да практикуваш противоположно мислене и го прилагаш към всяка негативна мисъл, която по навик влезе в ума

ти, след няколко седмици ще видиш, че тези мисли вече нямат никаква власт. Разбираш ли какво искам да ти кажа?

Джулиан ме изгледа изпитателно и продължи:

— Мислите имат живот. Те са живи същества, нещо като малки кълба от енергия. Повечето хора изобщо не обръщат внимание на природата на мислите си, въпреки че качеството на мисленето определя качеството на живот. Мислите са също толкова част от материалния свят, колкото езерото, в което плуваш, или улицата, която пресичаш. Слабият ум води до слаби действия. Силният, дисциплиниран ум, който всеки може да изгради чрез ежедневна практика, е в състояние да постигне чудеса. Ако искаш да живееш живота си най-пълно, трябва да се грижиш за мислите си така, както се грижиш за най-скъпоценните си неща. Полагай много усилия да се освободиш изцяло от вътрешното безпокойство. Ще бъдеш богато възнаграден.

— Никога не съм разглеждал мислите като живи същества — казах аз, удивен от това откритие. — Но разбирам, че те влияят върху всеки елемент от моя свят.

— Мъдреците от Шивана твърдо вярваха, че трябва да мислиш само сатвични, тоест чисти мисли. Те са постигнали това състояние чрез техниките, които току-що споделих с теб, наред с други практики, като природосъобразно хранене, повтаряне на позитивни твърдения — те ги наричат „мантри“, четене на книги, изпълнени с мъдрост и постоянна грижа да се намират в компанията на просветлени хора. Ако в храма на съзнанието им проникне дори една-единствена нечиста мисъл, те се самонаказват, като предприемат дълго пътуване пеш до един величествен водопад и там остават под леденостудената вода толкова дълго, колкото могат да издържат.

— Струва ми се, каза, че жителите на Шивана са много мъдри. Да стоиш под леденостуден водопад дълбоко в Хималаите, само защото си си помислил някаква незначителна негативна мисъл, не ми се вижда особено мъдро.

Джулиан отговори светкавично бързо — способност, изградена през дългите години на адвокат от най-висок ранг:

— Джон, ще бъда откровен. Дори една-единствена негативна мисъл е лукс, който не можеш да си позволиш.

— Наистина ли?

— Наистина. Мрачната мисъл е като ембрион: отначало е малка, но бързо расте, става все по-голяма и скоро започва да живее свой собствен живот.

Джулиан замълча за миг, усмихна се и продължи:

— Съжалявам, ако ти звуча малко като евангелист, когато говоря за философията, която научих при моето пътешествие. Работата е там, че открих средства, които могат да подобрят живота на много хора — хора, които се чувстват нереализирани, невдъхновени и нещастни. Няколко дребни промени в рутинното им ежедневие, които да включват техниката Сърцето на Розата и постоянното прилагане на противоположно мислене, ще им донесат живота, който искат. Мисля, че заслужават да знаят това.

Преди да премина от градината към следващия елемент в мистичната притча на Йоги Раман, може би трябва да споделя още една тайна, която ще бъде много полезна за твоето развитие. Тя е основана на древния принцип, че всичко винаги се създава два пъти — първо в ума и после в реалността. Вече знаеш, че мислите са неща, материални послания, които изпращаме навън и те влияят на физическия свят. Казах ти също, че за да постигнеш забележителни подобрения във външния си свят, първо трябва да започнеш отвътре и да промениш калибъра на мислите си.

Мъдреците от Шивана си служат с едно прекрасно средство, за да са сигурни, че мислите им са чисти и здравословни. Тази техника изключително много допринася и за превръщане на желанията им, колкото и скромни да са те, в реалност. Методът действа при всички хора. Той действа еднакво добре за младия адвокат, който иска финансово благополучие, за майката, която търси по-богат живот за семейството си или за бизнесмена, който се стреми да сключи повече сделки. Техниката е известна на мъдреците като Тайната на Езерото. Учителите ставаха в четири часа сутринта, за да я изпълняват, тъй като бяха убедени, че ранното утро притежава магически качества и искаха да се възползват от тях. Първо те поемаха по тесните стръмни пътеки, които водеха към най-ниските части на местността. Оттам продължаваха по едва забележима пътека, от двете страни на която се издигаха прекрасни борове и екзотични цветя, докато стигнеха до една поляна. В края на поляната имаше синьо езеро, покрито с хиляди малки бели лотоси. Водата на езерото беше изумително тиха и

спокойна. Гледката беше наистина чудесна. Мъдреците ми казаха, че от незапомнени времена езерото е приятел на техните предци.

— Каква беше Тайната на Езерото? — попитах нетърпеливо.

Джулиан обясни, че мъдреците се взирали във водите на тихото езеро и си представяли как мечтите им се превръщат в реалност. Ако искали да изградят в живота си някаква добродетел — например дициплина, те си представяли, че стават в зори, неизменно изпълняват строгата си програма от физически упражнения и прекарват цели дни в мълчание, за да укрепват волята си. Ако търсели повече радост, гледали в езерото и си представяли как неудържимо се смеят или разцъфват в усмивка всеки път, когато срещнат някой свой брат или сестра. Ако си пожелавали смелост, те си представяли как посрещат със сила трудните моменти и предизвикателства.

— Веднъж Йоги Раман ми разказа, че като дете му липсвало самочувствие, защото бил по-дребен от връстниците си. Макар че те били мили и любезни към него, защото били възпитани да се държат така, той все пак си оставал плах и несигурен. За да излекува тази слабост, Йоги Раман отивал на това божествено място и използвал езерото като екран, на който си представял себе си такъв, какъвто се надявал да бъде. В някои дни се виждал като силен лидер с импозантна фигура и изнасял речи със силен, властен глас. Друг път се виждал такъв, какъвто искал да стане, когато порасне — мъдрец, изпълнен с огромна вътрешна сила и характер. Всички добродетели, които желаел да има през живота си, той първо видял на повърхността на езерото.

За няколко месеца Йоги Раман станал човекът, който вътрешно си представял, че ще стане. Нали разбираш, Джон, умът си служи с картини. Картините се отразяват на представата ти за себе си, а представата ти за себе си се отразява на начина, по който чувстваш, действаш и постигаш нещата. Ако представата ти за себе си е, че си прекалено млад, за да бъдеш преуспяващ адвокат, или прекалено стар, за да промениш навиците си и да се усъвършенстваш, никога няма да постигнеш тези цели. Ако представата ти за себе си ти казва, че живот, изпълнен с ясни цели, отлично здраве и щастие, е само за хора, чийто произход е различен от твоя, това предсказание накрая се сбъдва и става твоята реалност. Но ако прожектираш върху екрана на съзнанието си вдъхновени, изпълнени с въображение картини, в живота ти започват да се случват прекрасни неща. Айнщайн казва, че

„въображението е по-важно от знанието“. Всеки ден трябва да отделяш известно време, дори да е само няколко минути, за да се упражняваш в креативна визуализация. Виждай се такъв, какъвто искаш да бъдеш — все едно дали като велик съдия, страхотен баща или забележителен гражданин на своята общност.

— Трябва ли да намеря някакво специално езеро, за да прилагам техниката на Тайната на Езерото? — попитах невинно.

— Не. Тайната на Езерото е само името, което мъдреците са дали на древната техника да си служиш с позитивни образи, за да повлияеш върху ума. Можеш да практикуваш този метод тук, в собствения си дом, или дори в офиса, стига наистина да искаш. Заклучи вратата, не вдигай телефона и затвори очи. После поemi дълбоко въздух няколко пъти. Ще усетиш как след две-три минути мускулите ти се разпускат. След това си представи в съзнанието си картините на всичко това, което искаш да бъдеш, да имаш и да постигнеш в живота. Ако искаш да бъдеш най-добрият баща на света, представи си как се смееш и играеш с децата си, как отговаряш на всеки техен въпрос с отворено сърце. Представи си как в напрегната ситуация реагираш нежно и любящо. Репетирай наум начина, по който ще направляваш действията си, когато подобна сцена се случи в действителност.

Магията на визуализацията може да се приложи в най-различни ситуации. Можеш да я използваш, за да си по-ефективен в съда, да подобриш отношенията с близките си и да се развиеш духовно. Последователната употреба на този метод ще ти донесе финансови награди и всякакви материални блага, ако това е важно за теб. Осъзнай веднъж завинаги, че умът има магическата сила да привлича всичко, което желаеш в живота си. Ако нещо в живота ти липсва, то е защото нещо липсва в мислите ти. Задържай в съзнанието си прекрасни картини. Дори един-единствен негативен образ отравя нагласата на съзнанието. Щом веднъж изпитах радостта, която тази древна техника носи, ще разбереш безкрайния потенциал на ума си и ще започнеш да освобождаваш запаса от способности и енергия, който сега дреме в теб.

Струваше ми се, че Джулиан говори на чужд език. Никога не бях чувал да се говори за магнетичната сила на ума да привлича духовни и материални богатства. Още по-малко бях чувал някой да говори за силата на въображението и огромното му влияние върху всеки аспект

от личния свят. И все пак дълбоко в себе си вярвах на думите му. Джулиан беше човек с безупречна преценка и блестящи интелектуални способности. Той беше международно известен юрист. Той беше извървял пътя, по който вървах аз сега. Джулиан беше открил нещо в пътуването си из Индия, поне това беше ясно. Един поглед към неговата физическа жизненост, към неговото очевидно спокойствие и пълна трансформация беше достатъчен, за да повярвам, че ще е разумно да се вслушам в съвета му.

Колкото повече се замислях над думите му, толкова по-разумни ми се виждаха те. Умът със сигурност би трябвало да има много по-голям потенциал, отколкото повечето от нас използват. Как иначе майката би могла да повдигне невъобразимо тежка кола, за да спаси плачещото бебе, затиснато под нея? Как иначе експертите по бойни изкуства биха могли да строят купчина тухли с един замах на ръката? Как иначе йогите биха могли да забавят пулса си по желание или да понасят огромна болка, без да мигнат? Може би истинският проблем беше вътре в мен и в това, че не вярвах в способностите, които всяко живо същество притежава. Може би тази вечер, докато седях до бившия адвокат милионер и настоящ монах от Хималаите, беше за мен сигнал за пробуждане, сигнал да почна да оползотворявам живота си.

— Как ме виждаш да правя тези упражнения в офиса, Джулиан? — възпротивих се аз. — Съдружниците ми и без това ме смятат за доста странен.

— Йоги Раман и всички благи мъдреци, с които живях, често използваха една поговорка, предавана от поколение на поколение. За мен е чест да я предам на теб тази вечер — тази вечер, която, ако не възразяваш, се превърна в нещо важно за всеки от нас двамата. Тя гласи следното: „В превъзходството ти над другите няма нищо благородно. Истинското благородство се състои в това да превъзхождаш предишния си аз“.

Онова, което всъщност искам да ти обясня, е, че ако искаш да подобриш живота си и да получиш всички неща, които заслужаваш, трябва да се състезаваш със самия себе си. Няма значение какво говорят другите за теб. Важното е какво ти казваш за себе си. Не се интересуйвай от преценката на другите, когато знаеш, че постъпваш правилно. Можеш да правиш каквото пожелаеш, стига то да е правилно според твоето съзнание и твоето сърце. Никога не се

срамувай да правиш това, което е правилно; когато вземеш решение какво е добро за теб, придържай се към него. И за бога, никога не се поддавай на дребнавия навик да измерваш собствената си стойност, като я претегляш спрямо чуждата. Както казваше Йоги Раман: „всяка секунда, прекарана в мисли за нечий чужди мечти, отнема секунда от собствените ти мечти“.

Оставаха седем минути до полунощ. Беше невероятно, но не изпитвах никаква умора. Казах това на Джулиан и той пак се усмихна.

— Значи си възприел още едно правило за просветлен живот. В по-голямата си част умората е творение на ума. Умората доминира в живота на онези, които живеят без посока и мечти. Ще ти дам един пример. Случвало ли ти се е да седиш следобед в офиса, да четеш скучните документи по някое дело, да не можеш да се съсредоточиш и да ти се приспи?

— От време на време — отговорих аз, защото исках да скрия, че за мен това се беше превърнало в ежедневие. — Добре известно е, че на повечето хора редовно им се приспива по време на работа.

— И все пак, ако някой приятел ти се обади по телефона и те покани да отидете на мач вечерта, или ти поиска съвет за някаква тънкость в играта на голф, не се съмнявам, че веднага ще се разсъниш. От умората няма да остане и следа. Добре ли описвам нещата?

— Имате право, уважаеми колега.

Джулиан знаеше, че е успял да ме убеди.

— Следователно умората ти не е била нищо друго, освен умствено творение, лош навик, изграден от ума ти, за да ти служи като патерица, когато се налага да вършиш някаква скучна работа. Вижда се, че тази вечер си завладял от разказа ми и силно желаеш да научиш мъдростта, която ми е била разкрита. Интересът и концентрацията ти дават енергия. Тази вечер умът ти не е нито в миналото, нито в бъдещето. Той е изцяло фокусиран върху настоящето, върху нашия разговор. Когато последователно насочваш ума си така, че винаги да живее в настоящето, ще имаш безгранична енергия, независимо какво показват стрелките на часовника.

Кимнах в знак на съгласие. Нещата, които говореше Джулиан, изглеждаха съвсем очевидни и все пак повечето от тях изобщо не ми бяха хрумвали. Може би очевидното невинаги е толкова очевидно.

Спомних си думите, които баща ми често повтаряше, когато бях малък:  
„Само онзи, който търси, намира“. Испитах желание сега да е до мен.

ГЛАВА 7: ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ. МЪДРОСТТА НА ДЖУЛИАН В РЕЗЮМЕ

## СИМВОЛ



### ДОБРОДЕТЕЛ

Овладей ума си.

### МЪДРОСТ

Култивирай ума си и той ще разцъфне отвъд всички очаквания.

Качеството на живота ти се определя от качеството на мислите ти.

Няма грешки — има само уроци. Приемай пораженията като възможности за разширяване на личността и духовен растеж.

### ТЕХНИКИ

Сърцето на Розата.

Противоположно мислене.

Тайната на Езерото.

### ДУМИ, КОИТО ТРЯБВА ДА ПОМНИШ

*Тайната на щастието е проста: открий какво наистина обичаш да правиш и после насочи цялата си енергия към него. Щом го постигнеш, животът ти се изпълва с богатство и всичките ти желания се сбъдват лесно и елегантно.*



## ГЛАВА 8

# КАК ДА РАЗПАЛИШ ВЪТРЕШНИЯ ОГЪН

*„Вярвай в себе си. Създай си живот, който ще живееш щастливо с цялото си сърце. Разпали вътрешните искри на възможността в пламъците на постижението, за да постигнеш всичко, на което си способен.“*

Фостър К. Маклилън

— Денят, в който Йоги Раман сподели мистичната притча с мен високо в Хималаите, всъщност по много неща приличаше на днешния ден — каза Джулиан.

— Наистина ли?

— Разговорът ни започна вечерта и продължи до късно през нощта. Усещах колко силна е връзката между нас двамата и имах чувството, че във въздуха прескачат искри. Както вече ти казах, още в първия миг, в който видях Раман, го почувствах като мой роден брат. Тази вечер, като седя тук с теб и като виждам интереса, изписан на лицето ти, усещам същата енергия и същата дълбока връзка. Ще ти кажа и друго — винаги съм мислил за теб като за мой по-малък брат, още откакто станахме приятели. Искрено казано, виждах в теб много мои черти.

— Ти беше изключителен адвокат, Джулиан. Никога няма да забравя победите ти в съда.

Той очевидно не изпитваше желание да разглежда музея на миналото си.

— Джон, искам да продължа да споделям елементите от притчата на Йоги Раман с теб, но преди това трябва да проверя нещо. Ти вече научи няколко високоефективни стратегии за лична промяна и ако ги прилагаш последователно, с тях ще постигнеш чудеса. Тази

вечер ще отворя сърцето си пред теб и ще ти разкрия всичко, което знам, както повелява моят дълг. Просто искам да съм сигурен, че напълно разбираш колко важно е и ти на свой ред да предадеш тази мъдрост на всички онези, които търсят такова напътствие. Живеем в много объркан свят. В него преобладава негативността и мнозина в нашето общество плават като кораби без кормило, а изморените им души търсят фар, за да не се разбият в скалистия бряг. Ти трябва да станеш, така да се каже, капитан. На теб възлагам надеждата си да разпространиш посланието на мъдреците от Шивана сред всички, които се нуждаят от него.

Помислих върху тези думи и обещах съвсем искрено на Джулиан, че приемам задачата. Той кимна и разпалено продължи:

— Красотата на цялото упражнение е, че като се стремиш да подобриш живота на другите, твоят собствен живот ще се издигне до най-високото си измерение. Тази истина се основава на една древна система за необикновен живот.

— Целият съм в слух.

— В основни линии мъдреците от Хималаите следват едно просто правило в живота си: онзи, който служи най-много на другите, ще пожъне най-много — емоционално, физически, умствено и духовно. Това е пътят към вътрешното спокойствие и външната реализация.

Някъде бях чел, че хората, които изучават другите, са мъдри, но онези, които изучават себе си, са просветлени. Сега може би за пръв път виждах човек, който наистина познава себе си, може би дори висшия си аз. С аскетичното си облекло, с полуусмивката на млад Буда и с изчистеното си от бръчки лице Джулиан Мантъл като че ли притежаваше всичко: идеално здраве, щастие и пълна сигурност за ролята си в калейдоскопа на Вселената. Въпреки че не притежаваше нищо.

— И така, стигаме до фара — продължи Джулиан, без да се отклонява от темата.

— Точно се чудех как се вписва фарът в притчата на Йоги Раман.

— Ще се опитам да обясня — отвърна той с глас по-скоро на ерудиран професор, отколкото бивш адвокат и настоящ монах, отхвърлил света на удоволствията. — Вече знаеш, че умът е като плодородна градина и за да процъфтява, трябва всеки ден да се

грижиш за него. Никога не позволявай на нечистите мисли и действия да завладеят градината на ума ти. Стой на стража пред вратата на ума си. Поддържай го здрав и силен — той ще извърши чудеса в живота ти, ако само му позволиш.

Както ти казах, в средата на градината се издига прекрасен фар. Този символ трябва да ти напомни още един древен принцип за просветлен живот: *целта на живота е живот с цел*. Онези, които са наистина просветлени, знаят какво искат от живота емоционално, материално, физически и духовно. Ясно определените приоритети и цели за всеки аспект от живота ти ще изпълняват ролята на фара, който ти показва посоката и ти предлага убежище, когато морето е бурно. Разбери, Джон, всеки може да промени коренно живота си, ако промени коренно посоката, в която се движи. Но ако изобщо не знаеш накъде си тръгнал, по какво ще разбереш кога си пристигнал?

Джулиан ме върна към времето, когато Йоги Раман анализирал с него този принцип. Спомняше си точните думи на мъдреца. „Животът е чудно нещо — отбелязал Йоги Раман. — Човек би си помислил, че колкото по-малко работи, толкова по-щастлив ще се чувства. Но истинският източник на щастието може да се опише само с една дума: *постижение*. Постигаш трайно щастие чрез непрекъснатата работа, за да изпълниш задачите, които сам си поставил пред себе си, и напредваш уверено към целта на живота си. Това е ключът, чрез който ще разпалиш вътрешния огън, скрит в теб. Разбирам — възможно е да ти се стори доста иронично да пропътуваш хиляди мили от твоето общество, където постижението се цени над всичко друго, за да говориш с неколцина мистични мъдреци, които живеят високо в Хималаите, само за да научиш, че другата вечна тайна на щастието се крие в постижението, но това е така“.

— Монаси работохолици? — пошегувах се аз.

— Точно обратното. Мъдреците бяха изключително продуктивни хора, но тяхната продуктивност не беше свързана с някаква трескава дейност. Тя по-скоро беше спокойна, фокусирана, дзен продуктивност.

— Как така?

— Те правеха всичко с цел. Въпреки че бяха откъснати от съвременния свят и водеха високо духовен живот, те бяха и високоефективни. Едни работеха върху философски трудове, други създаваха приказни многопластови поеми, които изправяха ума им

пред интелектуални предизвикателства и стимулираха креативността им. Трети прекарваха времето си в мълчанието на пълното съзерцание и приличаха на осветени статуи, замръзнали в древната лотосова поза. Мъдреците от Шивана не губеха време. Колективното им съзнание им казваше, че животът им има цел и техен дълг е да я постигнат. Йоги Раман ми го обясни така: „Тук в Шивана, където времето като че ли е спряло, сигурно се чудиш от какво изобщо имат нужда група скромни мъдречи, които не притежават нищо, и какво се надяват да постигнат. Но постижението не трябва да бъде непременно материално. Моите лични цели са да постигна вътрешно спокойствие, себевладеене и просветление. Ако не успея да ги осъществя до края на живота си, в предсмъртния си час несъмнено ще се чувствам неудовлетворен и нереализиран“.

Джулиан добави, че тогава за пръв път чул някой от учителите си в Шивана да говори за собствената си смъртност:

— Йоги Раман усети това в израза на лицето ми и ме успокои: „Не се тревожи, приятелю. Отдавна навърших сто години и не планирам да си тръгна скоро от този свят. Искам само да ти кажа, че когато знаеш ясно какви цели желаеш да постигнеш през живота си, независимо дали са материални, емоционални, физически или духовни, и прекарваш дните си, за да ги осъществиш, в крайна сметка намиращ вечно щастие. Животът ти ще стане не по-малко приятен от моя — и ще познаеш една прекрасна реалност. Но трябва да знаеш каква е целта на живота ти и да превърнеш визията си в действителност чрез последователни действия. Ние в Шивана наричаме това *дхармга*, което на санскрит означава *цел на живота*“.

— И ще постигна удовлетворение за цял живот, ако постигна моята дхарма? — попитах аз.

— Абсолютно сигурно. От дхарма извира вътрешна хармония и трайно удовлетворение. Дхарма се основава на един древен принцип, според който всеки от нас, докато ходи по тази земя, има героична мисия. На всеки от нас е дадена уникална комбинация от дарби и таланти, с която лесно може да осъществи делото на живота си. Ключът е в това да ги откриеш и в този процес да откриеш и основната цел в живота си.

— Нещо като поемането на рискове, за което говори преди малко, нали? — прекъснах го аз.

— Може би да, може би не.

— Не разбирам...

— Да, защото понякога си принуден да поемеш известни рискове, за да откриеш какво правиш най-добре и каква е същността на житейската ти мисия. В момента, в който открият истинската цел на съществуването си, много хора напускат работата, която дотогава е пречила на развитието им. Очевидно самоанализът и опитът да вникнеш в душата си винаги са свързани с риск. Но, от друга страна, не е така, защото в откриването на себе си и мисията на своя живот няма никакъв риск. Самопознанието е ДНК-то на самопросветлението. То е много полезно нещо, всъщност най-важното.

— Каква е твоята дхарма, Джулиан? — попитах го, като се помъчих да прикрия изгарящото ме любопитство.

— Моята дхарма е проста: безкористно да служа на другите. Помни, че няма да намериш истинска радост в съня, в почивката или в това да прекарваш времето си в безделие. Както казва Бенджамин Дизрейли: „Тайната на успеха е в постоянството на целта“.

Щастието, което търсиш, идва чрез размишление върху достойните цели, на които си се посветил, и чрез ежедневни действия към постигането им. Това е непосредствен начин да прилагаш вечната философия, която предписва никога да не жертваш най-важните неща за сметка на най-маловажните, фарът от притчата на Йоги Раман винаги ще ти напомня колко е важно да си поставяш ясно определени, достойни цели и преди всичко да имаш волята да ги преследваш.

През следващите няколко часа научих от Джулиан, че всички високоразвити, напълно реализирали се хора разбират колко е важно да изследват способностите си, да разкрият личната си цел и после да използват човешките си дарби за постигане на призиванието си. Едни безкористно служат на другите като лекари, други като художници. Други откриват, че притежават силна способност на комуникатори и стават прекрасни учители, докато трети осъзнават, че приносът им ще бъде в иновации в областта на бизнеса или науката. Ключът е да имаш необходимата дисциплина и визия, за да видиш каква е твоята собствена героична мисия и да се погрижиш тя да дава нещо на другите, докато се стремиш към постигането ѝ.

— Това е един вид поставяне на цел?

— Поставянето на цел е изходната точка. Очертаването на целите освобождава творческите сокове, които ти дават сили да тръгнеш по пътя към постигането им. Колкото и да е невероятно, Йоги Раман и другите мъдреци много държаха на формулирането на ясни цели.

— Шегуваш ли се? Високоэффективни монаси, които живеят в най-затънтения край на Хималаите, и прекарват нощите си в медитация, а дните — във формулиране на цели. Супер!

— Джон, винаги преценявай според резултатите. Ето ме мен. Понякога се поглеждам в огледалото и не мога да се позная. Замених някогашното си неудовлетворително съществуване с живот, богат на приключения, срещи с непознатото и приятни вълнения. Отново съм млад и се радвам на прекрасно здраве. Наистина съм щастлив. Мъдростта, която споделям с теб, е *толкова* силна, *толкова* важна и *толкова* животворна, че трябва постоянно да държиш съзнанието си отворено за нея.

— Съзнанието ми е отворено, Джулиан. *Наистина*. Всичко, което казваш, звучи съвсем разумно, макар някои техники да ми изглеждат малко особени. Но вече ти обещах, че ще ги пробвам и ще удържа на думата си. Съгласен съм, че в тази информация се крие сила.

— Ако виждам по-далече от другите, то е просто защото съм стъпил на раменете на велики учители — отвърна скромно Джулиан. — Ето още един пример. Йоги Раман беше голям стрелец с лък, истински майстор. Като илюстрация на философията си, че най-важно е да си поставяш ясно определени цели във всеки аспект на живота си и да изпълняваш мисията си, той ми предложи една демонстрация, която няма никога да забравя.

Недалеч от мястото, където седяхме, се издигаше величествен дъб. Мъдрецът измъкна една роза от гирляндата, която винаги носеше, и я закрепил в средата на дънера. После извади три неща от голямата раница, която беше негов постоянен спътник в дългите му пътувания из планините. Едното беше любимият му лък, изработен от сандалово дърво, едновременно жилаво и с прекрасен аромат. Другото беше една стрела, а третото — снежнобяла кърпа, също като онези, които обичах да се подават от джоба на скъпите ми сака, за да впечатлявам съдиите и съдебните заседатели — добави Джулиан с нотка на извинение.

После Йоги Раман накарал Джулиан да върже кърпата върху очите му.

„Колко далече съм от розата?“ — попитал Йоги Раман ученика си.

„На трийсетина метра“ — отвърнал Джулиан.

„Наблюдавал си как всеки ден се упражнявам в този древен спорт, стрелбата с лък, нали?“ — попитал мъдрецът, като много добре знаел какъв ще е отговорът.

„Виждал съм как улучваш мишената в центъра от почти сто метра, а от толкова малко разстояние не си спомням някога да не си улучвал“ — отвърнал Джулиан, точно както се очаквало от него.

После, както бил с превързани очи, учителят стъпил здраво на земята, издърпал тетивата с цялата си сила, премерил се право в розата и пуснал стрелата. Тя се забила в големия дъб с глух удар, но много встрани от целта.

„Мислех, че ще ми покажеш повече от магическите си способности, Йоги Раман. Какво се случи?“

„Изминахме толкова дълъг път до това отдалечено място. Обещах да ти разкрия цялата мъдрост, която притежавам. Направих тази демонстрация, за да ти покажа колко важно е да си поставяш ясно определени цели в живота и да знаеш къде отиваш. Онова, което току-що видя, потвърждава най-важния принцип за всеки, който се стреми да постигне целите си и да изпълни мисията на живота си: *невъзможно е да улучиш мишена, която не виждаш*. Хората прекарват целия си живот в мечти да са по-щастливи, по-жизнени и да изпитват истински емоции.

Въпреки това те не разбират колко е важно да отделят поне десет минути месечно, за да запишат целите си и да помислят дълбоко върху смисъла на живота си, върху своята дхарма. Когато си поставиш цел, животът става прекрасен. Светът ти става по-богат, по-приятен и по-магически. Разбираш ли, Джулиан, предците ни учат, че поставянето на ясно определени цели за онова, което желаем в умствения, физическия и духовния свят, е от решаващо значение за осъществяването им. В света, от който идваш ти, хората си поставят финансови и материални цели. В това няма нищо лошо, ако тези неща имат стойност за теб. Но за да постигнеш себевладеене и вътрешно просветление, трябва да си поставиш конкретни цели и в други

области. Ще се учудиш ли, ако ти кажа, че имам ясно определени цели по отношение на вътрешното спокойствие, което желая, енергията, с която започвам всеки ден и любовта, която давам на всички около мен? Поставянето на цели не е само за прочути адвокати като теб, които живеят сред свят, изпълнен с материални изкушения. Всеки, който желае да подобри качеството на външния и вътрешния си свят, няма да сбърка, ако вземе лист хартия и запише на него целите си в живота. В мига, в който го направи, ще се задействат природни сили, които почват да превръщат мечтите в реалност.“

Бях завладян от разказа на Джулиан. Когато играех футбол в училище, треньорът непрекъснато ни повтаряше колко важно е да знаем какво искаме от всеки мач. „Знай какъв ще е резултатът“ беше неговият девиз и отборът ни никога не излизаше на игрището без ясна стратегия за играта, която да ни донесе победа. Чудех се защо никога по-късно не бях намерил време да разработя стратегия за собствения си живот. Може би Джулиан и Йоги Раман имаха право.

— Какво толкова особено има да вземеш един лист и да запишеш на него целите си? Как едно съвсем просто действие може да има толкова голямо значение? — попитах аз.

Въпросът ми зарадва Джулиан.

— Виждам, че ти е интересно и това ме вдъхновява, Джон. Ентусиазмът е един от най-важните елементи на успешния живот и се радвам, че все още не си го изгубил в ни най-малка степен. Вече ти казах, че през главата на всеки от нас минават средно шейсет хиляди мисли на ден. Когато запишеш желанията и целите си на лист хартия, изпращаш червен сигнал на подсъзнанието си, че тези мисли са далеч по-важни от останалите 59,999. Тогава умът ти, също като управляема ракета, започва да търси всички възможности за осъществяване на съдбата ти. Всъщност това е съвсем научен процес. Повечето от нас обаче просто не го съзнават.

— Имам колеги, които много държат на поставянето на цели. Дори, като си помисля сега, те са финансово най-преуспелите хора, които познавам. Но едва ли са и най-балансираните — отбелязах аз.

— Може би не си поставят подходящи цели. Виждаш ли, Джон, животът ти дава в голяма степен онова, което искаш от него. Повечето хора искат да се чувстват по-добре, да имат повече енергия и да получават по-голямо удовлетворение. Въпреки това, ако ги попиташ



какво точно искат, те нямат отговор. Променяш живота си в момента, в който си поставиш цели и започнеш да търсиш своята дхарма — каза Джулиан, а в очите му прочетох истината на тези думи. — Случвало ли ти се е да се запознаеш с човек със странно име и после да забележиш как същото име изведнъж започва да се появява навсякъде: във вестниците, по телевизията и в офиса? Или да развиеш интерес към нещо ново, например определена техника за риболов, и после да забележиш, че където и да отидеш, все ще чуеш нещо точно за тази техника. Това е само една илюстрация на вечния принцип, който Йоги Раман нарича джорики. По-късно научих, че думата означава „съсредоточен дух“. Насочи всеки грам умствена енергия върху задачата да откриеш самия себе си. Научи какво правиш най-добре и от какво си щастлив. Сега практикуваш право, но може би е трябвало да станеш учител, като знам колко търпелив си с децата и колко ги обичаш. Възможно е да си неосъществил се художник или скулптор. Намери своята страст, каквато и да е тя, и я следвай.

— Като се замисля наистина върху тези неща, би било тъжно да си умра, без да разбера дали притежавам някакъв особен талант, който би отключил скритите ми способности и би помогнал на другите — дори да е съвсем малко — казах аз.

— Така е. Ето защо от този момент нататък трябва да съзнаваш ясно целта в живота си. Събуди съзнанието си за изобилието от възможности около теб. Радвай се повече на живота. Човешкият мозък е най-съвършеният филтър в света. Ако го използваш правилно, той отсява онова, което не е важно за теб, и ти дава само информацията, която ти е нужна в този момент. Дори сега, докато двамата с теб седим в тази стая, около нас се случват стотици, хиляди неща, на които не обръщаме внимание. Чуй смеха на влюбените, които се разхождат по кея, погледни златната рибка в аквариума зад теб, усети хладния въздух, излизащ от климатика, вслушай се в ударите на собственото си сърце. Щом реша да насоча вниманието върху ударите на сърцето си, започвам да забелязвам ритъма и особеностите му. По същия начин, ако решиш да съсредоточиш ума си върху основните цели в живота си, той ще започне да отсява маловажното и да се фокусира само върху важното.

— Право да ти кажа, струва ми се, че е време да открия каква е целта ми — отговорих аз. — Не ме разбирай погрешно, в живота ми

има много хубави неща. Но той не ми носи толкова удовлетворение, колкото според мен е възможно да постигна. Ако днес напусна този свят, едва ли бих могъл да кажа, че съм допринесъл с нещо особено за него.

— И как се чувстваш?

— Потиснат — отвърнах съвсем искрено. — Знам, че имам талант. Всъщност на младини бях доста добър художник. Това беше преди адвокатската професия да ме примами с перспективата за по-голяма сигурност в живота.

— Искал ли си някога да се занимаваш професионално с рисуване?

— Не съм се замислял много по този въпрос. Но ще ти кажа нещо. Когато рисувах, се чувствах като в рая.

— Рисуването напълно те поглъщаше, нали?

— Абсолютно. Когато рисувах в студиото, губех представа за времето. Потъвах изцяло в платното. За мен това беше истинско освобождаване. Струваше ми се, че съм излязъл извън времето и се намирам в друго измерение.

— Джон, именно това е силата на концентрацията върху нещо, което обичаш. Гъоте твърди, че „онова, което обичаме, ни определя и оформя“. Може би твоята дхарма е да разведриш света с прекрасни картини. Започни всеки ден да прекарваш поне малко време в рисуване.

— А мога ли да приложа тази философия към други, не толкова езотерични неща, за да променя изцяло живота си? — попитах с усмивка.

— Няма да е лошо — отвърна Джулиан. — Например какво?

— Да речем, че една от целите ми, макар и по-дребна, е да стопя резервната гума, която нося около кръста си. Откъде трябва да почна?

— Няма защо да се чувстваш неудобно от това. Всеки притежава изкуството да си поставя и постига цели, като започне с нещо дребно.

— И най-дългото пътуване започва с първата стъпка, нали така?

— Точно така. Ако се научиш да постигаш дребните неща, ще се подготвиш за осъществяването на големите. Но за да отговори директно на въпроса ти, няма нищо лошо да си набележиш различни по-дребни цели в процеса на планиране на по-големите.

Джулиан ми разказа, че мъдреците от Шивана са разработили метод, състоящ се от пет стъпки, за да постигат целите си и да осъществят мисията на живота си. Методът е прост, практичен и действен. Първата стъпка е да оформиш ясен вътрешен образ за крайния резултат. Ако например искаш да отслабнеш, всяка сутрин, още щом се събудиш, трябва да си представиш, че си слаб и строен, изпълнен с жизненост и безгранична енергия. Колкото по-ясна е тази картина в съзнанието ти толкова по-резултатен ще бъде процесът. Умът, добави Джулиан, е най-скъпоценният източник на енергия и простото действие да извикаш в съзнанието си картината на целта си открива пътя към осъществяването ѝ. Втората стъпка е да приложиш известен позитивен натиск върху себе си.

— Основната причина, поради която хората не осъществяват взетите решения, е, че им е много по-лесно да се върнат към старите навици. Прилагането на натиск невинаги е лошо нещо, натискът може да те вдъхнови да постигнеш големи цели. Хората обикновено постигат забележителни неща, ако са изправени с гръб към стената и са принудени да потърсят сили в извора на своя човешкия потенциал.

— Как да създам този позитивен натиск върху себе си? — попитах го аз и си помислих за възможностите да прилагам този метод към всичко — от ранното ставане до това да бъда по-търпелив и добър баща.

— Има най-различни начини. Един от най-добрите е публичното обещание. Кажи на всички, които познаваш, че ще смъкнеш наднорменото тегло, ще напишеш роман или ще постигнеш каквато цел си си поставил. След като веднъж целта ти стане общоизвестна, веднага изпитваш натиск да работиш за осъществяването ѝ, защото никой не обича да се проваля в очите на всички. Моите учители в Шивана си служеха с още по-крайни средства, за да създадат този позитивен натиск, за който говоря. Всеки заявяваше публично, че ако не изпълни поетите задължения, например да пости една седмица или да става всяка сутрин в четири часа, за да медитира, ще отиде при леденостудения водопад и ще остане под него, докато ръцете и краката му изтръпнат. Дори този пример да ти се вижда краен, той все пак показва силата, която натискът може да упражни върху изграждането на добри навици и постигането на целите.

— „Краен“ е много меко казано, Джулиан. Какъв ексцентричен ритуал!

— Но и изключително резултатен. Работата е просто в това, че когато обучиш ума си да свързва удоволствието с добрите навици, а наказанието с лошите, бързо ще се освободиш от слабостите си.

— Спомена, че за да осъществиш желанието си, трябва да изпълниш пет стъпки — казах нетърпеливо аз. — Кой са другите три?

— Така е, Джон. Първата стъпка е да имаш ясна визия за резултата. Втората стъпка е да създадеш позитивен натиск, който да те вдъхновява. Третата стъпка е съвсем проста: никога не си поставяй цел, без да определиш срок за постигането ѝ. За да вдъхнеш живот на целта си, трябва да си поставиш точен срок. По същия начин подготвяш делата си за съда; винаги насочваш вниманието си към онези, които съдията е насрочил за утре, а не към делата, за които все още няма насрочена дата. О, и между другото, помни, че цел, която не е записана на хартия, не е никаква цел. Трябва да си купиш дневник, ще ти свърши работа и един евтин бележник. Наричаш го „Книга на мечтите“ и в него записваш всичките си желания, цели и мечти. Трябва да познаеш себе си и истинската си същност.

— Не се ли познавам вече достатъчно?

— Повечето хора изобщо не познават себе си. Те никога не са отделили време да познаят силните си страни, слабостите си, надеждите си, мечтите си. Китайците описват образа за себе си по следния начин: има три огледала, които оформят отражението на всеки човек; първото показва как ти самият виждаш себе си, второто как те виждат другите, а третото показва истината. Познай себе си, Джон. Познай истината.

Раздели Книгата на мечтите си на отделни части за целите, свързани с различни области от живота ти. Например, може да направиш отделни части за целите, свързани с физическата ти форма, финансовите ти цели, вътрешното ти развитие, целите, свързани с личните и обществените ти отношения и може би, най-важно от всичко, духовните ти цели.

— Хей, това звучи много забавно! Не ми е хрумвало, че мога да направя за себе си нещо толкова креативно. Наистина е време да стана по-взискателен към себе си.

— Съгласен съм. Друга особено ефективна техника, която научих, е да напълниш Книгата на мечтите си с картини на нещата, които желаш, и със снимки на хората, които са изградили способностите, талантите и качествата, към които се стремиш. Да се върнем към твоя случай и „резервната гума“ — щом искаш да свалиш килограми и да бъдеш в прекрасна физическа форма, залепи в Книгата на мечтите си снимка на маратонец или елитен атлет. Ако искаш да станеш най-добрия съпруг на света, намери снимка на човек, който е олицетворение на това, например баща ти, и я постави в раздела „Лични отношения“. Ако мечтаеш за къща край морето или спортна кола, намери подходящи снимки на тези предмети и ги включи в Книгата на мечтите си. После всеки ден поглеждай в нея, дори само за няколко минути. Нека тя стане твой приятел. Ще останеш изненадан от резултатите.

— Това звучи доста революционно, Джулиан. Възможно е тези идеи да са известни от векове, но всички хора, които познавам, биха могли да подобрят качеството на ежедневието си, ако приложат дори съвсем малка част от тях. На жена ми много ще ѝ хареса да има Книга на мечтите. Сигурно ще я напълни с мои снимки, на които нямам този ужасен корем.

— Е, не е чак толкова голям — отвърна успокоително Джулиан.

— Тогава защо Джени ми вика „Мистър Поничка“? — казах аз, без да успея да сдържа усмивката си.

Джулиан се разсмя и аз го последвах. След малко и двамата се заливахме от смях и се търкаляхме по пода.

— Ако не можеш да се смееш на себе си, на кого да се смееш, нали? — казах аз, като продължавах да се смея неудържимо.

— Абсолютно вярно е, приятелю. Когато бях окован към предишния си живот, един от основните ми проблеми беше, че приемах всичко много сериозно. Сега гледам много по-весело и детински на нещата. Радвам се на даровете, които ми поднася животът, колкото и да са дребни. Само че се отклоних от темата. Имам да ти разкажа толкова много неща и не знам откъде да започна. Да се върнем към метода и петте стъпки за постигане на целите и осъществяване на мисията в живота си. Щом формираш ясна вътрешна картина за крайния резултат и я подкрепиш с малко натиск, щом си поставиш определен срок и го запишеш на хартия, следващата стъпка е да

приложиш нещо, което Йоги Раман наричаше Магическо правило „21“. Ерудираните мъже и жени от неговия свят вярват, че за да може новият тип поведение да изкристализира в навик, трябва да изпълняваш новото действие в продължение на двайсет и един дни.

— Защо точно 21 дни?

— Мъдреците бяха абсолютни майстори в създаването на нови, по-полезни навици, с които да контролират хода на живота си. Йоги Раман ми каза, че след като един лош навик веднъж бъде създаден, той никога вече не може да бъде изличен.

— Но ти цяла вечер ме подтикваш да променя начина, по който живея. Как бих могъл да го направя, ако не мога да излича нито един от лошите си навици?

— Казах, че лошите навици не могат да бъдат изличени. Но не и че негативните навици не могат да бъдат заменени — уточни Джулиан.

— Ах, Джулиан, ти винаги си бил цар на семантиката. Все пак струва ми се, че разбирам какво ми казваш.

— Единственият начин да изградиш веднъж завинаги един нов навик е да насочиш толкова много енергия към него, че да принудиш старият да си тръгне като нежелан гост. Изграждането на навика изисква двайсет и един дни.

— Да речем, че искам да започна да практикувам техниката Сърцето на Розата, за да излича навика да се тревожа и да живея с по-спокоен ритъм. Длъжен ли съм да правя упражнението всеки ден в точно определен час?

— Добър въпрос. Преди всичко ще ти кажа, че никога не си длъжен да правиш нищо. Всичко, което споделям тази вечер с теб, ти предлагам като приятел, който искрено се интересува от твоя растеж и развитие. Всички стратегии, средства и техники са изпитани от времето и ефективността и измеримите резултати са безспорно доказани. Това ти гарантирам. И макар сърцето да ми казва, че трябва настойчиво да те моля да пробваш всички методи на мъдреците, съвестта ми казва само да изпълня дълга си и да споделя мъдростта с теб, като оставя на теб да я осъществиш на практика. Имам предвид следното — никога не прави нещо по задължение. Единствената причина да правиш нещо е, защото искаш и знаеш, че е правилно да го правиш.

— Звучи логично, Джулиан. Не се тревожи, не съм си помислил нито за миг, че ме караш насила да погълна тази информация. Всъщност единственото, което някой може да ме накара да погълна насила, е порция понички, но едва ли ще се наложи да ме увещава дълго — пошегувах се аз.

Джулиан леко се усмихна.

— Благодаря, приятелю. Сега да отговоря на въпроса ти. Препоръчвам ти да пробваш метода на Сърцето на розата всеки ден в един и същ час и на едно и също място. Във всеки ритуал се крие огромна сила. Спортните звезди, които се придържат към една и съща диета или връзват маратонките си по един и същ начин преди голямо състезание, черпят от силата на ритуала. Привържениците на някоя религия, които изпълняват едни и същи обреди и носят едни и същи дрехи, използват силата на ритуала. Дори бизнесмените, които се движат по един и същ маршрут или говорят едни и същи неща преди важна презентация, прилагат силата на ритуала. Нали разбираш, когато вмъкнеш някаква дейност в ежедневието си, като я вършиш по един и същ начин и по едно и също време всеки ден, тя бързо се превръща в навик.

Например повечето хора правят едно и също нещо, като се събудят, без изобщо да се замислят. Отварят очи, стават от леглото, отиват в банята и си измиват зъбите. И така, ако се придържаш към целта си в продължение на 21 дни и всеки ден по едно и също време извършваш новата дейност, ти ще я превърнеш в част от ежедневието си. Скоро ще извършваш новия навик, независимо дали е медитация, ставане призори или един час, прекаран в четене всеки ден, със същата лекота, с която си миеш зъбите.

— А каква е последната стъпка за постигане на целите и напредване по пътя към осъществяване на мисията на живота?

— Последната стъпка от метода на мъдреците е също толкова лесна.

— Чашата ми все още е празна... — казах почтително.

— Наслаждавай се на самия процес. Мъдреците от Шивана често говореха за тази философия. Те бяха дълбоко убедени, че ден без смях и ден без любов е ден без живот.

— Не съм сигурен, че те разбирам.

— Казвам само, че непременно трябва да се забавляваш, докато напредваш по пътя към целите и мисията си. Никога не забравяй колко важно е да живееш, като се радваш на всичко. Никога не пропускай да видиш изключителната красота на всички живи същества. Днешният ден и точно този момент, който сега споделяме двамата с теб, са дар. Поддържай духа, радостта и любопитството си. Нека винаги в центъра на съзнанието си бъде делото на живота ти и безкористната служба в полза на другите. Вселената ще се погрижи за всичко останало. Това е един от най-великите природни закони.

— И никога да не съжалявам за случилото се в миналото?

— Точно така. В тази Вселена няма хаос. Зад всичко, което някога ти се е случило и зад всичко, което някога ще ти се случи, има някаква цел. Помни какво ти казах, Джон. Всяко преживяване носи поуки. Затова престани да преувеличаваш дребните неща. Наслаждавай се на живота.

— Това ли е всичко?

— Остават още много мъдрости, които трябва да споделя с теб. Изморен ли си?

— Ни най-малко. Всъщност чувствам се много приповдигнат. Ти си голям мотиватор, Джулиан. Мислил ли си някога за кариера в рекламата?

— Не разбирам — отвърна кротко той.

— Няма значение. Поредният ми несполучлив опит да се пошегувам.

— Добре. Преди да продължим с притчата на Йоги Раман, бих искал да запомниш едно последно нещо относно постигането на целите и осъществяването на мечтите.

— Какво е то?

— Имаше една дума, за която мъдреците говореха с почти страхопочитание.

— Коя е тя?

— Тази проста дума като че ли за тях съдържаше огромно значение и непрекъснато се явяваше в разговорите им. Въпросната дума е страст и именно нея трябва непрекъснато да държиш в центъра на съзнанието си, докато следваш мисията си и постигаш целите си. Изгарящата страст е най-мощното гориво за мечтите ти. Тук, в нашето общество, ние сме загубили тази страст. Ние не правим нещата,



защото обичаме да ги правим. Правим ги, защото смятаме, че трябва да ги правим. Това е рецепта за нещастие. Не говоря за романтичната страст, макар тя също да е необходима съставка за успешното, вдъхновено съществуване. Онова, за което говоря, е страстта за живот. Изпитай отново радостта всяка сутрин да се будиш с енергия и очакване. Вдъхни огъня на страстта във всичко, което правиш. Бързо ще пожънеш големи материални и духовни награди.

— Като те слушам да ми говориш, всичко изглежда много лесно.

— То е лесно. От тази вечер нататък поemi пълен контрол върху живота си. Вземи решение веднъж завинаги да бъдеш господар на съдбата си. Живей така, както искаш. Открий призванието си и ще изпиташ възторга от вдъхновения живот. И накрая, винаги помни, че онова, което се намира зад теб, и онова, което се намира пред теб, е нищо в сравнение с онова, което се намира вътре в теб.

— Благодаря ти, Джулиан. Наистина имах нужда да чуя всичко това. Досега не съзнавах колко много неща липсват в живота ми. Движех се през него безцелно, без истинска цел. Нещата ще се променят. Обещавам ти. И ти благодаря.

— Няма защо, приятелю. Аз просто изпълнявам моята мисия.

ГЛАВА 8: ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ. МЪДРОСТТА НА ДЖУЛИАН В РЕЗЮМЕ

## СИМВОЛ



### ДОБРОДЕТЕЛ

Следвай своята цел.

Целта на живота е живот с цел.

### МЪДРОСТ

Да откриеш каква е мисията на живота ти и после да я изпълниш ти носи трайно щастие.

Поставяй си ясно определени лични, професионални и духовни цели и после имай куража да ги осъществиш.

### ТЕХНИКИ

Сърцето на Розата.

Противоположно мислене.

Тайната на Езерото.

**ДУМИ, КОИТО ТРЯБВА ДА ПОМНИШ**

*Никога не забравяй колко важно е да живееш с безгранична радост. Никога не пропускай да видиш изключителната красота на всички живи същества. Днешният ден и този конкретен момент са дар. Бъди фокусиран върху целта си. Вселената ще се погрижи за всичко останало.*

## ГЛАВА 9

# ДРЕВНОТО ИЗКУСТВО ДА БЪДЕШ СВОЙ СОБСТВЕН ЛИДЕР

*„Добрите хора непрестанно увеличават силата си.“*

Конфуций

— Времето минава бързо — каза Джулиан и си наля още една чаша чай. — Скоро ще съмне. Искаш ли да продължавам или ти стига за една вечер?

По никакъв начин не бях в състояние да поискам от този човек, който притежаваше такива съкровища на мъдростта, да спре, преди да е свършил разказа си. Отначало думите му ми звучаха фантастично. Но колкото повече го слушах, колкото повече поглъщах вечната философия, която му беше разкрита, толкова по-дълбоко вярвах в онова, което ми казваше. Това не бяха повърхностните, користни псевдоразмишления на някой дребен шарлатан. В Джулиан нямаше никакъв фалш. Беше ясно, че не говори празни приказки и посланието му звучеше правдиво. Вярвах му.

— Моля те продължавай, Джулиан. Имам предостатъчно време. Децата са на гости при баба си и дядо си, а Джени ще спи още няколко часа.

Джулиан усети, че съм искрен и продължи със символичната притча, която Йоги Раман му беше предал, за да илюстрира философията си за изграждане на по-богат и по-лъчезарен живот.

— Вече ти казах, че градината символизира плодородната градина на ума, градина, пълна с прекрасни съкровища и безброй богатства. Казах ти и за фара — той символизира силата на целите и колко важно е да откриеш призванието си. Ще ти припомня, че по-нататък в притчата вратата на фара бавно се отваря и отвътре излиза

триметров, четиристотин и петдесет килограмов японски борец по сумо.

— Прилича ми на посредствен филм за Годзила.

— Като дете обичах тези филми.

— И аз. Но нека не те отклонявам от разказа ти — отвърнах аз.

— Борецът по сумо символизира много важен елемент в системата за промяна на живота на мъдреците от Шивана. Йоги Раман ми разказа, че преди много векове Великите учители от древния Изток създали и усъвършенствали една философия, наречена *кайдзен*. Тази японска дума означава постоянно, безкрайно усъвършенстване и е отличителният знак на всеки човек, който води издигащо се нагоре, напълно будно съществуване.

— И как кайдзен обогатява живота на мъдреците? — попитах аз.

— Както вече ти казах, Джон, успехът във външния свят започва от успеха във вътрешния. Ако действително искаш да подобриш външния си свят, независимо дали това означава да подобриш здравето, личните отношения или финансите си, трябва първо да подобриш вътрешния си свят. Най-ефективният начин да постигнеш това е като практикуваш непрекъснато самоусъвършенстване. Себевладеенето е ДНК-то на изкуството да управляваш живота си.

— Дано не ми се разсърдиш, Джулиан, но всички тези приказки за „вътрешния свят“ ми звучат много езотерично. Не забравяй, че аз съм средно преуспяващ адвокат, който живее в приятна къща извън града, с миниван, паркиран пред нея, и моторна сенокосачка в гаража. Разбираш ли, всичко, което ми каза дотук, звучи логично. Всъщност голяма част от това, което сподели с мен, не противоречи на здравия разум, макар да знам, че въпросният здрав разум се среща много рядко в наши дни. Трябва да ти кажа обаче, че малко се затруднявам от идеи като *кайдзен* и усъвършенстване на вътрешния свят. За какво точно говорим тук?

Джулиан не закъсня с отговора си.

— В нашето общество много често възприемаме невежеството като слабост. Но онези, които не крият, че им липсва познание и търсят учители, намират пътя към просветлението преди всички други. Въпросите ти са искрени и показват, че си отворен за нови идеи. Днес промяната е най-могъщата сила в нашето общество. Повечето хора се страхуват от нея, но мъдрите я приветстват. В дзен-традицията се

говори за съзнанието на начинаещия: онези, които отварят съзнанието си за нови идеи — онези, чиито чаши са винаги празни — винаги вървят нагоре към по-високи нива на постижение и реализация. Никога не се колебай да задаваш дори най-елементарните въпроси. Въпросите са най-сигурният начин да получиш познание.

— Благодаря ти. Но този *кайдзен* все още ми е неясен.

— Под усъвършенстване на вътрешния свят имам предвид просто самоусъвършенстване и разширяване на съзнанието и за теб няма нищо по-полезно от тези неща. Може би си казваш, че си прекалено зает и нямаш време за работа върху себе си. Това би било много голяма грешка. Всъщност, когато отделиш време, за да изградиш силен характер, изпълнен с дисциплина, енергия, сила и оптимизъм, ще можеш да имаш всичко и да правиш всичко във външния си свят. Когато култивираш дълбоко чувство на вяра в способностите и непобедимия си дух, нищо не може да те спре да постигнеш успех във всичките си стремежи и да бъдеш възнаграден в живота си. Ако отделиш време за овладяване на ума, грижа за тялото и подхранване на душата, ще бъдеш в състояние да създадеш повече богатство и жизненост в живота си. Точно така е казал преди много години Епиктет: „Никой не е свободен, ако не е господар на себе си“.

— Значи *кайдзен* е всъщност много практична идея?

— Да, много. Само си помисли, Джон. Как би могъл някой да управлява цяла корпорация, ако не може да управлява самия себе си? Как би могъл да се грижиш за семейството си, ако не си се научил да се грижиш за себе си? Как изобщо би могъл да правиш добро, ако самият ти не се чувстваш добре? Разбираш ли какво искам да ти кажа?

Кимнах в знак на пълно съгласие. За пръв път се замислих сериозно за това колко е важно да се самоусъвършенствам. Винаги бях смятал, че всички онези, които виждам в метрото да четат книги със заглавия като „Силата на позитивното мислене“ и „Мега-Живот!“, са затормозени хора, отчаяно търсеци някакво лекарство, за да намерят отново пътя си. Сега осъзнах, че хората, които отделят време, за да работят върху себе си, са най-силните и че единствено чрез самоусъвършенстване човек би могъл изобщо да храни някаква надежда да подобри съдбата на другите. После започнах да размишлявам за всички неща, които бих могъл да подобря. Допълнителната енергия и доброто здраве, които сигурно биха ми

донесли упражненията, наистина щяха да са ми от полза. Ако можех да променя неприятния си характер и навика да прекъсвам другите, вероятно щях да постигна фантастично подобрене в отношенията си с жена ми и децата ми. Ако можех да се отърва от навика да се тревожа, бих намерил онова вътрешно спокойствие и дълбоко щастие, които търсех. Колкото повече се замислях, толкова повече възможности за подобрене виждах.

Прехвърлях в главата си всички позитивни неща, които биха навлезли в живота ми чрез изграждането на добри навици и ме обхвана вълнение. Но после осъзнах, че Джулиан говори за нещо много повече от значението на ежедневните упражнения, здравословното хранене и балансирания начин на живот. Онова, което беше научил в Хималаите, имаше много по-дълбок смисъл. Той говореше за това колко е важно да изградиш силен характер, да развиеш психическа издръжливост и да живееш с кураж. Каза ми, че тези три качества водят не само до добродетелен живот, но и до живот, изпълнен с постижения, удовлетворение и вътрешно спокойствие. Смелостта е качество, което всеки би могъл да изгради, при това качество, което в крайна сметка носи огромни дивиденди.

— Какво общо има смелостта с умението да бъдеш лидер на самия себе си и с личното развитие? — изразих недоумението си на глас.

— Смелостта ти позволява да следваш собствения си жизнен път. Смелостта ти позволява да правиш каквото искаш, защото знаеш, че то е правилно. Смелостта ти дава самоконтрол, за да упорстваш там, където другите се провалят. В крайна сметка степента на смелост в живота ти определя каква степен на реализация ще постигнеш. Чрез нея наистина можеш да осъществиш всички прекрасни чудеса на епичното произведение, което е твоят живот. А хората, които станат господари на самите себе си, разполагат с предостатъчно смелост.

— Добре. Започвам да разбирам силата на самоусъвършенстването. Откъде да започна?

Джулиан се върна към разговора си с Йоги Раман през онази, по думите му, забележително звездна и невероятно красива нощ високо в планината.

— Отначало и на мен ми беше трудно да възприема идеята за самоусъвършенстване. В края на краищата бях закоравял харвардски

адвокат, съдебен каубой, който няма време за окултни теории, натрапвани — както си мислех — от зле подстригани проповедници, които те спират на улицата. Грешах. Именно това тесногръдие ми пречеше в живота през всички тези години. Колкото повече слушах Йоги Раман и колкото повече размишлявах за болката и страданието в предишния ми свят, толкова повече приемах философията на *кайдзен*, постоянното и безкрайно обогатяване на ума, тялото и душата в новия си живот — каза убедено Джулиан.

— Защо напоследък непрекъснато все чувам да се говори за „ума, тялото и душата“? Струва ми се, че не може да пуснеш телевизора, без някой да почне да говори за тях.

— Това са трите съставки, които те правят човек. Да усъвършенстваш ума си, без да изградиш физическите си способности, би било съвсем празна победа. А да издигнеш ума и тялото си до най-високото им ниво, без да подхранваш ума и душата си, ще ти донесе единствено чувство на празнота и неудовлетвореност. Но ако насочиш цялата си енергия към освобождаването на пълния потенциал и на трите човешки съставки в тебе, ще вкусиш божествения възторг на просветления живот.

— Направо ме побъркваш, приятелю.

— Що се отнася до въпроса ти откъде да почнеш, обещавам след малко да те науча на няколко стари, но мощни техники. Първо обаче, трябва да ти дам един нагледен пример. Заеми положение за лицеви опори.

„Помощ, Джулиан се е превърнал във фелдфебел!“ — помислих си аз, но се подчиних, воден от любопитство и желание чашата ми да остава празна.

— Сега направи толкова лицеви опори, колкото можеш. Не спирай, преди да си напълно сигурен, че не си в състояние да направиш нито една повече.

Никак не ми беше лесно, тъй като най-изтощителното упражнение, на което бях подлагал моите сто и седем килограма, беше да заведе децата в най-близкия „Макдоналдс“ или да се помотая на игрището за голф с колегите си! Първите петнайсет лицеви опори бяха истинска агония. Горещината на лятната нощ допринасяше за страданията ми. Облях се в пот. Но бях твърдо решен да не показвам

признаци на слабост, затова продължих, докато останах без сили и гордостта ми се стопи. Предадох се на двайсет и третата лицева опора.

— Не мога повече, Джулиан. Ще умра. Какво искаш да ми покажеш?

— Сигурен ли си, че не можеш повече?

— Сигурен съм. Хайде стига толкова! Единственият урок, който ще получа от това, е как да си докарам инфаркт.

— Направи още десет. После може да си починеш — заповяда Джулиан.

— Майтапиш ли се?

Все пак продължих. Една. Две. Пет. Осем. И най-последно десет. Отпуснах се на пода напълно изтощен.

— Минах през съвсем същото преживяване с Йоги Раман онази нощ, когато ми разказа любимата си притча — каза Джулиан. — Според него болката е велик учител.

— Какво би могъл да научи човек от подобно преживяване? — попитах, останал без дъх.

— Йоги Раман, както и всички мъдреци от Шивана, вярваха, че хората израстват най-много, когато навлязат в зоната на неизвестното.

— Чудесно. Само че какво общо има това с лицевите опори?

— Ти направи двайсет и три и ми каза, че не можеш повече. Каза, че това е абсолютният ти предел. И все пак, когато те предизвиках, успя да направиш още десет. В теб имаше скрита сила и когато я потърси, тя се появи. Йоги Раман ми обясни една фундаментална истина, когато бях негов ученик: „Единствените граници в живота ти са тези, които си поставяш сам“. Когато се осмелиш да излезеш от кръга на собственото си удобство и да изследваш неизвестното, започваш да освобождаваш истинския си човешки потенциал. Това е първата стъпка към себевладеенето и овладяването на всички други неща в живота ти. Когато се стремиш да надхвърлиш собствените си ограничения, точно както направи ти в тази малка демонстрация, отключваш умствени и физически резерви, които не си подозирал, че притежаваш.

„Страхотно!“ — помислих си аз. Дойде ми на ум нещо, което неотдавна бях прочел в някаква книга — средният човек използва съвсем малка част от възможностите си. Какво ли бихме могли да постигнем, ако почнем да използваме пълните си възможности?



Джулиан усети, че постига желанния ефект.

— Практикуваш изкуството на *кайдзен*, като всеки ден надхвърляш собствените си граници. Работи с всички сили, за да усъвършенстваш ума и тялото. Подхранвай духа. Прави нещата, от които се страхуваш. Започни да живееш, като освободиш цялата си енергия и не ограничаваш ентузиазма си. Гледай как слънцето изгрява. Танцувай под дъжда. Стани такъв, какъвто си мечтал да станеш. Направи нещата, които винаги си искал да направиш, но не си направил, защото си успял да измамиш самия себе си, че си прекалено млад, прекалено стар, прекалено богат или прекалено беден. Бъди готов да живееш стремително и докрай. Според една източна мъдрост щастието се усмихва на подготвения ум. Според мен целият живот се усмихва на подготвения ум.

Джулиан продължи разпазената си реч:

— Открий кои неща те дърпат назад. Дали те е страх да говориш или имаш неприятности в личните си отношения? Дали ти липсва позитивна нагласа, или ти е нужна повече енергия? Напиши всичките си слабости на един лист. Удовлетворените хора са много по-склонни към размисъл от останалите. Отдели време да помислиш какво ти пречи да постигнеш живота, който наистина искаш и дълбоко в себе си знаеш, че можеш да имаш. След като веднъж определиш какви са слабостите ти, следващата стъпка е да се изправиш с лице към тях и да атакуваш страховете си.

Ако се страхуваш да говориш пред хора, поеми ангажимент да изнесеш двайсет речи. Ако се страхуваш да започнеш нов бизнес или да излезеш от неудовлетворителна връзка, мобилизирай вътрешните си сили докрай и го направи. Така може би за пръв път от много години ще изпиташ вкуса на истинската свобода. Страхът не е нищо друго, освен умствено чудовище, създадено от самия теб, негативен поток на съзнанието.

— Страхът не е нищо друго, освен негативен поток на съзнанието, така ли? Това ми харесва. Според теб всичките ми стракове са само въображаеми дяволчета, които през годините са се прокраднали в съзнанието ми?

— Точно така, Джон. Всеки път, когато те са ти попречили да предприемеш нещо, ти си добавял гориво към огъня им. Но ако победиш страховете си, ще победиш и в живота си.

— Нужен ми е пример.

— Веднага. Да вземем говоренето пред публика. Ето нещо, от което повечето хора се страхуват до смърт. Когато бях адвокат, познавах колеги, които се страхуваха да влязат в съда. Те бяха готови на всичко, включително на извънсъдебно споразумение по дела, които иначе биха спечелили, само и само да не влязат в съдебната зала и да не се подложат на толкова мъчително изживяване.

— И аз познавам такива хора.

— Според теб наистина ли са родени с този страх?

— Едва ли.

— Погледни някое бебе. То не се чувства ограничено. Съзнанието му е пейзаж, изпъстрен с перспективи и възможности. Ако бъде правилно отгледано, то ще постигне велики неща. Ако бъде изпълнено с негативност, в най-добрия случай ще стане посредствен човек. Искам да кажа следното: никое преживяване, независимо дали се налага да говориш публично, да поискаш увеличение на заплатата от шефа си, да плуваш в езеро под слънчевите лъчи или да се разхождаш по плажа в лунна нощ, не е само по себе си приятно или неприятно. Такова го прави начинът ти на мислене.

— Интересно.

— Може да научиш бебето да приема и най-прекрасния слънчев ден като потискащ. Може да научиш детето да вижда в малкото кученце свиреп звяр. Може да научиш възрастния да възприема наркотика като приятно средство за освобождаване. Всичко е въпрос на кондициониране, нали така?

— Естествено.

— Същото важи и за страха. Страхът е условен рефлекс: навик, който изцежда живота и, ако не внимаваш, лесно може да погълне енергията, креативността и духа ти. Усетиш ли, че страхът надига грозната си глава, моментално го смачкай. Най-добрият начин е да вършиш точно това, от което се страхуваш. Разбери анатомията на страха. Той е твое собствено творение. И като всяко друго творение можеш да го разрушиш също толкова лесно, колкото си го създал. Методично търси и унищожавай всеки страх, който тайно се е промъкнал в крепостта на ума ти. Само това ще ти даде огромна увереност, щастие и вътрешно спокойствие.

— Възможно ли е напълно да се освободиш от страховете си? — попитах.

— Много хубав въпрос. Отговорът е категорично и несъмнено „Да!“ Всички мъдреци от Шивана бяха абсолютно безстрашни. Това личеше в начина, по който ходеха, личеше в начина, по който говореха, личеше, когато ги погледнеш право в очите и ще ти кажа още нещо, Джон...

— Какво? — попитах, омагьосан от думите му.

— И аз съм безстрашен. Познавам себе си и вече знам, че непоколебимата сила и безкрайният потенциал са моето естествено състояние. Пречеа ми само дългите години на небрежност към себе си и неуравновесеното мислене. Ще ти кажа и друго. Когато изличиш страха от съзнанието си, започваш да изглеждаш по-млад и здравето ти се подобрява.

— Аха, небезизвестната връзка между ума и тялото — казах аз, като се надявах да прикрия невежеството си.

— Да. На мъдреците от Изтока тя е известна от пет хиляди години. Едва ли може да се нарече „Нова епоха“ — отвърна той и жизнерадостното му лице разцъфна в широка усмивка. — Мъдреците споделиха с мен и друг мощен принцип, за който често си мисля. Според мен той ще е безценен и за теб, когато тръгнеш по този път, станеш свой собствен лидер и постигнеш себевладеене. Той често ме е мотивирал, когато ми се е искало да не си давам много труд. Тази философия може да се изрази съвсем сбито: разликата между хората, постигнали висока реализация и онези, които не познават вдъхновения живот, е, че първите — дори да не им е приятно — вършат нещата, които по-малко развитите хора не обичат да вършат. Действително просветлените хора, онези, които всеки ден изживяват дълбоко щастие, са готови да отложат непосредственото удоволствие за сметка на дългосрочната цел. Ето защо те се справят смело със слабостите и страховете си, дори потапянето в зоната на неизвестното да носи със себе си известни неприятности. Те са твърдо решени да живеят, следвайки мъдростта на *кайдзен* и да усъвършенстват всеки аспект от себе си неуморно и непрестанно. С течение на времето нещата, които преди са им били трудни, стават лесни. страховете, които преди са им пречили да постигнат цялото щастие, здраве и благополучие, което заслужават, се разпиляват като къщички от карти, отнесени от ураган.

— С други думи, трябва да променя себе си, преди да променя живота си?

— Да. Напомня ми една история, която разказваше моят любим професор в Харвард. Една вечер след дълъг работен ден бащата седнал да чете вестник. Детето, което искало да играе, не му давало спокойствие.

Накрая бащата се ядосал, откъснал от вестника една снимка на земното кълбо и я накъсал на стотици парченца. „Хайде, синко, сглоби пак картинката от тези парченца“ — казал той, като се надявал, че така ще намери работа на детето за достатъчно дълго време и ще си дочете спокойно вестника. За негово учудване детето се върнало само след минута с идеално сглобената снимка на земното кълбо. Слисаният баща го попитал как е успяло да извърши този подвиг, а то се усмихнало и казало: „Татко, от другата страна на земното кълбо имаше снимка на един човек и след като сглобих човека, светът си дойде на мястото“.

— Каква хубава история.

— Най-мъдрите хора, които познавам — от мъдреците от Шивана до професорите ми в Харвард — като че ли до един знаеха ключовата формула на щастието.

— Моля те, продължавай — подканих го малко нетърпеливо аз.

— Тя се състои точно в онова, което вече споменах: щастието идва чрез непрекъснатото осъществяване на някаква достойна цел. Когато вършиш онова, което наистина обичаш, непременно ще намериш дълбоко удовлетворение.

— Ако щастието идва при всеки, който просто върши любимото си нещо, защо толкова много хора са нещастни?

— Логичен въпрос, Джон. Да правиш каквото обичаш, независимо дали това означава да се откажеш от сегашната си работа, за да станеш актьор, или да отделяш по-малко време за несъществените неща, за да имаш време за други, които са по-важни, е нужна много смелост. Налага се да излезеш от зоната на личното удобство, а всяка промяна отначало е малко неудобна. Тя крие и известни рискове. Но като оставим тези неща настрана, това е най-сигурният начин да живееш щастливо.

— И как по-точно човек изгражда смелостта си?

— По същия начин, както в историята, която ти разказах: щом веднъж сглобиш себе си, твоят свят отива на мястото си. Щом овладееш ума, тялото и характера си, щастието и изобилието по някакъв магически начин влизат в живота ти. Но трябва да отделяш известно време всеки ден за работа върху себе си, дори да е само десет-петнайсет минути.

— А какво символизира триметровият четиристотин и петдесет килограмов японски борец по сумо от притчата на Йоги Раман?

— Нашият едър приятел ще ти напомня непрестанно за силата на *кайдзен*, което на японски означава постоянно развитие и разширяване на съзнанието.

Само за няколко часа Джулиан разкри пред мен най-могъщата — и най-изумителната — информация, която бях чувал през живота си. Научих за магията на собствения си ум и заровеното в него съкровище от потенциални възможности. Научих изключително практични техники за успокояване на ума и фокусиране на силата му върху постигането на желанията и мечтите. Научих колко е важно да имам определена мисия в живота, както и да си поставям ясни цели във всеки аспект на моя личен, професионален и духовен свят. А ето, че сега ми показва и вечния принцип на себевладеенето: *кайдзен*.

— Как мога да практикувам изкуството на кайдзен?

— Ще ти дам десет древни, но високоефективни ритуали, които ще те отведат далече по пътя на себевладеенето. Ако ги прилагаш ежедневно и с вяра в ползата от тях, ще забележиш учудващи резултати само след месец. Ако продължаваш да ги прилагаш и те станат част от нормалния ти живот, за да се превърнат постепенно в навици, непременно ще постигнеш състояние на съвършено здраве, безгранична енергия, неотслабващо щастие и вътрешно спокойствие. В крайна сметка ще постигнеш божествената си съдба — защото това е твое рождено право.

Йоги Раман ми подари десетте ритуала с дълбоко убеждение в тяхната, както се изрази, „изключителност“, и сигурно ще се съгласиш, че аз съм живо доказателство за силата им. Просто те моля да чуеш какво имам да кажа и сам да прецениш резултатите.

— Резултати, които ще променят живота ми само за трийсет дни? — попитах недоверчиво.

— Да. Quid pro quo, или цената, която трябва да платиш, е да отделяш поне един час дневно в продължение на трийсет дни, за да практикуваш стратегиите, които ще ти дам. Това е всичко — да инвестираш в себе си. И моля те, не ми казвай, че нямаш време.

— Наистина нямам — отвърнах искрено аз. — Практиката ми процъфтява. Не мога да отделя десет минути за себе си, какво остава за цял час, Джулиан.

— Вече ти казах: да твърдиш, че нямаш време да работиш върху себе си, независимо дали това означава да усъвършенстваш ума си или да подхранваш духа си, е все едно да кажеш, че нямаш време да спреш за бензин, защото си много зает да караш. В крайна сметка ще си получиш заслуженото.

— Наистина ли?

— Наистина.

— Как така?

— Нека ти го обясня по друг начин. Ти много приличаш на технически съвършена спортна кола, която струва милиони долари; добре регулирана, свръхмодерна машина.

— О, благодаря ти, Джулиан.

— Умът ти е най-голямото чудо във Вселената, а тялото ти е способно на изумителни подвизи.

— Приемам го.

— Като знаеш стойността на тази технически съвършена спортна машина, струваща милиони долари, разумно ли е да я караш с пълна газ всяка минута ден след ден, без да направиш почивка, за да може двигателят да изстине?

— Не, разбира се.

— Е, защо тогава да не отделяш малко време всеки ден, за да направиш почивка или да си отдъхнеш? Защо да не отделиш необходимото време, за да охладиш един такъв свръхсъвършен двигател като ума си? Разбираш ли какво искам да кажа? Няма нищо по-важно от това да отделиш необходимото време, за да обновиш самия себе си. И колкото и да е иронично, ако в напрегнатия си график намериш време за самоусъвършенстване и лично обогатяване, ефективността ти драматично ще се подобри, когато пак се върнеш към него.

— Един час дневно в продължение на трийсет дни, това ли е всичко?

— Това е магическата формула, която търсех през цялото време. Когато бях на върха на славата си, сигурно бих платил няколко милиона долара, за да я науча. Нямах представа, че тя е безплатна, както е безплатно всяко безценно познание. Но наред с това трябва да бъдеш дисциплиниран и ежедневно да прилагаш стратегиите, от които се състои формулата, с дълбоко убеждение в стойността им. Те не са средство да позакърпиш набързо нещата. Заемеш ли се веднъж с тях, трябва да си готов да ги следваш дълго време.

— Какво имаш предвид?

— Ако прекарваш един час на ден, за да се погрижиш за себе си, със сигурност ще постигнеш драматични резултати след трийсет дни — стига да правиш нещата така, както трябва. За изграждането на един нов навик е нужен около месец. След този период стратегиите и техниките, които ще научиш, се превръщат във втора природа. Ключът е, че трябва да продължаваш да ги практикуваш всеки ден, ако искаш да запазиш резултатите.

— Звучи ми логично — съгласих се аз. Джулиан несъмнено беше открил извора на личната жизненост и вътрешно спокойствие в собствения си живот. Всъщност трансформацията му от болен стар адвокат в лъчезарен енергичен философ беше истинско чудо. В този момент реших да посветя един час на ден, за да изпълнявам техниките и правилата, които ми предстоеше да чуя. Реших да се опитам да поработя върху себе си, преди да се мъча да променям другите, какъвто навик имах. Може би и аз щях да претърпя „Мантълородобна трансформация“. Струваше си да опитам.

През тази нощ научих нещо, което Джулиан наричаше „десетте ритуала за лъчезарен живот“. Някои от тях изискваха известно съсредоточаване от моя страна. Други можеха да се изпълняват без усилие. Всички звучаха интригуващо и многообещаващо за изключителните неща, които ме очакваха.

— Мъдреците наричат първата стратегия „Ритуал на Уединението“. Той не изисква нищо друго, освен да включиш в ежедневния си график задължителен период на спокойствие.

— И какво по-точно представлява този период на спокойствие?

— Това е някакъв период от време — от петнайсет до петдесет минути — през който изследваш лечебната сила на мълчанието и постепенно разбираш кой точно си ти — обясни Джулиан.

— Нещо като задължителна почивка за прегрелия ми двигател? — попитах аз с лека усмивка.

— Съвсем точно определение. Бил ли си някога на дълъг път със семейството си?

— Разбира се. Всяко лято пътуваме с кола до къщата на родителите на Джени.

— Хубаво. Спирате ли за почивка по пътя?

— Да. За да хапнем или, ако ми се приспи, дремвам за малко, след като в продължение на шест часа съм слушал как децата се карат на задната седалка.

— Добре. Разглеждай Ритуала на Уединението като един вид спиране по пътя за почивка на душата. Целта му е самообновяване, а това се постига, като прекараш известно време сам и се обгърнеш с красивото наметало на мълчанието.

— Какво толкова особено има в мълчанието?

— Уединението и спокойствието те свързват с твоя източник на креативна енергия и освобождават безграничната интелигентност на вселената. Разбираш ли, Джон, умът е като езеро. В нашия хаотичен свят умовете на повечето хора никога не намират спокойствие. Ние вечно сме обзети от някакви вътрешни вълнения. Но ако просто спреш за малко и прекараш спокойно известно време всеки ден, езерото на ума става гладко като стъкло. Това вътрешно спокойствие носи със себе си истински богатства, включително дълбоко чувство за благополучие, вътрешен мир и безгранична енергия. Дори ще спиш по-добре и ще си възвърнеш чувството за равновесие в ежедневната си работа.

— Нужно ли е да отида на някакво специално място за този период на спокойствие?

— На теория би могъл да го правиш навсякъде, като се почне от спалнята и се стигне до офиса. Важното е да намериш място, което е наистина спокойно и красиво.

— Защо трябва непременно да е красиво?

— Красивите образи носят спокойствие на измъчената душа — отбеляза Джулиан с дълбока въздишка. — Букет рози и дори най-



обикновен минзухар действат изключително полезно върху сетивата и те изпълват с безкрайно спокойствие. В идеалния случай би трябвало да вкусваш такава красота на място, което да ти служи като Убежище за Аза.

— Това пък какво е?

— Общо взето, някакво място, което да стане твое скривалище за умствено и духовно развитие. Може да е неизползвана стая в къщата ти или спокойно кътче в малък апартамент. Важното е да определиш конкретно място за ритуала на самообновление, място, което спокойно очаква пристигането ти.

— Това описание звучи много приятно. Струва ми се, че ако имам някое тихо кътче, където да си почина след работа, всичко ще е съвсем различно. Бих могъл да се поотпусна и да се освободя от напрежението. То сигурно би ме превърнало в много по-приятен човек за околните.

— Така стигаме до друго важно нещо. Ритуалът на Уединението действа най-добре, ако го практикуваш по едно и също време всеки ден.

— Защо?

— Защото тогава се интегрира в ежедневието ти като ритуал. Като го практикуваш по едно и също време всеки ден, ежедневната доза мълчание скоро се превръща в навик, който никога няма да изоставиш. А позитивните житейски навици неизбежно те водят към съдбата ти.

— Има ли още нещо?

— Да. Използвай всяка възможност да общуваш с природата. Не пропускай нито ден. Бързата разходка през гората или дори няколко минути за прекопаване на лехата с домати в задния двор ще възстановят връзката ти с извора на спокойствие, който сега е скрит някъде в теб. Общуването с природата ти позволява да се настроиш към безкрайната мъдрост на висшия аз. Такова самопознание ще те отведе в неизследваните измерения на вътрешната ти сила. Никога не забравяй това — възторжено завърши тирадата си Джулиан.

— А на теб добре ли ти подейства този ритуал, Джулиан?

— Абсолютно. Ставах със слънцето и веднага се отправях към тайното си убежище. Там наблюдавах Сърцето на Розата толкова дълго, колкото ми беше нужно. Понякога прекарвах цели часове в

спокойно съзерцание. Друг път ми бяха достатъчни само десет минути. Резултатът е горе-долу един и същ: дълбоко усещане за вътрешна хармония и прилив на физическа енергия. И с това стигаме до втория ритуал. Ритуалът на физичността.

— Звучи интересно. Какво представлява?

— Свързан е със силата на грижите за тялото.

— Какво?

— Много просто. Ритуалът на физичността е основан на принципа, според който както се грижиш за тялото, така се грижиш и за ума. Както подготвяш тялото си, така подготвяш и ума си. Както тренираш тялото си, така тренираш и ума си. Отделяй известно време всеки ден, за да подхранваш храма на тялото си с енергични упражнения. Раздвижи кръвта си и разкърши тялото си. Знаеш ли, че в една седмица има сто шейсет и осем часа?

— Не. Никога не съм се замислял.

— Но е така. Поне пет от тези 168 часа трябва да се инвестират в някакъв вид физическа дейност. Мъдреците от Шивана практикуваха древната дисциплина йога, за да разбудят физическия си потенциал и да водят силно, динамично съществуване. Да наблюдаваш как тези хора в прекрасна физическа форма, успели да се преборят с остаряването, стоят изправени на главата си наред своето селце, беше изключителна гледка.

— Пробвал ли си йога, Джулиан? Джени започна да практикува йога миналото лято и твърди, че е удължила живота си с пет години.

— Нека първо ти кажа нещо друго, Джон. Няма една-единствена стратегия, която магически да преобрази живота ти. Трайната и дълбока промяна идва с непрекъснатото използване на различните методи, които споделих с тебе. Но йога е изключително полезен начин да отключиш запасите си от жизненост. Всяка сутрин изпълнявам упражнения по йога и те са едно от най-полезните неща, които правя за себе си. Йога не само подмладява тялото ми, но и фокусира ума ми. Тя дори ми възвърна креативността. Йога е прекрасна дисциплина.

— Какво друго правеха мъдреците, за да се грижат за тялото си?

— Йоги Раман и неговите братя и сестри бяха убедени, че енергичното ходене сред природата, както по високите планински пътеки, така и сред гъстите гори в низините, прави чудеса за премахването на умората и възстановяването на тялото в естественото

му състояние на лъчезарно здраве. Когато времето беше прекалено лошо за разходки, те изпълняваха упражненията си в колибите. Бяха готови да пропуснат обедата или вечерята, но никога не пропускаха ежедневните си упражнения.

— Какво криеха в колибите? Сигурно машини за фитнес „Нордик Трак“? — пошегувах се аз.

— Не съвсем. Понякога практикуваха пози от йога. Друг път ги виждах как правят една-две серии лицеви опори само с една ръка. Според мен за тях не беше особено важно какви точно ще са упражненията. Важното беше да движат тялото си и да поемат в дробовете си чистия въздух на изумителната природа, сред която живееха.

— Какво общо има дишането на чист въздух с тези неща?

— Ще отговоря на въпроса ти с една от любимите сентенции на Йоги Раман: „Да дишаш правилно, означава да живееш правилно“.

— Толкова важно ли е дишането? — попитах учудено.

— Още в началото на престоя ми в Шивана мъдреците ме научиха, че най-бързият начин да удвоя и дори да утроя количеството енергия, което притежавам, е като усвоя изкуството на ефективното дишане.

— Но нали ние всички знаем как да дишаме, дори новородените?

— Това не е точно така, Джон. Знаем как да дишаме, за да оцеляваме, но никога не сме се научили да дишаме, за да процъфтяваме. Повечето хора дишат прекалено плитко и поради това не приемат достатъчно кислород, за да поддържат работата на тялото си на оптимално ниво.

— Изглежда правилното дишане е цяла наука.

— Така е. И мъдреците се отнасяха към него точно по този начин, философията им беше проста: поемай повече кислород чрез правилно дишане, за да освободиш запасите си от енергия и да възвърнеш естествената си жизненост.

— Добре, откъде да започна?

— Това всъщност е много лесно. Два-три пъти на ден отделяй една-две минути, за да дишаш по-дълбоко и по-ефективно.

— По какво ще позная, че дишам ефективно?

— Първо изпълваш корема с въздух, докато излезе леко напред. Това показва, че дишаш от корема, което е хубаво. Йоги Раман ме

научи на един трик. Сключваш ръце на корема и ако при вдишването те се разтворят, техниката ти на дишане е правилна.

— Колко интересно!

— Щом това ти харесва, то третият ритуал за лъчезарен живот ще ти хареса още повече.

— Който е?

— Ритуалът на Живото хранене. Навремето, когато бях адвокат, непрекъснато се хранех с пържоли, пържени картофи и най-различни други боклуци. Ходех в най-хубавите ресторанти, но все пак се тъпчех с боклуци. Това беше един от основните източници на моето хронично недоволство, въпреки че по онова време не го знаех.

— Наистина ли?

— Да. Лошото хранене се отразява силно върху живота ти. То изцежда умствената и физическата ти енергия, влияе върху настроението и те лишава от яснота на ума. Йоги Раман казваше: „Както храниш тялото си, така храниш ума си“.

— Сигурно си променил диетата си?

— Коренно. Сега се чувствам и изглеждам по съвсем различен начин. Преди все си мислех, че съм толкова съсипан поради стреса и напрежението, както и защото старостта вече протягаше сбръчканите си пръсти към мен. В Шивана научих, че летаргията ми в голяма степен се дължи на нискооктановото гориво, което наливам в тялото си.

— С какво се хранеха мъдреците от Шивана, за да остават толкова млади и умни?

— Живи храни — отвърна светкавично Джулиан.

— Какво?

— Казах ти, живи храни. Живите храни са храни, които не са мъртви.

— Стига, Джулиан! Какви са тези живи храни? — попитах нетърпеливо.

— По принцип живите храни са създадени чрез естественото взаимодействие на слънцето, въздуха, почвата и водата. Става дума за вегетарианска диета. Напълни чинията си с пресни зеленчуци, плодове и зърна и нищо чудно да живееш вечно.

— Възможно ли е това?

— Повечето мъдреци бяха прехвърлили сто години и не показваха признаци на остаряване. Миналата седмица прочетох във вестника за жителите на един малък остров — Окинава в Източнокитайско море. Учените се стичат на цели тълпи на този остров, силно озадачени от факта, че там има най-голяма концентрация на столетници в света.

— Открили ли са нещо?

— Открили са, че вегетарианската диета е една от най-важните тайни за дълголетие им.

— Само че здравословна ли е такава диета? Според мен едва ли ще ти даде много енергия. Да не забравяме, Джулиан, че все още съм един претрупан с работа адвокат.

— Това е диетата, която природата е предопределила за нас. Тя е жива, витална и изключително здравословна. Мъдреците живеят с такава диета от хилядолетия. Наричат я сатвична, или чиста диета. А що се отнася до тревогите ти дали ще получиш достатъчно енергия, най-силните животни на планетата, като почнеш от горилите и стигнеш до слоновете, гордо развяват знамето на вегетарианството. Знаеш ли, че горилата е около трийсет пъти по-силна от човека?

— Благодаря ти за тази важна информация.

— Повярвай ми, Джон, мъдреците не бяха хора на крайностите. Цялата им мъдрост се основава на вечния принцип, че трябва да водиш умерен живот, без да изпадаш в никакви крайности. Затова, ако обичаш месо, спокойно можеш да продължиш да ядеш месо. Просто помни, че поглъщаш мъртва храна. Ако можеш, намали количеството червено месо, което приемаш. То се преработва трудно и тъй като храносмилателната ти система е един от процесите, които изискват най-много енергия, този вид храни те лишават ненужно от ценни енергийни запаси. Разбираш ли какво искам да ти кажа? Просто сравни как се чувстваш, след като си изял една пържола и какво е енергийното ти ниво, след като си изял една салата. Ако не искаш да станеш пълен вегетарианец, най-малкото яж винаги салата с всяко хранене и плодове за десерт. Дори само това ще промени в огромна степен качеството на физическия ти живот.

— Струва ми се, че няма да ми е много трудно — отвърнах аз. — Непрекъснато слушам за ползата от предимно вегетарианското хранене. Миналата седмица Джени ми разказа за някакво проучване

във Финландия, според което 38 от новите вегетарианци заявили, че изпитват много по-малко умора и съзнанието им е много по-будно след само седем месеца от този нов начин на живот. Трябва да опитам да ям салата с всяко ядене. Като те гледам, Джулиан, може би ще почна да ям само салата.

— Опитай един месец и сам виж какви са резултатите. Ще се почувстваш феноменално.

— Хубаво. Щом е полезно за мъдреците, сигурно ще е полезно и за мен. Обещавам ти, че ще направя опит. Едва ли изисква толкова голямо усилие, пък и ми е омръзнало всяка вечер да се занимавам с барбекюто.

— Ако съм те запалил по ритуала на живото хранене, сигурно четвъртият ритуал много ще ти хареса.

— Чашата на ученика ти е все още празна.

— Четвъртият ритуал е известен като Ритуал на Изобилното знание. Той се основава на идеята да продължаваш да учиш и да разширяваш кръга на познанията си до края на живота си в името на собственото си благо и благо на всички около теб.

— Идеята ми е позната — знанието е сила.

— Тук става дума за нещо много повече, Джон. Знанието е само потенциална сила. За да се прояви силата, трябва да го приложиш. Повечето хора знаят какво трябва да направят във всяка ситуация, както и в живота си изобщо. Проблемът е, че те не предприемат ежедневни последователни действия, за да прилагат знанието и да реализират мечтите си. Ритуалът на Изобилното знание изисква да станеш ученик на живота. И нещо по-важно, той изисква да използваш наученото в класната стая на собственото си съществуване.

— Как Йоги Раман и другите мъдречи прилагаха този ритуал в живота си?

— Те имаха много подритуали, които изпълняваха всеки ден като част от Ритуала на Изобилното знание. Една от най-важните стратегии е и една от най-лесните. Можеш да почнеш да я прилагаш още днес.

— Много време ли е нужно за нея?

Джулиан се усмихна:

— Всички тези техники, средства и съвети, които споделям с теб, ще те направят по-продуктивен и по-ефективен, отколкото някога си бил. Недей да се скъпиш за няколко минути. Помисли си за хората,

които казват, че все не могат да направят резервно копие на информацията от компютъра си, защото през цялото време работят на него. Само че когато компютърът рухне и месеци важна работа бъдат загубени, почват да съжаляват, че не са отделяли няколко минути на ден, за да я съхранят. Разбираш ли какво искам да кажа?

— Трябва да подредя приоритетите си?

— Точно така. Помъчи се да не живееш в оковите на графика си. Фокусирай усилията си върху нещата, които съвестта и сърцето ти казват да направиш. Когато инвестираш в себе си и се посветиш на издигането на ума, тялото и характера си до най-високото им ниво, ще усетиш, че вътре в себе си имаш личен навигатор, който ти казва какво трябва да направиш, за да постигнеш най-големи и най-удовлетворителни резултати. Ще престанеш да се тревожиш за това колко е часът и ще почнеш да живееш живота си.

— Разбрах. И какъв е този прост подритуал, на който щеше да ме научиш? — попитах аз.

— Чети редовно. Ако всеки ден четеш половин час, ще постигнеш чудеса. Но трябва да те предупредя нещо. Недей да четеш безразборно. Бъди избирателен какво слагаш в плодородната градина на ума си. То трябва да е много хранително. Избирай такива неща, които ще донесат подобрене както за теб, така и за качеството на живота ти.

— Какво четяха мъдреците?

— Те прекарваха голяма част от времето си в четене и препрочитане на древните учения на предците си. Те жадно поглъщаха тази философска литература. Още си спомням как тези прекрасни хора седяха на бамбуковите си столчета и четяха странно подвързаните си книги, а по лицата им играеше леката усмивка на просветлението. Точно в Шивана разбрах истинската сила на книгата и на правилото, че книгата е най-добрият приятел на мъдрите.

— Значи трябва да почна да чета всяка хубава книга, която ми попадне?

— Да и не — отвърна Джулиан. — Никога не бих ти казал да не прочетеш толкова книги, колкото можеш. Но помни, че някои книги са предназначени да бъдат вкусени, други да бъдат сдъвкани и накрая има книги, които трябва да погълнеш цели. С което стигаме до следващото важно нещо...

— Сигурно си огладнял?

— Не, Джон — засмя се Джулиан. — Искам само да ти кажа, че за да извлечеш наистина най-доброто от хубавата книга, трябва не просто да я прочетеш, а да я изучаваш. Чети я така, както четеш договорите, които твоите важни клиенти ти дават за юридическа консултация. Помисли истински върху книгата, работи с нея, слей се с нея. Жителите на Шивана често препрочитаха много от мъдрите книги в голямата си библиотека по десет-петнайсет пъти. Те се отнасяха към великите книги като към свети писания, свещени документи с божествен произход.

— Ужас! Наистина ли четенето е толкова важно?

— Трийсет минути на ден ще внесат прекрасна промяна в живота ти, защото бързо ще почнеш да виждаш какви огромни запаси от знания имаш пред себе си. В книгите ще намериш отговор на всеки проблем, пред който си се изправил. Ако искаш да бъдеш по-добър адвокат, баща, приятел или любовник, ще намериш книги, които да те изстрелят право нагоре към тези цели. Всички грешки, които си направил в живота си, вече са били направени от хората, минали по този път преди теб. Да не би да мислиш, че никой преди теб не се е изправял пред подобни трудности?

— Изобщо не съм се замислял върху това, Джулиан, но разбирам какво ми казваш и знам, че си прав.

— Всички проблеми, пред които някой се е изправял или ще се изправи през живота си, са вече известни — заяви Джулиан. — И нещо по-важно, всички отговори и решения са записани на страниците на книгите. Чети подходящите книги. Научи как онези преди теб са се справяли с трудностите, пред които си изправен сега. Прилагай тези стратегии за успех и ще останеш учуден от забележимите подобрения в живота си.

— Кои по-точно са „подходящите книги“? — попитах аз, защото веднага разбрах, че Джулиан ми дава отличен съвет.

— Оставям това на собствената ти преценка, приятелю. Лично аз, откакто се върнах от Индия, прекарвам по-голяма част от времето си в четене на биографиите на мъжете и жените, от които се възхищавам. Чета и много книги, посветени на мъдростта.

— Би ли могъл да препоръчаш някои заглавия на един изпълнен с ентузиазъм младеж като мен? — казах аз с широка усмивка.



— Разбира се. Ще се обогатиш с биографията на великия американец Бенджамин Франклин. Мисля, че ще намериш силен стимул за растеж в автобиографията на Махатма Ганди, озаглавена „Историята на моите експерименти с истината“. Препоръчвам ти да прочетеш „Сидхарта“ от Херман Хесе, изключително практичната философия на Марк Аврелий и някои трудове на Сенека. Би могъл да прочетеш дори „Мисли и забогатявай“ от Наполеон Хил. Прочетох я миналата седмица и ми се стори много съдържателна.

— „Мисли и забогатявай“! — възкликнах аз. — Мислех си, че след инфаркта си се отказал от всичко това. Направо не мога да понасям всички тези ръководства за бързо забогатяване, които разни мазни търгаши пробутват на наивниците.

— По-полека, момчето ми. Напълно съгласен съм с теб — каза Джулиан с цялата топлина и търпение на мъдър, любящ дядо. — И аз искам да възстановя етичните норми на нашето общество. Тази книжка не е за това как да спечелиш много пари, а как да спечелиш повече живот. Аз пръв ще ти кажа, че между истинското и материалното благополучие има голяма разлика. Преживял съм го и познавам болката от живота, в който най-важното са парите. „Мисли и забогатявай“ е за изобилието, включително духовното изобилие и как да привлечеш в живота си добрите неща. Няма да сбъркаш, ако я прочетеш. Но не те насилвам.

— Прости ми, Джулиан, не исках да вляза в ролята на агресивен адвокат — извиних се аз. — Понякога не мога да се сдържа. Това е друго, с което трябва да се преборя. Наистина съм благодарен за всичко, което споделяш с мен.

— Няма нищо. Вече е забравено. Важното е просто да четеш и да продължаваш да четеш. Искаш ли да ти кажа нещо интересно?

— Какво?

— Няма да те обогати онова, което ти ще извлечеш от книгите — в крайна сметка онова, което книгите ще извлекат от теб, ще промени живота ти. Истината, Джон, е, че от книгите всъщност няма да научиш нищо ново.

— Наистина ли?

— Наистина. Книгите просто ще ти помогнат да видиш онова, което вече е в теб. Точно в това се състои просветлението. След всичките си пътувания и изследвания, установих, че всъщност съм се

върнал в точката, от която започнах като дете. Но сега познавам себе си и всичко, което съм и мога да бъда.

— Значи Ритуалът на Изобилното знание се състои в това да четеш и да изследваш морето от информация в света?

— Отчасти. Засега чети по половин час на ден. Останалото ще дойде естествено — каза Джулиан с леко загадъчен глас.

— Добре. Какво представлява петият ритуал за лъчезарен живот?

— Това е Ритуалът на Личната медитация. Мъдреците бяха твърдо убедени в силата на вътрешното съзерцание. Времето, посветено на това да познаеш себе си, ще те свърже с едно измерение на твоята същност, което не си и подозирал, че притежаваш.

— Звучи много сложно.

— Всъщност идеята е съвсем практична. Всички ние крием дълбоко в себе си много способности. Ако отделим нужното време да ги познаем, ще ги разпалим. Но мълчаливото съзерцание ще ти донесе и нещо повече. Тази практика ще те направи по-силен, по-мъдър и ще ти даде повече вътрешно спокойствие. Този начин на употреба на ума носи големи награди.

— Идеята все още ми е малко неясна, Джулиан.

— Няма нищо страшно. Когато я чух за пръв път, и на мен ми беше чужда. По същността си личната медитация не е нищо друго, освен навика да мислиш.

— Но нали всички ние мислим? Не е ли това част от човешката ни същност?

— Е, повечето от нас наистина мислят. Проблемът е, че повечето хора мислят само колкото да оцелеят. Онова, за което става дума при този ритуал, е да мислиш, за да процъфтяваш. Когато прочетеш биографията на Бен Франклин, ще разбереш какво имам предвид. Всяка вечер, след ден, прекаран в продуктивна работа, той се усамотявал в някой спокоен ъгъл и размишлявал върху събитията от деня. Разглеждал всичките си действия и преценявал дали са позитивни и конструктивни, или негативни и съответно трябва да бъдат коригирани. Като знаел ясно къде е сбъркал през деня, той можел да предприеме незабавни мерки, за да се усъвършенства и да напредва по пътя към себевладението. Мъдреците правеха същото. Всяка вечер те се усамотяваха в колибите, покрити с ароматни розови

цветове и потъваха в дълбока медитация. Йоги Раман дори записваше всички събития от деня на хартия.

— Какво по-точно записваше? — попитах аз.

— Първо, правеше списък на всичките си действия — утринния си тоалет, взаимодействията си с другите мъдреци, обиколките из гората в търсене на дърва за горене и прясна храна. Интересното е, че записваше и всичко, което си е мислил през деня.

— Не е ли много трудно? Аз не мога да си спомня какво съм си помислил преди пет минути, да не говорим какво съм си помислил преди дванайсет часа.

— Не е трудно, ако практикуваш този ритуал ежедневно. Разбираш ли, всеки може да постигне резултатите, които постигнах аз. Всеки. Истинският проблем е, че прекалено много хора страдат от ужасната болест, известна като „търсене на извинение“.

— Струва ми се, че и аз отдавна съм се заразил от нея — казах, като много добре разбирах за какво ми говори моят мъдър приятел.

— Престани да търсиш извинения и просто го направи! — възкликна Джулиан и в гласа му усетих дълбоко убеждение.

— Какво да направя?

— Отдели време да мислиш. Създай си навика редовно да се самоанализираш. Йоги Раман записваше всичките си действия и мисли в една колонка, а срещу нея оценката си за всяко действие и всяка мисъл. Той се изправяше пред собствените си действия и мисли, записани на хартия, и си задаваше въпроса дали те в основата си са позитивни. Ако бяха позитивни, решаваше, че трябва да продължи да им отделя скъпоценната си енергия, тъй като след време ще му донесат огромни дивиденди.

— А ако са били негативни?

— В такъв случай разработваше ясен план на действие, за да се освободи от тях.

— Струва ми се, че един пример би ми помогнал.

— Може ли да е нещо лично? — попита Джулиан.

— Разбира се. С удоволствие ще науча някоя от най-съкровениите ти мисли — отвърнах аз.

— Всъщност имах предвид твоите най-съкровени мисли.

Двамата се захилихме като ученици в двора на училището.

— Е, добре, така да бъде. Ти винаги успяваш да се наложиш.

— Добре. Хайде да разгледаме част от нещата, които си направил днес. Вземи онзи лист на масичката и пиши — нареди Джулиан.

Имах чувството, че сега ще се случи нещо важно. За пръв път от години отделях време, през което да не правя нищо друго, освен да разсъждавам върху собствените си мисли и действия. Всичко това беше толкова странно и в същото време толкова интелигентно. В края на краищата как бих могъл да се надявам, че ще подобря себе си и живота си, ако не отделя време да помисля какво точно да подобря?

— Откъде да започна? — попитах аз.

— Започни от сутринта и премини през целия ден. Отбележи само най-важните моменти, защото трябва да ти разкажа още много неща, а и искам след малко да се върна към притчата на Йоги Раман.

— Добре. В 6.30 електронният ми петел изкукурига и ме събуди — пошегувах се аз.

— Бъди сериозен и продължавай нататък — каза твърдо Джулиан.

— Добре. Взех душ и се избърснах, закусих набързо и хукнах на работа.

— Какво правеше семейството ти?

— Всички спяха. Както и да е, щом стигнах в офиса, заварих клиента с час за седем и половина да ме чака от седем, и — о, ужас! — беше много ядосан!

— Каква беше твоята реакция?

— Не му се дадох. Какво друго можех да направя — да го оставя да ме малтретира?

— Хм. Добре. Какво се случи после?

— Ами ситуацията ставаше все по-лоша. Обадиха се от съда и ми казаха, че съдията Уайлдъбест иска да ме види в кабинета си и ако не съм там до десет минути, „ще хвърчат глави“. Спомняш си Уайлдъбест, нали? Точно ти му лепна прякора Звяра, след като те арестува за неуважение към съда, защото беше паркирал ферарито си на неговото място! — спомних си аз и избухнах в смях.

— Много ти се искаше да вмъкнеш и това в историята, нали? — отвърна Джулиан и в очите му за миг проблесна онова игриво пламъче, с което навремето толкова се славеше.

— Така или иначе, тръгнах към съда и там пак се скарах, този път с една чиновничка. Върнах се в офиса, където ме чакаха двайсет и

седем телефонни съобщения, всички отбелязани като „спешни“. Да продължавам ли нататък?

— Да, моля те.

— На път за вкъщи Джени ми се обади по мобилния телефон и ме помоли да се отбия при майка ѝ и да взема един от онези забележителни сладкиши, които са гордостта на тъща ми. Проблемът беше, че когато излязох от магистралата, попаднах в най-голямото задръстване, което съм виждал. И докато седях в колата на температура 40 градуса, се разтреперих от напрежение и от раздражението, че губя още време.

— Каква беше реакцията ти?

— Почнах да сипя ругатни — казах аз напълно искрено. — Истината е, че крещях с пълен глас в колата. Искаш ли да знаеш какво точно?

— Струва ми се, че едва ли ще е нещо, което би подхранило градината на ума ми — отговори Джулиан с лека усмивка.

— Но може би ще послужи добре за наторяването ѝ.

— Не, благодаря. Най-добре да спрем дотук. Сега само за миг разгледай как е минал денят ти. Очевидно в ретроспекция има поне няколко неща, които би направил по различен начин, ако имаше възможност.

— Очевидно.

— Например кои?

— Хм. Ами, първо, в един идеален свят щях да стана по-рано. За мен едва ли е много полезно непрекъснато да тичам. Бих искал сутрин да имам малко спокойствие и да започна деня без напрежение. Струва ми се, че техниката Сърцето на Розата, за която ми разказа, би била приятна. Също така наистина бих искал семейството ми да е на масата за закуска, дори само за купичка мюсли. Това би ме балансирало малко повече. Винаги имам чувството, че не прекарвам достатъчно време с Джени и децата.

— Но този свят наистина е идеален, както е идеален и животът ти. Ти наистина притежаваш способността да контролираш деня си. Притежаваш способността да мислиш добри мисли. Притежаваш способността да изживееш мечтите си! — отбеляза Джулиан, повишавайки глас.

— Съзнавам това. Започвам да усещам, че мога да се променя.

— Чудесно. Продължавай да размишляваш за деня си — нареди той.

— Е, иска ми се да не бях се разкрещял на клиента. Искане ми се да не се бях скарал с чиновничката в съда. И ми се иска да не бях сипал тези ругатни в задръстването.

— На задръстването не му пука, нали?

— Задръстването продължава най-невъзмутимо да си е задръстване — отбелязах аз.

— Струва ми се, сега вече разбираш силата на Ритуала на Личната медитация. Когато разгледаш как е минал денят и какви са били действията и мислите ти, поставяш критерий, с който да измерваш подобрението. Единственият начин да подобриш утрешния ден е като знаеш какво си сбъркал днес.

— И да си направиш ясен план, за да не се повтаря, нали така? — добавих аз.

— Точно така. Няма нищо лошо в това да правиш грешки. Грешките са част от живота и са от основно значение за растежа. Както гласи една мъдрост: „Щастието идва чрез добрата преценка, добрата преценка идва чрез опита, а опитът идва чрез лошата преценка“.

Има обаче нещо много лошо в непрекъснатото повтаряне на едни и същи грешки ден след ден. То показва пълно отсъствие на самопреценка — именно онова качество, което отделя хората от животните.

— Ето нещо, което не съм чувал.

— Да, но е вярно. Само човешкото същество може да излезе извън себе си и да анализира кои негови постъпки са правилни и кои неправилни. Кучето не може да го прави. Птицата не може да го прави. Дори маймуната не може. Но ти можеш. Ето това е смисълът на Ритуала на Личната медитация. Осъзнай какво е правилно и какво е неправилно в твоите дни и в твоя живот. После се заеми с незабавни подобрения.

— За много неща трябва да се замисля, Джулиан. За много неща... — поклатих глава аз.

— Защо не започнеш с шестия ритуал за лъчезарен живот: Ритуала на Ранното пробуждане.

— Аха, струва ми се знам какво следва.

— Един от най-добрите съвети, които получих в онзи далечен оазис Шивана, беше да ставам със слънцето и да започвам деня си добре. Повечето от нас спят много повече, отколкото им е нужно. Нормалният човек може да спи шест часа, без това да се отрази на здравето му или да се чувства недоспал. Сънят е просто навик и като при всеки друг навик можеш да се тренираш така, че да получиш желания резултат; в този случай да спиш по-малко.

— Но ако стана прекалено рано, през целия ден се чувствам съсипан — казах аз.

— През първите няколко дни ще изпитваш силна умора — няма спор по въпроса. Възможно е това да продължи през цялата първа седмица. Моля те разгледай го като малка доза временно страдание, с цел да получиш голяма доза постоянно подобрение. Създаването на нов навик винаги е свързано с известно неудобство. Все едно, че разработваш нови обувки — отначало малко ти стягат, но скоро започват да ти прилягат като ръкавица. Както вече ти казах, болката често е предвестник на личния растеж. Не се страхувай от нея. Вместо това я посрещни с радост.

— Добре. Харесва ми идеята да се науча да ставам рано. Първо обаче искам да те попитам какво имаш пред вид под „рано“?

— Още един добър въпрос. Няма идеален час. Както при другите техники, прави онова, което е най-подходящо за теб. Помни предупрежденията на Йоги Раман: „Не изпадай в крайности. Прави всичко умерено“.

— Да ставам призори ми се вижда крайност.

— Обаче не е. Няма нищо по-естествено от това да се пробуждаш с красотата на първите лъчи на започващия ден. Мъдреците вярваха, че слънчевата светлина е небесен дар. Внимаваха да не прекаляват, но редовно правеха слънчеви бани и често весело танцуваха под лъчите на ранното утринно слънце. Дълбоко съм убеден, че това беше още една от тайните на изключителното им дълголетие.

— Ти печеш ли се на слънце? — попитах аз.

— Разбира се. Слънцето ме подмладява. Когато се изморя, то поддържа доброто ми настроение. Хората го боготворят, защото подхранва не само реколтата, но и духа им. Слънчевите лъчи ще събудят жизнеността ти и ще ти възвърнат емоционалното и

физическото здраве. Слънцето е прекрасен лечител, когато го използваш умерено. Но ето, че пак се отклонявам. Говорехме за ранното ставане всеки ден...

— Хм. Как да впиша този ритуал във всекидневието си?

— Веднага ще ти дам няколко полезни съвета. Първо, никога не забравяй, че е важно не количеството, а качеството на съня. Шест часа дълбок, непрекъснат сън са по-полезни от десет часа неспокоен сън. Целта е да дадеш на тялото си почивка, така че естествено извършващите се в него процеси да възстановят физическото тяло до естественото му състояние на здраве — състояние, влошено поради стреса и борбите при ежедневната му употреба. Много от навиците на мъдреците се основават на принципа, че човек трябва да се стреми не към количествен сън, а към качествена почивка. Например Йоги Раман никога не ядеше след осем часа вечерта. Твърдеше, че процесът на храносмилане ще влоши качеството на съня му. Още нещо — мъдреците имаха навик да медитират под нежните звуци на арфа малко преди да си легнат.

— Защо го правеха?

— Нека да те попитам нещо, Джон. Ти какво правиш всяка вечер, преди да си легнеш?

— Гледам новините с Джени, както постъпват повечето ми познати.

— Така си и знаех — отвърна Джулиан със загадъчно пламъче в очите.

— Не разбирам. Какво лошо би могло да има в това да погледаш малко новини, преди да си легнеш?

— Десетте минути преди сън и десетте минути след събуждане оказват дълбоко влияние върху подсъзнанието ти. През тези десет минути трябва да програмираш в ума си само най-вдъхновяващи и най-лъчезарни мисли.

— Говориш така, сякаш умът е компютър.

— Това е доста подходящо сравнение — каквото вкараш в него, това ще получиш обратно. Още по-важен е фактът, че ти си единственият програмист. Като избираш какви мисли да вкараш в ума си, избираш и какво точно ще получиш обратно. Затова преди да си легнеш не гледай новините, не спори с никого и дори не прекарвай през ума си събитията от деня. Отпусни се. Ако искаш, изпий чаша



билков чай. Послушай някаква нежна класическа музика и се подготви да потънеш в дълбок обновяващ сън.

— Звучи логично. Колкото по-добре спя, толкова по-малко сън ще ми е нужен.

— Точно така. И помни древното правило „21“ — ако правиш нещо в продължение на двайсет и един последователни дни, то се превръща в навик. Затова упорствай и ставай рано поне три седмици, преди да се откажеш, само защото ти е много неприятно. След три седмици то ще е част от живота ти. Скоро след това ще си способен с лекота да ставаш в пет и половина и дори в пет часа, готов да вкусиш красотата на още един прекрасен ден.

— Добре. Да кажем, че почна да ставам всеки ден в пет и половина. После какво?

— Въпросите ти показват, че мислиш, приятелю мой. Това ме радва. Стига да станеш, има толкова много неща, които можеш да направиш. Основният принцип, който трябва да помниш, е *колко важно е да започнеш деня си добре*. Както вече ти казах, всичко, което си мислиш и правиш през първите десет минути след събуждане, оказва силно влияние върху останалата част от деня.

— Сериозно ли говориш?

— Абсолютно. Мисли позитивни неща. Кажу една благодарствена молитва за всичко, което притежаваш. Разшири списъка на нещата, за които трябва да си благодарен. Послушай хубава музика. Гледай как слънцето изгрява и, ако можеш и имаш желание за това, направи кратка разходка сред природата. Мъдреците винаги се смееха, дори да не им беше до смях, просто за да задвижат „соковете на щастието“ рано сутринта.

— Джулиан, аз се мъча с всички сили чашата ми да остава празна — и сигурно ще се съгласиш, че за начинаещ се справям доста добре. Но това вече ми звучи много странно, особено за група монаси, които живеят високо в Хималаите.

— Няма нищо особено. Познай колко пъти на ден се смее нормалното четиригодишно дете.

— Кой знае?

— Аз знам — триста пъти. Сега познай колко пъти на ден се смее нормалният възрастен човек в нашето общество.

— Около петдесет? — опитах се да отгатна аз.

— По-скоро петнайсет — каза Джулиан и се усмихна доволно.  
— Разбираш ли какво искам да кажа? Смехът е лекарство за душата. Дори да нямаш настроение, погледни се в огледалото и се засмей на отражението си. Няма начин да не се почувстваш фантастично. Уилям Джеймс казва: „Не се смеем, защото сме щастливи. Щастливи сме, защото се смеем“.

Затова започни деня си приятно. Смей се, забавлявай се и бъди благодарен за всичко, което имаш. Така всеки ден ще бъде изключително приятен.

— Ти както правиш, за да започнеш деня си позитивно?

— Моята утринна процедура е доста сложна и включва всичко — от Сърцето на Розата до няколко чаши прясно изцеден плодов сок. Но има една конкретна стратегия, която бих искал да споделя с теб.

— Сигурно е важна.

— Важна е. Малко след като се събудиш, влез в убежището на мълчанието. Остани неподвижен и фокусиран. После си задавай въпроса: „Какво бих направил, ако днес е последният ден от живота ми?“ Важното е наистина да почувстваш смисъла на този въпрос. Изреди на ум всички неща, които би направил, хората, на които би се обадил и моментите, които биха ти доставили най-голямо удоволствие. Представи си как вършиш тези неща много енергично. Визуализирай как би се държал със семейството и приятелите си. Представи си как би се отнасял към дори съвсем непознати хора, ако днес е последният ти ден на тази планета. Както вече ти казах, ако прекарваш всеки ден така, сякаш ти е последен, животът ти придобива магическо качество. И така, стигаме до седмия от ритуалите за лъчезарен живот: Ритуалът на Музиката.

— Струва ми се, че този ритуал много ще ми хареса.

— Сигурен съм, че ще ти хареса. Мъдреците обичаха своята музика. Тя повдигаше духа им по същия начин като слънцето. Музиката ги размиваше, караше ги да танцуват и да пеят. Тя ще направи същото и за теб. Никога не забравяй силата на музиката. Отделяй малко време за нея всеки ден, дори само да чуеш приятно парче на касетофона в колата, докато отиваш на работа. Когато нямаш настроение или си изморен, пусни си музика. Тя е един от най-добрите мотиватори, които са ми известни.

— Като изключим самия теб! — възкликнах искрено аз. — Само като те слушам, настроението ми се подобрява. Ти наистина си се променил, Джулиан, не само външно. Няма го предишният ти цинизъм. Няма я предишната ти негативност. Няма следа от някогашната ти агресивност. Ти като че ли наистина си в мир със себе си. Тази вечер успя да ме развълнуваш.

— Чакай, има още! — извика Джулиан и размаха юмрук във въздуха. — Нека да продължим.

— За нищо на света не бих искал да спрем точно сега!

— Добре. Осмият ритуал: Ритуалът на Изречената дума. Мъдреците имаха различни мантри, които повтаряха сутрин, обед и вечер. Казаха ми, че тази практика е изключително полезна, за да бъдат винаги фокусирани, силни и щастливи.

— Какво означава мантра? — попитах аз.

— Мантрата не е нищо друго, освен няколко думи, подредени така, че да предизвикат позитивно въздействие. На санскрит „ман“ означава ум, а „тра“ — освобождаване. Или мантрата е фраза, чиято цел е да освободи ума. И повярвай ми, Джон, мантрите притежават голяма сила за постигането на тази цел.

— Използваш ли мантри в ежедневните си ритуали?

— Разбира се. Те са мои верни спътници, където и да се намирам. Независимо дали съм в автобуса, дали отивам към библиотеката или седя в парка и наблюдавам хората, с помощта на мантрите постоянно утвърждавам всички добри неща в моя свят.

— Значи мантрите се изричат на глас?

— Не е задължително. Много полезни са и писаните мантри. Но за себе си съм открил, че повтарянето на мантрата на глас има прекрасен ефект върху духа ми. Когато ми е нужно да се самотивирам, понякога повтарям двеста-триста пъти на глас: „Аз съм вдъхновен, дисциплиниран и изпълнен с енергия“. За да поддържам върховното чувство на самоувереност, което съм изградил, повтарям: „Аз съм силен, спокоен и мога да се справя с всичко“. Използвам мантри дори за да се поддържам млад и жизнен — призна Джулиан.

— По какъв начин мантрата може да те поддържа млад?

— Думите оказват дълбоко влияние върху ума. Независимо дали са изречени или написани, те имат силно въздействие. Онова, което

казваш на другите, е важно, но още по-важно е онова, което казваш на самия себе си.

— Говориш си сам, така ли?

— Точно така. Ти си това, което си мислиш през целия ден. Ти си и това, което си казваш през целия ден. Ако си казваш, че си стар и изморен, тази мантра ще се прояви във външната ти реалност. Ако си казваш, че си слаб и ти липсва ентузиазъм, точно такава ще бъде и природата на твоя свят. Но ако си казваш, че си здрав, динамичен и жизнерадостен, животът ти ще се преобрази. Нали разбираш, думите, които си казваш, влияят върху начина, по който виждаш себе си, а той определя какви действия ще предприемеш. Например, ако виждаш себе си като човек без самочувствие, че може да направи нещо стойностно, ще предприемаш само действия, които съответстват на тази представа. От друга страна, ако виждаш себе си като лъчезарен индивид, който не се страхува от нищо, всичките ти действия ще съответстват на това качество. Начинът, по който виждаш себе си, е един вид пророчество, което се сбъдва от само себе си.

— Какво значи това?

— Ако си убеден, че не можеш да направиш нещо, например да намериш идеалния партньор или да водиш живот без стрес, убежденията ти ще се отразят на начина, по който виждаш себе си. Той, на свой ред, ще ти попречи да предприемеш нужните действия, за да намериш идеалния партньор или да си създадеш спокоен живот. Той дори ще провали евентуалните ти усилия в тази посока.

— Защо става така?

— Много просто. Начинът, по който виждаш себе си, е един вид регулатор. Той никога няма да ти позволи да действаш по начин, който не е в съответствие с него. Хубавото в случая е, че може да промениш начина, по който виждаш себе си, точно както можеш да промениш и всичко друго в живота си, ако не допринася за подобряването му. Мантрите са прекрасно средство за постигане на тази цел.

— И ако променя вътрешния си свят, ще променя и външния — допълних аз като добър ученик.

— Бързо учиш! — каза Джулиан и вдигна палец в знак на одобрение — жест, който толкова често беше използвал в предишния си живот на блестящ адвокат. — С което стигаме съвсем елегантно до Деветия ритуал за лъчезарен живот. Това е Ритуалът на Съгласувания

характер. Той е нещо като следствие от представата за себе си, за която говорихме досега. Накратко, този ритуал изисква всеки ден да правиш все повече и повече, за да изграждаш характера си. По-силният характер влияе върху начина, по който виждаш себе си и действията, които предприемаш. Действията, които предприемаш, се натрупват и формират навиците ти и, което е най-важно, навиците ти те водят към съдбата ти. Може би следните думи на Йоги Раман най-добре изразяват тази формула: „Ако посееш мисъл, ще пожънеш действия. Ако пожънеш действия, ще посееш навик. Ако посееш навик, ще пожънеш характер. Ако посееш характер, ще пожънеш съдбата си“.

— Какво трябва да правя, за да изградя характера си?

— Всичко, с което развиваш добродетелите си. Преди да ме попиташ какво означава „добродетел“, нека да изясня тази идея. Мъдреците от Хималаите твърдо вярваха, че добродетелният живот е смислен живот. Ето защо подчиняваха всичките си действия на няколко вечни принципа.

— Но ако не се лъжа, ти каза, че мъдреците подчиняват целия си живот на целта си.

— Да, това е точно така. Но целта на живота им включваше да живеят по начин, съгласуван с принципите, които предците им в продължение на хиляди години толкова са тачили.

— Какви са тези принципи, Джулиан? — попитах аз.

— Накратко, те са: трудолюбие състрадание, скромност, търпение, честност и смелост. Когато всичките ти действия са съгласувани и съответстват на тези принципи, ще изпиташ дълбоко чувство на вътрешна хармония и спокойствие. Ако живееш по този начин, неизбежно ще постигнеш духовен успех.

Защото ще постъпваш правилно. Ще действаш по начин, който съответства на законите на природата и законите на Вселената. В този момент ще започнеш да черпиш енергия от друго измерение, наречи го висша сила, ако щеш. Това е и моментът, когато животът ти ще премине от сферата на обикновеното към сферата на необикновеното и ще започнеш да усещаш светостта на съществуването си. Първата стъпка към просветление за цял живот.

— Вкусил ли си това преживяване? — попитах аз.

— Да. Сигурен съм, че и ти ще го вкусиш. Върши правилните неща. Действай по начин, който съответства на истинския ти характер.

Постъпвай почтено. Нека сърцето те ръководи. Останалото само ще се подреди. Както знаеш, никога не си сам — отговори Джулиан.

— Какво имаш предвид?

— Може би ще ти обясня някой друг път. Засега помни, че трябва да вършиш всеки ден дребните неща за изграждане на характера си. Както казва Емерсон: „Характерът е по-висш от интелекта. Голямата душа проявява еднаква сила в живота и в мислите си“.

Изграждаш характера си, като действаш в съответствие с принципите, които изредих. Ако не успееш, истинското щастие винаги ще ти убягва.

— А какъв е последният ритуал?

— Ритуалът на Простотата, който е най-важен от всички. Този ритуал изисква да водиш скромен живот. Както ми каза Йоги Раман: „Никога недей да живееш, затаил в незначителните неща. Съсредоточи се само върху приоритетите си, върху онези действия, които имат истински смисъл. Наградата ти ще бъде безметежен и изключително спокоен живот. Това ти обещавам“. Оказа се прав. В момента, в който започнах да отделям житото от плявата, животът ми се изпълни с хармония. Престанах да живея с трескавия ритъм, на който бях свикнал. Престанах да живея в окоето на урагана. Заживях с по-бавен темп и сега винаги намирам време да помириша розите, за които толкова много говорихме.

— Какво по-точно направи, за да опростиш живота си?

— Престанах да нося скъпи дрехи, преборих се с пристрастяването си да чета шест вестника на ден, престанах да изпитвам нужда да съм на разположение на всички през цялото време, станах вегетарианец и започнах да ям по-малко. Общо взето намалих потребностите си. Ако не намалиш потребностите си, Джон, винаги ще се чувстваш неудовлетворен. Винаги ще си като онзи играч в Лас Вегас, който остава до рулетката „само за още едно залагане“ с надежда, че ще се падне щастливото му число. Винаги ще искаш повече, отколкото имаш. Как би могъл изобщо да постигнеш щастие?

— Но ти преди малко каза, че щастieto идва с постиженията. Сега ми казваш да намаля потребностите си и да се задоволявам с по-малко. Това не е ли парадокс?

— Отличен аргумент, Джон. Направо блестящ. Може да ти изглежда противоречие, но не е. Щастието за цял живот идва от стремежа да осъществиш мечтите си. Живееш най-добре, когато се движиш напред. Важното е да не позволиш щастието ти да зависи от това дали ще намериш някакво несъществуващо съкровище на края на света. Например, макар да бях неколнократен милионер, аз си казвах, че за мен успехът означава да имам триста милиона долара в банковата си сметка. Това беше рецепта за нещастие.

— Триста милиона? — попитах изумено.

— Триста милиона. Така че, колкото и да имах, все не ми стигаше. Винаги се чувствах нещастен. Това беше чисто и просто алчност. Сега мога спокойно да го призная. Също като в приказката за цар Мидас. Сигурен съм, че я знаеш.

— Естествено. Онзи, който толкова обичал златото, че се помолил всичко, което докосне, да се превръща в злато. Желанието му било изпълнено и той много се зарадвал. Поне докато осъзнал, че не може да яде, защото храната му се превръща в злато, и тъй нататък.

— Точно така. Също като него, и аз мислех единствено за пари, и аз бях толкова обладан от мисълта за парите, че не можех да се наслаждавам на всичко, което имах. Знаеш ли, че накрая дойде момент, когато не можех да ям друго, освен хляб и да пия друго, освен вода — каза Джулиан, замълча и се замисли.

— Сериозно ли говориш? Все си мислех, че се храниш в най-скъпите ресторанти с всички онези знаменитости, които ти бяха приятели.

— Така беше в началото. Малко хора го знаеха, но с този неуравновесен начин на живот си навлякох кървяща язва. Не можех да изям дори един хотдог, без да ми стане лошо. Що за живот е това! При толкова много пари можех да ям само хляб и да пия само вода. Бях достоен за съжаление...

Джулиан поклати глава и после добави:

— Но аз не съм човек, който живее с миналото. Това беше поредният важен урок на живота. Както вече ти казах, болката е могъщ учител. За да надмогна болката, трябваше първо да я изпитам. Без нея нямаше да съм там, където съм днес.

— Ще ми кажеш ли какво да направя, за да изпълнявам Ритуала на Простотата в собствения си живот?

— Възможностите са най-различни. Дори дребните неща имат значение.

— Като например?

— Престани да вдигаш телефона всеки път щом позвъни, престани да си губиш времето в четене на боклучеста поща, престани да ходиш на ресторант три пъти седмично, откажи се от членството си в голф клуба и прекарвай повече време с децата си, един ден седмично не носи часовник, на всеки няколко дни гледай изгрева, продай мобилния си телефон и изхвърли пейджъра. Трябва ли да продължавам? — попита реторично Джулиан.

— Схванах идеята. Само че как да продам мобилния си телефон? — попитах разтревожено, чувствайки се така, както би се почувствало някое бебе, когато докторът му съобщи, че се налага да пререже пъпната връв.

— Както ти казах, мой дълг е да споделя с теб мъдростта, която научих при пътешествието си. Не е нужно да прилагаш всяка стратегия, за да оправиш живота си. Опитай техниките и използвай онези, които ти смяташ подходящи за теб.

— Вече знам. Да не изпадам в крайности и да правя всичко умерено.

— Точно така.

— Трябва да призная, че всичките ти стратегии звучат страхотно. Но наистина ли ще предизвикат дълбока промяна в живота ми само за трийсет дни?

— Възможно е да са по-малко от трийсет дни — възможно е да са повече — каза Джулиан, усмихна се и на бузите му се образуваха толкова добре познатите ми трапчинки.

— Пак същата история. Моля те, обясни ми, о, мъдри учителю!

— Може да ме наричаш само Джулиан, въпреки че титлата „мъдър учител“ би стояла много добре на старите ми визитки — засмя се той. — Казвам, че ще са нужни по-малко от трийсет дни, защото истинската промяна в живота е спонтанна.

— Спонтанна?

— Да. Тя настъпва мигновено. В същия миг, в който наистина решиш, че ще издигнеш живота си до най-високо ниво, ставаш друг човек и тръгваш по пътя към съдбата си.

— А защо може да са нужни повече от трийсет дни?



— Обещавам ти, че ако практикуваш тези стратегии и си служиш с тези средства, след един месец ще забележиш определено подобрене. Ще имаш повече енергия, по-малко тревоги, повече креативност и по-малко стрес във всеки аспект от живота си. Трябва обаче да знаеш, че методите на мъдреците не са за временно закрепване на положението. Това са неща, които трябва да прилагаш всеки ден до края на дните си. Ако престанеш, ще установиш, че постепенно се връщаш към старите навици.

След като ми обясни десетте ритуала за лъчезарен живот, Джулиан помълча и после каза:

— Знам, че искаш да продължа, затова продължавам. Вярвам толкова силно в това, което споделям с теб, че нямам нищо против да си говорим цяла нощ. Може би сега е време да навлезем малко по-дълбоко в нещата.

— Какво точно имаш предвид? След всичко, което чух тази вечер, имам чувството, че навлязохме достатъчно дълбоко — учудих се аз.

— Тайните, които ти обясних, ще позволят на теб и на всички, с които се свържеш, да създадете живота, който желаете. Но зад философията на мъдреците от Шивана се крие нещо много повече, отколкото се вижда на пръв поглед. Онова, на което те научих дотук, е изключително практично. Но трябва да знаеш нещо и за духовния поток, залегнал в основата на принципите, които ти описах. Ако не разбираш какво говоря, не се тревожи. Просто го приеми и го задръж в съзнанието си, за да можеш да го осмислиш по-късно.

— Когато ученикът е готов, ще се намери учител, нали така?

— Точно така. Ти винаги си имал способността да учиш бързо.

— Добре, хайде да чуем духовната част — казах енергично, без да обърна внимание, че беше почти два и половина сутринта.

— В теб са скрити слънцето, луната, небето и всички чудеса на тази вселена. Разумът, който ги е създал, е същата сила, която е създала и теб. Всички неща около теб произтичат от един и същ източник. Всички ние сме едно цяло.

— Струва ми се, че не разбирам докрай мисълта ти...

— Всяко същество на Земята, всеки предмет на Земята има душа. Всички души се събират в една душа — Душата на Вселената. Когато подхранваш собствения си ум и собствения си дух, всъщност

подхранваш Душата на Вселената. Когато усъвършенстваш себе си, подобряваш живота на всички около теб. А когато имаш смелостта да напредваш уверено в посоката на мечтите си, започваш да черпиш от силата на Вселената. Както вече ти казах, животът ти дава, каквото поискаш от него. Той винаги се вслушва в желанията ти.

— Значи себевладеенето и *кайдзен* ще ми помогнат да помогна на другите, като ми помогнат да помогна на себе си?

— Нещо подобно. Обогаत्याвай ума си, грижи се за тялото си, подхранвай духа си и постепенно ще разбереш какво точно ти казвам сега.

— Джулиан, знам, че имаш добри намерения. Но себевладеенето е доста висок идеал за сто и десет килограмов семеен мъж, който досега е прекарвал повече време да изгражда клиентелата си, отколкото да изгражда себе си. Какво ще стане, ако се проваля?

— Провалът означава да нямаш смелост да опиташ, нищо повече и нищо по-малко. Единствената пречка между повечето хора и мечтите им е страхът от провал. И все пак провалът е от основно значение за успеха във всяко начинание. Провалът ни поставя на изпитание и ни позволява да растем. Той ни дава уроци и ни води по пътя към просветлението. Учителите от Изтока казват, че всяка стрела, която се забива в центъра на мишената, е резултат от сто несполучливи изстрела, фундаментален закон на природата е да печелиш чрез загуба. Никога не се страхувай от неуспех. Неуспехът е твой приятел.

— Да посрещам неуспеха с радост, така ли? — попитах изумен.

— Вселената е на страната на храбрите. Щом веднъж завинаги решиш да издигнеш живота си до най-високото му ниво, силата на душата ти ще те води. Йоги Раман вярваше, че съдбата на всички хора е предопределена още при раждането им. Този път винаги води до магическо място, изпълнено с прекрасни съкровища. От всеки индивид зависи дали ще събере достатъчно смелост, за да тръгне по него. Йоги Раман ми разказа една приказка, която сега искам да споделя с теб.

„Имало едно време в древна Индия един зъл великан, който притежавал прекрасен замък на брега на морето. Великанът дълги години се сражавал в различни войни, а през отсъствието му децата от близкото село много

обичали да влизат в красивата градина и да си играят там. Един ден великанът неочаквано се завърнал и ги изхвърлил. «Повече да не идвате тук!» — изревал той и затръшнал много ядосан огромната дъбова врата. После издигнал огромна мраморна стена около градината, така че децата да не могат да влизат.

Дошла зимата и станало много студено — нещо обичайно за най-северните части на Индия. Великанът си мечтаел скоро да стане пак топло. Пролетта настъпила в селцето, което лежало под замъка на великана, но ледените пръсти на зимата отказвали да напуснат неговата градина. Един ден великанът усетил благоуханието на пролетта и почувствал топлите лъчи на слънцето през прозореца си. «Най-после пролетта се завърна!» — извикал той и изтичал в градината. Но там го посрещнала неочаквана гледка. Кой знае как, децата от селото успели да прескочат оградата на замъка и сега си играели в градината. Тяхното присъствие преобrazilо мястото от зимна пустиня в пищна градина, пълна с рози, минзухари и орхидеи. Всички деца радостно се смеели и си играели, с изключение на едно. С крайчеца на окото си великанът забелязал момченце, което било много по-малко от всички други деца. Лицето му било обляно в сълзи, защото нямало сила да прескочи стената и да влезе в градината. Великанът се натъжил за момченцето и за пръв път в живота си изпитал съжаление за лошите си постъпки. «Трябва да помогна на това дете» — казал си той и тръгнал към него. Когато другите деца видели, че великанът идва, те се уплашили до смърт и избягали от градината. Само момченцето не помръднало. «Аз ще убия великана! — извикало то с разтреперан глас. — Ще защитя нашето място за игра».

Великанът се приближил към детето и разтворил ръце: «Идвам като приятел — казал му той. — Искам да те вдигна през стената и да ти помогна да влезеш в градината. Сега тя е твоята градина». Момченцето, което изведнъж се превърнало в герой за останалите деца, грейнало в щастлива усмивка и дало на великана златната огърлица,

която винаги носело на врата си. «Това е моят талисман — казалото то, — искам да ти го подаря».

От този ден нататък децата и великанът играели заедно в прекрасната градина. Но храброто момченце, което той обикнал най-много от всички, повече не се върнало. Минало време, великанът се разболял и силите го напуснали. Децата продължавали да играят в градината, но великанът вече не можел да играе с тях. През тези безметежни дни той най-много от всичко си мислел за момченцето.

Един ден в средата на особено люта зима, великанът погледнал през прозореца и видял наистина вълшебна гледка: макар цялата градина да била покрита със сняг, точно в средата се издигал прекрасен розов храст, отрупан с ослепително красиви цветове. До розите стояло момченцето, което великанът толкова обичал. То се усмихвало мило. Великанът затанцувал от радост и се втурнал навън да прегърне детето. «Къде беше през всички тези години, малки приятелю? Ужасно ми липсваше».

Детето помълчало замислено и после казалото: «Преди много години ти ме вдигна през стената, за да вляза във вълшебната ти градина. Сега съм дошъл, за да те заведа в моята».

По-късно същия ден децата дошли на гости на великана и го намерили да лежи безжизнен на земята, а тялото му от глава до пети било покрито с хиляди красиви рози.“

Винаги бъди смел, Джон, като това момченце. Не се предавай и следвай мечтите си. Те ще те отведат при съдбата ти. Следвай съдбата си и тя ще те отведе сред чудесата на Вселената. И винаги следвай чудесата на Вселената, защото те ще те отведат в прекрасна градина, пълна с рози.

Погледнах към Джулиан, за да му кажа колко дълбоко ме е развълнувала приказката, и видях нещо, което ме изуми: този твърд

като камък съдебен гладиатор, който беше прекарал по-голямата част от живота си да защитава богатите и известните, плачеше.

ГЛАВА 9: ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ. МЪДРОСТТА НА ДЖУЛИАН В РЕЗЮМЕ

## СИМВОЛ



### ДОБРОДЕТЕЛ

Практикувай кайдзен.

### МЪДРОСТ

Себевладеенето е ДНК-то на овладяването на живота.

Успехът във външния свят започва от успеха във вътрешния.

Просветлението се постига с упорито култивиране на ума, тялото и душата.

### ТЕХНИКИ

Върши нещата, от които се страхуваш.

10-те древни ритуала за лъчезарен живот.

### ДУМИ, КОИТО ТРЯБВА ДА ПОМНИШ

*Вселената помага на храбрите. Когато решиш твърдо да издигнеш живота си до най-високото му ниво, силата на душата ти ще те отведе на вълшебното място с великолепни богатства.*

## ГЛАВА 10

# СИЛАТА НА ДИСЦИПЛИНАТА

*„Сигурен съм, че днес ние сме господари на съдбата си, че задачата, пред която сме изправени, не е непосилна; че можем да издържим на всички мъки и изпитания. Докато имаме вяра в каузата си и непоколебима воля да спечелим, победата няма да ни убегне“.*

Уинстън Чърчил

Джулиан продължи да използва мистичната притча на Йоги Раман като крайъгълен камък за мъдростта, която споделяше с мен. Вече научих, че моят ум прилича на градина и е хранилище на сила и възможности. Чрез фара като символ разбрах първостепенното значение на мисията в живота и колко важно е да си поставяш цели. Чрез примера с триметровия четиристотин и петдесет килограмов борец по сумо получих представа за вечните идеи на *кайдзен* и огромната полза от себевладеенето. Но все още не знаех, че най-хубавото предстои.

— Сигурно си спомняш, че нашият приятел, борецът по сумо, беше чисто гол.

— Като се изключи розовото стоманено въже около слабините му — вметнах смело аз.

— Точно така — похвали ме Джулиан. — Целта на розовото стоманено въже е да ти напомня за силата на контрола и дисциплината при изграждането на по-богат, по-щастлив и по-просветлен живот. Моите учители в Шивана несъмнено бяха най-здравите, най-доволните и най-спокойните хора, които съм виждал. Освен това те бяха и най-дисциплинираните. Мъдреците ме научиха, че способността за

самодисциплина е като стоманено въже. Вглеждал ли си се някога как всъщност е направено стоманеното въже, Джон?

— Признавам, че устройството на стоманеното въже никога не е било високо в списъка на приоритетите ми — казах аз и се усмихнах.

— Е, някой път се вгледай. Ще видиш, че то се състои от много тънки нишки, усукани една около друга. Всяка поотделно е слаба и се къса лесно. Но взети заедно те създават нещо много по-силно от съставните му части и въжето става по-яко от желязо. Самоконтролът и силата на волята са нещо подобно. Изграждането на желязна воля изисква да извършваш дребни действия, с цел да развиваш способността за лична дисциплина. Ако правиш това редовно, дребните действия се натрупват и накрая ще ти донесат огромна вътрешна сила. Може би една стара африканска поговорка най-добре сумира това: „Ако събереш много паяжини в едно, ще вържеш с тях и лъв“.

Ако освободиш силата на волята си, ставаш господар на личния си свят. Ако практикуваш непрестанно древното изкуство на самоуправлението, никоя преграда няма да е толкова висока, че да не можеш да я превъзмогнеш, никое предизвикателство толкова трудно, че да не можеш да го преодолееш и никоя криза толкова страшна, че да не можеш да се справиш спокойно с нея. Самодисциплината ще ти даде вътрешните резерви, необходими да продължаваш напред, когато животът те изправи пред поредното препятствие...

Джулиан замълча и после неочаквано добави:

— Трябва да ти обърна внимание и на факта, че липсата на силна воля е психическо заболяване. Ако страдаш от тази слабост, бързо се заеми да я отстраниш. Запасът от воля и дисциплина е основно качество на всички хора със силен характер и прекрасен живот. Силата на волята ще ти позволи да направиш онова, което си казал, че ще направиш, когато си казал, че ще го направиш. Именно силата на волята прави възможно да станеш в пет часа сутринта, за да изграждаш ума си чрез медитация, или да подхранваш духа си с разходка в гората, когато в някой студен зимен ден топлото легло ти се струва толкова примамливо. Именно силата на волята ти позволява да замълчиш, когато някой по-малко осъществен човек те обиди или направи нещо, с което не си съгласен. Силата на волята те тласка да следваш мечтите си, когато пречките изглеждат непреодолими. И пак

волята ти дава вътрешна сила, за да изпълняваш задълженията си към другите и — което е още по-важно — към себе си.

— Наистина ли волята има толкова голямо значение?

— Наистина, приятелю. Тя е основна добродетел на всеки човек, който е създал живот, богат на чувства, възможности и спокойствие.

Джулиан бръкна в робата си и извади блестящ сребърен медальон, какъвто може да се види в някой музей, посветен на древен Египет.

— Моля ти се, не беше нужно — пошегувах се аз.

— Мъдреците от Шивана ми го подариха през последната вечер, прекарана с тях. Това беше празник, изпълнен с радост и любов, на членовете на едно семейство, които живееха живота си в най-пълна степен. Това беше една от най-хубавите и най-тъжните вечери в живота ми. Не исках да напускам нирваната на Шивана. Тя беше моето убежище, оазис, събрал всичко най-хубаво в света. Мъдреците се бяха превърнали в мои духовни братя и сестри. През онази вечер оставих част от себе си високо в Хималаите — каза Джулиан с много тих глас.

— Виждам, че на медальона са гравирани някакви думи. Какво пише?

— Ще ти ги прочета. Никога не ги забравяй, Джон. Тези думи ми помагаха много в трудни моменти. Моля се да изпълват и теб със спокойствие, когато се изправиш пред трудности. Ето какво пише:

„Чрез стоманата на дисциплината ще изковеш характер с много смелост и спокойствие. Чрез добродетелта на волята е предопределено да се издигнеш до най-високия идеал на живота и да живееш в божествен дом, изпълнен само с добри, радостни и жизнени неща. Без тях си загубен като моряк без компас, който накрая потъва с кораба си.“

— Никога не съм се замислял истински за значението на самоконтрола, въпреки че често имам желание да съм дисциплиниран — признах аз. — Според теб действително ли мога да изградя самодисциплина, също както синът ми изгражда бицепсите си в салона за фитнес?



— Отлично сравнение. Тренираш волята си, точно както синът ти тренира тялото си в салона за фитнес. Всеки, независимо колко слаб или летаргичен е в момента, може да изгради дисциплина за относително кратко време. Добър пример за това е Махатма Ганди. При споменаването на този съвременен светец в съзнанието на повечето хора изниква образът на човек, който е гладувал седмици наред в името на своята кауза и е понасял огромна болка заради убежденията си. Но ако се запознаеш с живота на Ганди, ще видиш, че той невинно е бил пълен господар на себе си.

— Да не би да ми кажеш, че Ганди е изпитвал неудържимо влечение към шоколад?

— Не чак дотам, Джон. Но като млад адвокат в Южна Африка, той често имал гневни изблици, а дисциплината на постенето и медитацията му били толкова чужди, колкото скромната бяла превръзка около бедрата, която през по-късните му години постепенно се превърнала в негова лична запазена марка.

— Искаш да кажеш, че с подходяща комбинация от тренировки и подготовка, бих могъл да постигна същата сила на волята като Махатма Ганди?

— Всеки човек е различен. Един от фундаменталните принципи, които научих от Йоги Раман, е, че истински просветлените хора никога не се стремят да бъдат като другите. Вместо това те се стремят да се издигнат над предишния си аз. Не се състезавай с другите. Състезавай се със себе си — отговори Джулиан. — Ако имаш самоконтрол, ще имаш и нужната решителност да вършиш онова, което винаги си искал. В твоя случай то може да е да тренираш за марафон, да овладееш изкуството да управляваш сал в планински реки и дори да се откажеш от правото и да станеш художник. За каквото и да си мечтаеш, независимо дали за материални или духовни богатства, няма да бъде твой съдник. Казвам само, че ако култивираш спящите в теб резерви от воля, ще постигнеш всички тези неща.

Джулиан замълча и после добави:

— Изграждайки самоконтрол и дисциплина в живота си, ще изпитаеш и много силно чувство за свобода. То само по себе си ще промени всичко.

— Какво искаш да кажеш?

— Повечето хора са свободни. Те могат да отидат там, където поискат и да правят нещата, които желаят да правят. Но прекалено много хора са и роби на импулсите си. Поведението им се свежда по-скоро до това да реагират на събитията, вместо да предприемат активни действия — те са също като морската пяна, която се разбива в крайбрежните скали и поема натам, накъдето я запратят вълните. Ако са вкъщи със семейството си и някой колега им се обади да се явят спешно на работа, те хукват, без да се замислят кое е по-важно за цялостното им благосъстояние и за мисията на живота им. Ето защо, след всичко, което съм видял през живота си тук на Запад, а и на Изток, твърдя, че такива хора имат свобода, но не са свободни. Липсва им една ключова съставка, за да водят смислен, просветлен живот: свободата да виждат очевидното, свободата да изберат правилното пред привидно неотложното.

Не можех да не се съглася с Джулиан. Аз наистина нямаше от какво да се оплача. Имах прекрасно семейство, удобно жилище и процъфтяваща адвокатска практика. Но не бих могъл категорично да кажа, че съм постигнал свободата. Мобилният телефон се беше превърнал в част от тялото ми — също като дясната ми ръка. Винаги тичах за някъде. Все не ми оставаше време да си поговоря по-дълго с Джени, а да отделя време за себе си в близкото бъдеще беше толкова вероятно, колкото да спечеля Бостънския маратон. Колкото повече си мислех за това, толкова повече осъзнавах, че не съм вкусил сладостта на истински безграничната свобода дори когато бях по-млад. Сигурно наистина ми липсваше воля и се поддавах на импулси. Винаги правех онова, което някой друг казваше, че трябва да правя.

— И изграждането на волята ще ми донесе повече свобода, така ли?

— Свободата е като къща: градиш я тухла по тухла. Първата тухла, която трябва да положиш, е волята. Това качество те вдъхновява да вършиш правилното нещо във всеки даден момент. То ти дава енергията да действаш смело. Дава ти нужния контрол да живееш живота, за който мечтаеш, вместо да приемаш живота, който имаш.

Джулиан изреди и множеството практически ползи, които би ми донесло изграждането на дисциплина.

— Колкото и да е невероятно, когато развиеш силата на волята си, ще можеш да изкорениш навика постоянно да се тревожиш за

нещо, ще бъдеш винаги здрав и ще разполагаш с много повече енергия, отколкото някога си имал. Както виждаш, Джон, самоконтролът не е нищо друго, освен контрол на ума. Волята е господар на умствените способности. Когато овладееш ума си, овладяваш живота си. Овладяването на ума започва от способността да контролираш всяка мисъл, която си помислиш. Когато развиеш способността да отхвърляш слабите мисли и да се фокусираш само върху онези, които са позитивни и добри, ще последват позитивни и добри действия. Скоро ще започнеш да привличаш само позитивни и добри неща в живота си.

Ето един пример. Да речем, че една от целите на личното ти развитие е да ставаш всяка сутрин в шест часа и да тичаш в парка. Представи си, че навън е зима и будилникът те събужда от дълбок, спокоен сън. Първият ти импулс е да натиснеш копчето и да поспиш още малко. Може пък утре да събереш сили и да изпълниш решението си да тичаш в парка. Този модел продължава няколко дни, докато накрая решаващ, че си прекалено стар, за да се промениш и придобиването на добра физическа форма е прекалено нереалистична цел.

— Колко добре ме познаваш! — възкликнах аз.

— Сега нека разгледаме един алтернативен сценарий. Нека навън пак да е люта зима. Будилникът звъни и започваш да си мислиш дали да не останеш в леглото. Но вместо да робуваш на навиците си, ти им се противопоставяш с по-силни мисли. Започваш да си представяш как ще изглеждаш, как ще се чувстваш и как ще действаш, когато си във върховна физическа форма. Вътрешно чуваш как колегите в офиса те обсипват с комплименти, докато минаваш край тях със стройна атлетична фигура, фокусираш се върху всичко, което можеш да постигнеш с по-голямата енергия, която ще ти донесе една програма за редовни физически упражнения. Край на вечерите пред телевизора, защото си много изморен и не си в състояние да правиш нищо друго след дългия ден, прекаран в съда. Дните ти ще са изпълнени с жизненост, ентузиазъм и смисъл.

— Но да допуснем, че си представя всички тези неща и въпреки това пак искам да си поспя още малко, вместо да отида да тичам?

— През първите няколко дни ще ти бъде трудно и ще изпитваш желание да се върнеш към старите навици. Но Йоги Раман вярваше

много силно в един вечен принцип: позитивното винаги побеждава негативното. Затова ако продължиш да воюваш срещу по-слабите мисли, които през годините неусетно са се промъкнали в двореца на ума ти, постепенно ще ги накараш да разберат, че са нежелани и те ще си тръгнат като неканени гости.

— Искаш да ми кажеш, че мислите са физически неща?

— Да. И те са изцяло в твой контрол. Да мислиш позитивни мисли е точно толкова лесно, колкото да мислиш негативни.

— Тогава защо толкова много хора се тревожат и мислят само за негативната информация в нашия свят?

— Защото не са постигнали изкуството на самоконтрола и дисциплинираното мислене. Повечето хора, с които съм разговарял, нямат представа, че притежават силата да контролират всяка конкретна мисъл в ума си всяка секунда от всяка минута на всеки ден. Те вярват, че мислите се случват от само себе си и не осъзнават, че ако не отделиш време, за да започнеш ти да контролираш мислите си, ще бъдеш контролиран от тях. Когато започнеш да се съсредоточаваш само върху добрите мисли и отблъскваш лошите мисли чрез силата на волята си, ще видиш, че те много бързо ще изчезнат.

— Значи, ако искам да придобия вътрешната сила да ставам по-рано, да ям по-малко, да чета повече, да не се тревожа, да бъда по-търпелив и по-приятен за околните, не е нужно нищо друго, освен да пречистя мислите си чрез волята?

— Когато контролираш мислите си, контролираш ума си. Когато контролираш ума си, контролираш живота си. А след като веднъж постигнеш пълен контрол върху живота си, ставаш господар на съдбата си.

Имах нужда да чуя това. През цялата тази странна, но вдъхновяваща вечер от скептичен адвокат, който внимателно наблюдава някога блестящия си колега и сегашен йогин, малко по малко се превръщах във вярващ, който за пръв път от много години насам отваря очи. Искаше ми се Джени да беше чула всичко това. Всъщност искаше ми се и децата ми да бяха чули тези мъдри думи. Знаех, че те щяха да ги развълнуват така, както развълнуваха мен. Вечно правех планове да стана по-добър съпруг и баща и да живея по-пълноценно, и накрая винаги се оказваше, че съм прекалено зает да решавам всички онези безкрайни житейски проблеми, които

изглеждаха толкова неотложни. Може би това беше слабост, липса на самоконтрол. Вероятно неспособност да видя очевидното. Животът минаваше толкова бързо. Струваше ми се, че вчера бях млад студент по право, изпълнен с енергия и ентузиазъм. По онова време мечтаех да стана политически лидер или дори съдия от Върховния съд. Но с течение на времето потънах в рутината на всекидневието. Дори когато беше нахакан адвокат, Джулиан все ми повтаряше, че самодоволството е смъртоносно. Колкото повече си мислех за това, толкова повече осъзнавах, че съм загубил желание. Не ставаше дума за желанието за по-голяма къща или по-бърза кола, а нещо много по-дълбоко: желание да живея с повече смисъл, повече празничност и повече удовлетворение.

Джулиан продължаваше да говори, но вече не чувах какво казва, защото потънах във фантазии. Представих си как ще изглеждам първо на петдесет, а после на шейсет години. Дали и в тази точка от живота си ще си остана все същият адвокат, ще работя с все същите хора и ще се изправям пред все същите борби? При самата мисъл изтръпнах от ужас. Винаги съм искал по някакъв начин да дам своя принос за другите, а със сигурност не бях направил нищо. Струва ми се, че точно в този момент, докато Джулиан седеше до мен на пода в хола през онази гореща юлска нощ, аз се промених завинаги. Японците го наричат *сатори*, което означава *внезапно пробуждане*, и то беше точно това. Твърдо реших да осъществя мечтите си и да направя нещо повече от живота си. Тогава за пръв път вкусих истинската свобода, свободата, която идва, когато веднъж завинаги решиш да вземеш в ръце живота си и всичките му съставни части.

— Ще ти дам формулата за изграждане на волята — каза Джулиан, който нямаше представа каква вътрешна трансформация току-що бях преживял. — Мъдростта без съответните средства за прилагането ѝ не е никаква мъдрост. Искам всеки ден, докато отиваш на работа, да повтаряш няколко прости думи.

— Сигурно някоя от мантрите, за които ми спомена? — попитах аз.

— Да, точно така. Тази мантра съществува повече от пет хиляди години, макар че е известна само на неколцината шивански монаси. Йоги Раман ми каза, че ако я повтарям, не след дълго ще развия самоконтрол и непоколебима воля. Не забравяй, че думите имат

огромно въздействие. Те са словесното възплъщение на силата. Ако изпълниш ума си с думи за надежда, ще получиш надежда. Ако изпълниш ума си с думи за доброта, ще станеш добър. Ако изпълниш ума си с мисли за смелост, ще станеш смел. Думите притежават сила — отбеляза Джулиан.

— Добре, целият съм в слух.

— Ето мантрата, която ти препоръчвам да повтаряш поне трийсет пъти на ден: „Аз съм повече, отколкото изглеждам, цялата сила и енергия на света са скрити в мен“. Тя ще предизвика дълбоки промени в твоя свят. За да постигнеш още по-бързи резултати, комбинирай тази мантра с практиката на креативна визуализация, която вече ти описах. Например намери някое спокойно място. Седни и затвори очи. Не позволявай ума ти да блуждае. Не прави никакви движения с тялото си, тъй като най-сигурният признак за слаб ум е неспособността да останеш неподвижен. Сега повтаряй мантрата на глас отново и отново. Докато я изричаш, си представяй, че си дисциплиниран, уверен човек, който напълно контролира ума, тялото и духа си. Представи си как в трудна ситуация действаш така, както биха действали Ганди или майка Тереза. Със сигурност ще постигнеш изумителни резултати — обеща ми Джулиан.

— Това ли е всичко? — попитах, изненадан от очевидната простота на тази формула. — С това просто упражнение мога да използвам целия си резерв от воля?

— Духовните учители от Изтока преподават тази техника от векове. Причината, че тя все още съществува, е само една: тя действа. Както винаги, съди по резултатите. Стига да ти е интересно, има и други упражнения, които мога да ти предложа, за да освободиш силата на волята си и да изградиш вътрешна дисциплина. Но трябва да те предупредя, че отначало може да ти се сторят особени.

— Джулиан, страшно ми е интересно това, което говориш. Тъкмо си загрял, затова недей да спираш точно сега.

— Добре. Първото упражнение е да почнеш да правиш нещата, които не обичаш да правиш. Възможно е в твоя случай те да са нещо съвсем просто — да си оправяш леглото сутрин или да ходиш на работа пеш, вместо с кола. Когато свикнеш да упражняваш волята си, ще престанеш да бъдеш роб на по-слабите си импулси.

— Защото ако не я упражнявам, ще закърнее?

— Точно така. За да изградиш волята и вътрешната си сила, преди всичко трябва да ги използваш. Колкото повече упражняваш и подхранваш зародиша на самодисциплината, толкова по-бързо той ще узрее и ще ти донесе желаните резултати. Второто упражнение беше любимо на Йоги Раман. Той обичаше да прекарва един цял ден в пълно мълчание, освен когато се налагаше да отговори на директен въпрос.

— Нещо като обет за мълчание?

— Да, точно за това става дума, Джон. Тибетските монаси, които изпълняват тази практика, вярват, че ако прекарваш дълго време в мълчание, ще изградиш самодисциплина.

— Но как?

— Най-общо, ако прекараш един ден в мълчание, тренираш волята си да ти се подчинява. Всеки път, щом те обземе желание да кажеш нещо, активно потискаш този импулс и запазваш мълчание. Волята ти няма свой собствен ум. За да предприеме някакво действие, тя очаква инструкции от теб. Колкото повече контрол упражняваш върху нея, толкова по-силна ще стане. Проблемът е, че повечето хора не използват силата на волята си.

— Защо е така? — попитах.

— Вероятно защото повечето хора са убедени, че нямат воля. Те обвиняват за тази привидна слабост всеки и всичко, освен самите себе си. Онези, които имат неприятен характер, обикновено казват: „Нищо не зависи от мен, баща ми беше същият“. Онези, които се тревожат прекалено много, обикновено казват: „Не съм аз виновен, работата ми е много напрегната“. Онези, които спят прекалено много, обикновено казват: „Какво да направя, организмът ми се нуждае от десет часа сън на денонощие“. В такива хора липсва личната отговорност, а тя възниква, когато разбереш какъв изключителен потенциал се крие дълбоко във всеки от нас и чака да бъде задвижен. Когато научиш вечните закони на природата, законите, които управляват функционирането на тази Вселена и на всички живи същества в нея, също така ще разбереш, че твое неотменно право е да бъдеш всичко, на което си способен. Ти имаш способността да бъдеш нещо повече от своята среда. По същия начин имаш възможност да бъдеш нещо повече от пленник на миналото си. За да го постигнеш, трябва да станеш господар на волята си.

— Изглежда трудна работа.

— В действителност, идеята е много практична. Представи си какво би могъл да постигнеш, ако удвоиш или утроиш количеството воля, което имаш в момента. Би могъл да влезеш в този режим на физически упражнения, който все си мечтаеш да почнеш; би могъл да използваш много по-добре времето си; би могъл да се справиш с навика да се тревожиш веднъж завинаги; или би могъл да станеш идеалният съпруг. Използването на волята ще ти позволи да си възвърнеш енергията и желанието за живот, които сега твърдиш, че си загубил. Много важно е да се съсредоточиш върху тази област.

— Значи основното е да започна да използвам редовно волята си?

— Да. Решаваш да вършиш нещата, които знаеш, че трябва да вършиш, вместо да следваш пътя на най-малкото съпротивление. Започваш да се бориш с гравитационната сила на лошите навици и слабости, точно както ракетата се изтръгва от силата на земното притегляне и се издига в космоса. Насили се. И само гледай какво ще се случи след няколко седмици.

— А мантрата ще помогне ли?

— Да. Повтарянето на мантрата, която ти дадох, заедно с ежедневната практика да виждаш себе си такъв, какъвто се надяваш да станеш, ще ти помогне много, за да изградиш дисциплиниран и основан на принципи живот, в който да осъществиш мечтите си. Не е нужно да промениш целия си свят само за един ден. Тръгни от нещо малко. И най-дългото пътешествие започва с първата стъпка. Растежът винаги се извършва постепенно. Дори нещо съвсем просто, например прекрасният навик да ставаш един час по-рано и да се придържаш към него, ще допринесе за самочувствието то и ще те вдъхнови да опиташ още по-трудни неща.

— Не виждам връзката — признах аз.

— Малките победи водят до големи победи. Трябва да градиш върху малкото, за да постигнеш голямото. Като изпълниш решението си да постигнеш нещо толкова просто като навика да ставаш по-рано всеки ден, ще изпиташ удоволствието и удовлетворението, които носи всяко постижение. Поставай си цел и я осъществявай. Това е много приятно чувство. Важното е да си поставяш все по-високи цели и непрестанно да издигаш стандартите си. Това на свой ред ще задейства вълшебното качество на увеличащата те напред сила и тя ще те



мотивираща да продължиш да изследваш безкрайния си потенциал. Обичаш ли да караш ски? — изведнъж попита Джулиан.

— Много обичам — признах аз. — Двамата с Джени водим децата на планина, когато можем, но за нейно голямо съжаление това не е много често.

— Добре. Само си помисли какво изпитваш, когато започнеш да се спускаш от върха на пистата. Първо потегляш бавно. Но след миг вече летиш надолу и не те интересува нищо друго. Така ли е?

— Кача ли се на ски, ставам истински нинджа. Скоростта ме опиянява!

— Какво те подтиква да караш бързо?

— Може би аеродинамично оформената ми физика — подхвърлих аз.

— Добре казано — засмя се Джулиан, — но верният отговор е движещата сила. Движещата сила е също така тайната съставка за изграждане на самодисциплина. Както ти казах, започваш от нещо дребно, независимо дали това ще бъде да ставаш малко по-рано, да излизаш всяка вечер на кратка разходка или дори да се научиш да изключваш телевизора, когато знаеш, че ти е омръзнало да гледаш. Тези малки победи създават движещата сила, която ще те тласне да направиш още по-големи стъпки по пътя към висшия аз. Скоро ще вършиш неща, на които не си знаел, че си способен, при това с енергичност и жизненост, които не си знаел, че притежаваш. Това е прекрасен процес, Джон, наистина е така. А розовото стоманено въже от възшебната притча на Йоги Раман винаги ще ти напомня за силата на твоята воля.

Джулиан свърши с разсъжденията си по темата за дисциплината и в същия миг забелязах как първите лъчи на слънцето надникват в стаята и отмятат тъмнината — също като дете, което отмята ненужната завивка.

„Днес ще е прекрасен ден — помислих си аз. — Първият ден от останалата част на живота ми“.

ГЛАВА 10: ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ. МЪДРОСТТА НА ДЖУЛИАН В РЕЗЮМЕ

## СИМВОЛ



## **ДОБРОДЕТЕЛ**

Живей с дисциплина.

## **МЪДРОСТ**

Дисциплината се изгражда като непрестанно извършваш дребни неща, изискващи кураж.

Колкото повече подхранваш ембриона на самодисциплината, толкова повече той ще узрее.

Силата на волята е основна добродетел за напълно осъществен живот.

## **ТЕХНИКИ**

Мантри — креативна визуализация.

Обет за мълчание.

## **ДУМИ, КОИТО ТРЯБВА ДА ПОМНИШ**

*Обяви война на по-слабите мисли, които се промъкват в съзнанието ти. Те ще разберат, че са нежелани и ще си тръгнат като неканени гости.*

## ГЛАВА 11

# НАЙ-ЦЕННОТО ПРИТЕЖАНИЕ

*„Добре организираното време е най-сигурният белег за добре организиран ум.“*

Сър Айзък Питман

— Знаеш ли кое е най-интересното в живота? — попита ме Джулиан.

— Каж ми.

— Докато повечето хора разберат какво всъщност искат и как да го постигнат, обикновено е станало прекалено късно. В поговорката „Ако младите знаеха, а старите можеха“ се крие много истина.

— Това ли е смисълът на хронометъра от притчата на Йоги Раман?

— Да. Голият триметров четиристотин и петдесет килограмов борец по сумо с розово стоманено въже около слабините настъпва блестящ златен хронометър, който някой е оставил в красивата градина, подхлъзва се и пада — припомни ми Джулиан.

— Незабравима картина — отвърнах аз с широка усмивка.

Вече разбирах, че мистичната притча на Йоги Раман не е нищо друго, освен поредица лесно запомнящи се символи, подредени по такъв начин, че мъдрецът да предаде на Джулиан основните елементи на древната философия за просветлен живот.

Споделих откритието си с Джулиан.

— Аха, шестото чувство на адвоката! Напълно прав си. Отначало методите на моя мъдър учител ми се виждаха странни и се мъчех да разбера смисъла на притчата, точно както ти се чудеше за какво става дума, когато ти я разказах за пръв път. Но трябва да ти кажа, Джон, че седемте елемента в приказката, като почнеш от градината и голия борец по сумо и стигнеш до жълтите рози и пътеката, обсипана с

диаманти — за нея ще научиш след малко — са мощно средство да запомниш мъдростта, която ми беше разкрита в Шивана. Градината ми служи да се фокусирам върху вдъхновяващи мисли, фарът ми напомня, че целта на живота е живот с цел, борецът по сумо непрекъснато ме насочва да изследвам самия себе си, а розовото стоманено въже ме свързва с чудесата на волята. Не минава ден, без да си спомня тази притча и да размишлявам върху принципите, на които ме научи Йоги Раман.

— А какво по-точно символизира блестящият златен хронометър?

— Той е символ на най-важното, което притежаваме — времето.

— Къде остават позитивното мислене, постигането на цели и себевладеенето?

— Без времето те не означават нищо. Около шест месеца след като прекрасното горско убежище в Шивана стана мой дом, в колибата от рози, където учех, влезе една жена от комуната — Дивея. Беше изумително красива и имаше гарвановочерна коса, която се спускаше до кръста ѝ. С много нежен и приятен глас тя ми каза, че е най-младата сред мъдреците, които живеят в това тайно планинско селище. Каза ми още, че идва при мен по инструкции от Йоги Раман, който споделил с нея, че никога не е имал по-добър ученик от мен.

„Може би всички страдания, които си преживял в предишния си живот, са причината да приемеш нашата мъдрост с толкова отворено сърце — каза ми тя. — Аз съм най-младата в нашата комуна и на мен се падна да ти донеса един подарък. Той е от всички нас и ти го поднасяме в знак на уважението си към теб като човек, който е изминал толкова дълъг път, за да научи нашите обичаи. Ти в нито един момент не каза нищо лошо за нас, нито се присмя на традициите ни. Ето защо, макар вече да си взел решение да си тръгнеш след няколко седмици, ние те смятаме за един от нас. Никой външен човек никога не е получавал това, което ще ти дам сега“.

— Какво ти подари? — попитах нетърпеливо.

— Дивея извади нещо от домашнотъканата си памучна торба и ми го подаде. Под опаковката от ароматизирана хартия се криеше нещо, което най-малко от всичко бях очаквал да видя точно на това място. Миниатюрен пясъчен часовник, монтиран в парченце сандалово дърво. Дивея забеляза изражението ми и веднага ми обясни, че всеки

от мъдреците като дете е получил такъв пясъчен часовник. „Въпреки че не притежаваме нищо и водим чист и скромнен живот, ние зачитаме времето и следим как минава. Тези малки пясъчни часовници служат да ни напомнят всеки ден за нашата смъртност и за това колко е важно да живееш пълноценно и продуктивно, напредвайки по пътя към своите цели“.

— И тези монаси в най-високите части на Хималаите отчитаха времето?

— Те до един разбираха значението на времето. Всички притежаваха нещо, което мога да нарека само „усет за време“. Научих, че времето изтича през пръстите ми като пясък и никога не се връща назад. Онези, които го използват мъдро от ранна възраст, са възнаградени с богат, продуктивен и щастлив живот. Други, които никога не разбират принципа, че „овладяването на времето е овладяване на живота“, не осъществяват огромния си човешки потенциал. Времето по-силно от всичко друго премахва всякакви социални различия. Независимо дали сме привилегирани или онеправдани, дали живеем в Тексас или Токио, на всички са ни отредени дни от само двамазет и четири часа. Разликата между онези, които са изградили изключителен живот, и всички останали, е начинът, по който използват това време.

— Веднъж баща ми каза, че най-заетите хора винаги имат свободно време. Какво мислиш за това?

— Съгласен съм. Заетите, ефективните хора са високопродуктивни по отношение на времето си — трябва да бъдат, за да оцелеят. Да управляваш добре времето си, не означава непременно да бъдеш работохолик. Точно обратното. Овладяването на времето ти дава повече време, за да вършиш нещата, които обичаш, нещата, които са наистина важни за теб. Овладяването на времето води до овладяване на живота. Грижи се добре за времето. Помни, че то е невъзстановим ресурс.

Ще ти дам един пример. Понеделник сутрин е и графикът ти е претрупан от срещи с клиенти, заседания и явявания в съда. Вместо да станеш, както обикновено, в шест и половина, да изпиеш на крак чаша кафе, да караш бързо по пътя за работа и после да изживееш един напрегнат ден, през който „все гледаш да наваксаш“, да допуснем, че предишната вечер си отделил петнайсет минути, за да планираш деня

си. Или, за да бъдеш още по-ефективен, да допуснем, че си отделил един час от спокойната неделна сутрин, за да организираш цялата си седмица. В календара си отбелязваш кога ще се срещнеш с клиенти, кога ще подготвяш делата си и кога ще провеждаш телефонни разговори. И което е най-важно, в бележника си записваш и своите лични, социални и духовни цели за седмицата. В това просто действие се крие тайната на балансирания живот. Като определиш времето за най-важните аспекти на живота си в ежедневния си график, гарантираш, че ще придадеш на седмицата и на живота си смисъл и спокойствие.

— Да не би да предлагаш да прекъсна работа точно когато съм най-натоварен, за да се поразходя в парка или да медитирам?

— Точно това предлагам. Защо трябва да се придържаш толкова стриктно към общоприетото? Защо си убеден, че трябва да вършиш нещата по същия начин като всички други? Определяй сам програмата си. Защо не започнеш работа един час по-рано, така че да си позволиш лукса да се поразходиш към десет сутринта в онзи прекрасен парк срещу офиса ти? Или защо да не порботиш малко повече в началото на седмицата, за да можеш да свършиш по-рано в петък и да заведеш децата в зоологическата градина? Или защо да не започнеш да работиш вкъщи два дни седмично, за да прекарваш повече време със семейството си? Искам да кажа, че трябва да планираш седмицата си и да управляваш времето си с повече въображение. Бъди дисциплиниран и разпределяй времето според приоритетите си. Никога не жертвай най-важните неща в живота си в името на най-маловажните. И запомни, че ако не успееш да планираш времето си, планираш неуспеха си. Ако записваш не само срещите си с други хора, но и онези по-важни от всичко останало срещи със самия себе си, за да четеш, да се релаксираш или да напишеш любовно писмо на жена си, ще бъдеш много по-продуктивен по отношение на времето си. Не бива да забравяш, че времето, прекарано в обогатяване на вътрешния ти свят, никога не е загубено. Благодарение на него ставаш много по-ефективен в работата си. Престани да разделяш живота си на кутийки и разбери веднъж завинаги, че всичко, което правиш, образува едно неделимо цяло. Начинът, по който се държиш вкъщи, се отразява на начина, по който се държиш на работа. Начинът, по който се държиш

към колегите си, се отразява на начина, по който се отнасяш към семейството и приятелите си.

— Съгласен съм, Джулиан, но нямам време да правя почивки в средата на деня. И без друго работя почти всяка вечер. Напоследък графикът ми е наистина смазващ — казах аз и усетих как стомахът ми се присвива само при мисълта за купищата дела, които ме чакаха.

— Многого работа не е извинение. Истинският въпрос е с какво си толкова зает? Едно от великите правила, които научих от стария мъдрец, е, че осемдесет процента от резултатите, които постигаш в живота си, произтичат от само двацет процента от дейностите, с които запълваш времето си. Йоги Раман го наричаше „древното правило на Двацетте“.

— Не съм сигурен, че разбирам за какво става дума.

— Добре. Да се върнем към твоя претрупан понеделник. От сутрин до вечер се налага да вършиш най-различни неща — говориш по телефона с клиенти, подготвяш пледоариите си, четеш на най-малкото си дете приказка, преди да заспи или играеш шах с жена си. Така ли е?

— Така е.

— Но от тези стотици дейности, за които отделяш време, само двацет процента ще ти донесат истински, трайни резултати. Само двацет процента от онова, което правиш, ще повлияе върху качеството на живота ти. Това са твоите високоефективни дейности. Например, мислиш ли, че след десет години времето, прекарано в размяна на клюки край машината за кафе в офиса, в някой задимен ресторант или пред телевизора, ще има някакво значение?

— Не, не мисля.

— Точно така. Затова сигурно ще се согласиш, че има определен брой дейности, които са по-важни от всичко друго.

— Имаш предвид времето, което използвам, за да подобря правната си подготовка, времето за обогатяване на връзките ми с клиентите или времето, което влагам, за да бъда по-ефективен адвокат?

— Да, и времето, прекарано в подхранване на връзката ти с Джени и децата, времето, прекарано в общуване с природата, времето да отдадеш благодарност за всичко, което съдбата така щедро ти е дала. Времето, прекарано в обновяване на ума, на тялото и на духа. Това е само малка част от високоефективните дейности, необходими да

изградиш живота, който заслужаваш. Насочи цялото си време към дейностите, които имат значение. Просветлените хора следват приоритетите си. Това е тайната на овладяването на времето.

— Смайваш ме, Джулиан! Йоги Раман ли те научи на всичко това?

— Станах ученик на живота, Джон. Йоги Раман несъмнено беше прекрасен и вдъхновен учител и по тази причина никога няма да го забравя. Но всички уроци, които съм научил от различните си преживявания, сега дойдоха на мястото си като парчета от голям пъзел и ми показват пътя към един по-добър живот.

Джулиан замълча и после добави:

— Надявам се, че ще се поучиш от старите ми грешки. Някои хора са способни да извличат поуки от чуждите грешки. Това са умните хора. Други смятат, че могат да извлекат истински уроци само от личен опит. Такива хора понасят ненужни болки и страдания през целия си живот.

Като адвокат бях ходил на много семинари за управление на времето, но никъде не бях чул философията за овладяване на времето, която Джулиан сега споделяше с мен. Управлението на времето не беше нещо, което трябва да помня единствено в офиса и да забравя в края на работното време. То беше холистична система, която можеше да направи всички области от живота ми по-балансиран и приятен, ако я приложех правилно. Научих, че като планирам дните си и отделям достатъчно време, за да балансирам начина, по който го използвам, ще бъда не само много по-продуктивен, но и по-щастлив.

— Значи животът е нещо като тлъсто парче бекон — казах аз. — За да станеш господар на времето си, трябва да отделиш месото от тлъстината.

— Много добре. Започваш да схващаш. И макар вегетарианската ми страна да протестира срещу такова сравнение, то ми харесва, защото е много точно. Когато прекарваш времето си и фокусираш скъпоценната си умствена енергия върху месото, нямаш време за губене с тлъстината. Точно в този момент животът ти преминава от сферата на обикновеното в изключителния свят на необикновеното. Точно тогава започват да се случват различни неща и вратите към храма на просветлението се отварят широко пред теб.



Така стигаме до още едно важно нещо. Не позволявай на другите да крадат от времето ти. Бъди нащрек за крадците на време. Това са хората, които винаги се обаждат по телефона точно когато си приспал децата и си се настанил в любимото си кресло, за да прочетеш най-послед този интересен роман, за който си слушал толкова много. Това са хората, които притежават способността да минават случайно покрай офиса ти, точно когато през някой напрегнат ден си намерил няколко минути, за да си отдъхнеш и да събереш мислите си. Звучи ли ти познато?

— Както обикновено, Джулиан, уцели в десетката! И винаги от излишна любезност не им казвам да си тръгнат и не им затварям вратата.

— Трябва да си безмилостен, когато става дума за твоето време. Научи се да казваш „не“. Ако имаш куража да казваш „не“ на дребните неща в живота, ще придобиеш силата да казваш „да“ на големите неща. Затваряй вратата на офиса си, когато са ти нужни няколко часа, за да поработиш върху важно дело. Помни какво ти казах. Недей да вдигаш телефона при всяко позвъняване. Той е там за твое удобство, а не за удобството на другите. Колкото и да е парадоксално, хората ще те уважават повече, когато видят, че си човек, който цени времето си. Те ще разберат, че времето ти е скъпоценно и ще се съобразяват с теб.

— А какво ще кажеш за отлагането? Прекалено често отлагам нещата, които не обичам да правя и вместо това изведнъж се улавям, че се ровя в боклучеста поща или прелиствам юридически списания. Може би просто убивам време?

— Да убиваш време е много точна метафора. Наистина в човешката природа е залегнало да правим нещата, които са ни приятни, и да избягваме онези, които са ни неприятни. Но както вече ти казах, най-продуктивните хора в света са създали навика да вършат нещата, които по-малко продуктивните не обичат да вършат, макар тези неща понякога да са неприятни и за тях.

Дълбоко се замислих върху принципа, който току-що бях чул. Може би склонността към отлагане не беше мой недостатък. Може би просто животът ми беше станал прекалено сложен.

Джулиан усети тревогата ми.

— Йоги Раман ми каза, че хората, които са господари на времето си, водят прост живот. Природата не ни е пригодила за този забързан,

безумен темп. Йоги Раман дълбоко вярваше, че трайното щастие може да се постигне само от хора, които са ефективни и поставят пред себе си определени цели, но в същото време казваше, че не можеш да живееш живот, изпълнен с постижение и принос за другите, ако жертваш вътрешното си спокойствие. Тази страна от философията на Йоги Раман ми се стори най-интересна. Тя ми позволи да бъде едновременно продуктивен и да осъществя духовните си стремежи.

Обзе ме желание да бъде още по-откровен с Джулиан и затова отговорих:

— Винаги си бил честен и пряк с мен, затова и аз ще бъда такъв с теб. Не искам да се отказвам от адвокатската практика, от къщата и от колата си, за да бъда по-щастлив и по-удовлетворен. Обичам моите играчки и материалните неща, които съм придобил. Те са наградата ми за дългите часове работа в продължение на толкова много години. Но усещам вътрешна празнота — наистина. Вече ти разказах за какво мечтаех като студент по право. Можех да направя много повече от живота си. Знаеш, че съм на почти четирийсет години и никога не съм виждал Големия каньон и Айфеловата кула. Никога не съм бродил в пустинята и никога не съм карал кану в спокойно езеро през прекрасен летен ден. Нито веднъж не съм събул чорапите и обувките си, за да тръгна бос през парка и да слушам детския смях и кучешкия лай. Дори не си спомням кога за последен път съм излязъл да се разходя по токущо навалелия сняг, просто за да чуя как скърца под краката ми и да му се порадвам.

— Тогава опрости живота си — посъветва ме съчувствено Джулиан. — Приложи древния ритуал на простотата към всички страни на твоя свят. Ако го направиш, непременно ще имаш повече време, за да се радваш на тези прекрасни чудеса. Едно от най-трагичните неща, които човек може да направи, е да отлага живота. Повечето хора мечтаят за някаква магическа розова градина на хоризонта, вместо да се наслаждават на градината в собствения си заден двор. Каква трагедия!

— Някакви препоръки?

— Това ще оставя на твоето собствено въображение. Вече споделих с теб много стратегии, които научих от мъдреците. С тях ще постигнеш чудеса, ако имаш смелостта да ги приложиш. О, това ми

припомня нещо друго, което правя, за да съм сигурен, че животът ми си остава спокоен и прост.

— Какво е то?

— Обичам следобед да дремвам за малко. Установявам, че това ме поддържа енергичен, свеж и млад. Сигурно имам нужда от козметичен сън, за да поддържам красотата си — засмя се Джулиан.

— Красотата никога не е била сред силните ти качества.

— Но чувството за хумор винаги е било сред твоите силни качества и това много ми харесва в теб. Никога не забравяй силата на смеха. Също като музиката, той е прекрасно тонизиращо средство срещу напрежението и трудностите в живота. За смеха Йоги Раман казва: „Смехът отваря сърцето и успокоява душата. Човек никога не трябва да приема живота толкова сериозно, че да забрави да се посмее на себе си“.

Джулиан завърши темата за времето с един последен съвет:

— Може би най-важно от всичко, Джон, е да престанеш да се държиш така, сякаш ще живееш още петстотин години. Когато Дивея ми подари малкия пясъчен часовник, тя ми даде и някои съвети, които никога няма да забравя.

— Какво ти каза?

— Каза ми, че най-подходящият момент да посадя дърво е бил преди четирийсет години. Вторият най-подходящ момент е днес. Не прахосвай дори минута от деня си. Изгради в себе си манталитета на смъртното легло.

— Моля? — казах аз, изненадан, че Джулиан употребява такъв израз. — Какъв е този „манталитет на смъртното легло“?

— Това е нов начин да разглеждаш живота си, ако щеш една парадигма, която ти дава повече сила и ти припомня, че е възможно днес да бъде последният ти ден, затова трябва да го изживееш най-пълно.

— Ако питаш мен, звучи малко мрачно. Кара ме да мисля за смъртта.

— Всъщност това е философия за живота. Когато възприемеш манталитета на смъртното легло, ще живееш всеки ден така, сякаш ти е последен. Представи си как всяка сутрин се събуждаш и си задаваш един прост въпрос: „Какво бих направил, ако днес е последният ми ден?“ После си помисли как би се държал към семейството и колегите

си и дори към непознати хора. Помисли си колко продуктивен ще бъдеш и какво вълнение ще изпитваш, ако изживяваш всеки миг максимално. Въпросът за смъртното легло сам по себе си притежава силата да промени живота ти. Той ще ти даде енергия и ще внесе нов вкус и нов дух във всичко, което правиш. Ще се насочиш към всички онези важни неща, които си отлагал и ще престанеш да пилееш времето си за дреболиите, заради които си затънал в тресавището на кризата и хаоса...

Джулиан ме изгледа изпитателно и добави:

— Стреми се да вършиш повече и да живееш повече. Използвай енергията си, за да разшириш мечтите си. Да, да разшириш мечтите си. Недей да приемаш един посредствен живот, когато в крепостта на ума си разполагаш с такива безкрайни възможности. Имай смелостта да постигнеш собственото си величие. То е твое право по рождение!

— Силни думи.

— Има още. Ето едно просто средство, с което да развалиш магията на отчаянието, от която страдат толкова много хора.

— Чашата ми все още е празна — каза тихо аз.

— Действай така, сякаш неуспехът е невъзможен, а успехът ти — сигурен. Заличи всяка мисъл за възможността да не постигнеш целите си, били те материални или духовни. Бъди храбър и не ограничавай полета на въображението си. Никога не ставай пленник на миналото. Бъди архитект на собственото си бъдеще. И ще станеш съвсем друг човек.

Утрото настъпваше и градът започваше да се пробужда. В моя неостаряващ приятел едва сега проличаха първите признаци на умора, след като цяла нощ беше обучавал прилежния си ученик. Бях изумен от издръжливостта, безграничната енергия и неудържимия ентузиазъм на Джулиан. Той не само изповядваше, но и непоколебимо прилагаше тази философия в живота си.

— Вече стигаме към края на магическата притча на Йоги Раман и скоро ще трябва да си тръгна — каза тихо той. — Имам много работа и трябва да се видя с още много хора.

— Ще се обадиш ли на бившите си съдружници, за да им кажеш, че си се върнал? — попитах, защото не можех да сдържам любопитството си.

— Едва ли — отговори Джулиан. — Аз съм съвсем различен от онзи Джулиан Мантъл, когото познават. Не мисля по същия начин, не нося същите дрехи, не върша същите неща. Сега съм коренно променен човек. Те няма да ме познаят.

— Ти наистина си нов човек — съгласих се аз и вътрешно се усмигнах, като си представих как този загадъчен монах, облечен в традиционна шиванска роба, се качва в страхотното червено ферари от предишния си живот.

— Вероятно е по-точно да се каже „ново същество“.

— Не виждам разликата — признах си аз.

— Има една древна индийска поговорка, която гласи: „Ние не сме човешки същества с духовно преживяване. Ние сме духовни същества с човешко преживяване“.

Сега разбирам каква е ролята ми във Вселената. Виждам кой съм аз. Вече не съм в света. Светът е в мен.

— Ще ми се наложи да поразмишлявам известно време върху тези думи — казах съвсем искрено, защото не схващах напълно за какво говори Джулиан.

— Добре. Разбирам, приятелю. Ще дойде време, когато ще ти стане ясно какво казвам. Ако следваш принципите, които ти разкрих и прилагаш техниките, които ти описах, със сигурност ще напреднеш по пътя към просветлението. Постепенно ще овладееш изкуството да управляваш сам себе си. Ще видиш живота си такъв, какъвто наистина е: светла точица върху платното на вечността. И постепенно ще разбереш ясно кой си и каква е крайната цел на твоя живот.

— И каква е тя?

— Да служиш, разбира се. Колкото и голяма къща да имаш и колкото и скъпа кола да караш, единственото, което можеш да вземеш със себе си в края на живота си, е съвестта ти. Вслушвай се в нея. Нека тя да те води. Тя знае кое е правилно. Тя ще ти каже, че призванието ти в живота в крайна сметка е да служиш безкористно на другите по един или друг начин. Това научих в моята лична одисея. А сега трябва да се видя с много други хора, за да им служа и да ги лекувам. Мисията ми е да предам древната мъдрост на мъдреците от Шивана на всички онези, които се нуждаят от нея. Това е моята цел.

Духът на Джулиан гореше с огъня на познанието — това беше очевидно дори за непросветлен човек като мен. Той беше изпълнен с

толкова страст, толкова вяра и толкова плам за нещата, които говореше, че тези чувства се отразяваха и върху физическата му външност. Преобразяването му от болен стар адвокат в изпълнен с жизненост млад Адонис не се дължеше само на проста промяна в храненето и ежедневна доза физически упражнения. Не, Джулиан беше намерил в онези величествени планини далече по-силна панацея. Той беше открил тайната, която хората търсят от векове. Тя беше нещо повече от тайната на младостта, самореализацията и дори щастието. Джулиан беше открил тайната на аза.

ГЛАВА 11: ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ. МЪДРОСТТА НА ДЖУЛИАН В РЕЗЮМЕ

## СИМВОЛ



### ДОБРОДЕТЕЛ

Уважавай времето си.

Времето е най-ценното ти притежание и е невъзстановимо.

### МЪДРОСТ

Фокусирай се върху приоритетите си и поддържай равновесие.

Опрости живота си.

### ТЕХНИКИ

Древното правило 20.

Имай смелостта да казваш „не“.

Манталитетът на смъртното легло.

### ДУМИ, КОИТО ТРЯБВА ДА ПОМНИШ

*Времето изтича през пръстите ни като пясък и никога не се връща назад. Онези, които го използват мъдро от ранна възраст, биват възнаградени с богат, продуктивен и щастлив живот.*

## ГЛАВА 12

# КРАЙНАТА ЦЕЛ НА ЖИВОТА

*„Всичко, което живее, не живее само, не живее за себе си.“*

Уилям Блейк

— Мъдреците от Шивана бяха не само най-младоликите, но и несъмнено най-добрите хора, които съм срещал. Йоги Раман ми разказа, че когато бил малък, баща му влизал тихо в покритата с рози колиба, преди да заспи и го питал какви добри дела е извършил през деня. Може да не повярваш, но ако кажел, че не е извършил нито едно добро дело, баща му го карал да стане и да направи нещо добро, нещо безкористно, преди да му разреши да се върне в леглото.

Една от най-важните добродетели за просветлен живот, която мога да споделя с теб, Джон, е следната: в последна сметка, независимо какво си постигнал, независимо колко къщи притежаваш, независимо колко коли са паркирани пред дома ти, *качеството на твоя живот се свежда до качеството на приноса ти.*

— Това има ли нещо общо със свежите жълти рози от притчата на Йоги Раман?

— Разбира се, че има. Цветята ще ти напомнят за древната китайска поговорка: „Върху ръката, която ти дава розите, винаги остава лек аромат“. Смисълът е ясен — в процеса на работа, чиято цел е да подобриш живота на другите, издигаш и своя собствен живот.

Когато се грижиш всеки ден да направиш нещо добро, собственият ти живот става много по-богат и придобива повече смисъл. За да придадеш святост на всеки ден, служи на другите по някакъв начин.

— Препоръчваш ми да се заема с някаква благотворителна работа, така ли?

— Това е прекрасно начало. Но имам предвид нещо много по-философско. Препоръчвам ти да възприемеш нова *парадигма* за ролята си на тази планета.

— Пак не разбирам. Обясни ми какво означава думата „парадигма“. Не ми е съвсем ясна.

— Парадигма е просто начинът, по който разглеждаш дадено обстоятелство, или живота изобщо. Някои хора разглеждат чашата на живота като наполовина празна. Оптимистите я разглеждат като наполовина пълна. Те тълкуват едно и също обстоятелство по различен начин, защото са възприели различна парадигма. Всъщност тя е призмата, през която виждаш външните и вътрешните събития в живота си.

— Значи, като казваш да възприема нова парадигма за целта си, имаш предвид да променя светогледа си?

— Нещо подобно. За да промениш драматично качеството на живота си, трябва да изградиш нова перспектива за присъствието си тук на Земята. Трябва да осъзнаеш, че ти е писано да напуснеш света без нищо, точно както си влязъл в него без нищо. След като това е неизбежно, може да има само една истинска причина за присъствието ти тук.

— И каква е тя?

— Да даваш от себе си и да допринасяш с нещо за другите — отговори Джулиан. — Не казвам, че трябва да се откажеш от играчките си, да зарежеш адвокатската практика и да посветиш живота си на онеправданите, въпреки че неотдавна се запознах с хора, които са направили точно това и то им е донесло голямо удовлетворение. В момента в нашия свят се извършват огромни промени. Има хора, които се стремят повече към намирането на смисъл в живота, отколкото към печеленето на пари. Адвокати, които преди са преценявали хората според размера на портфейла им, сега ги преценяват според размера на приноса им към другите, според размера на сърцата им. Учители, които се отказват от сигурността на досегашната си работа, за да се погрижат за умственото развитие на бедните деца от градското гето. Хората ясно разбират, че е нужна промяна. Хората осъзнават, че са тук на Земята с определена цел и че са им дадени особени дарби, които ще им помогнат да я осъществят.

— Какви са тези особени дарби?



— Съвсем същите, за които ти говоря цяла вечер. Огромни умствени способности, безгранична енергия, богато въображение, запаси от дисциплина и вътрешен източник на спокойствие. Трябва само да отключиш тези способности и да ги използваш за общото благо.

— Дотук разбирам. Но как по-точно допринасяш за общото благо?

— Най-важната цел за теб е да промениш светогледа си, да престанеш да се възприемаш само като индивид и да почнеш да се възприемаш като част от всички хора.

— За да стана по-добър и по-отзивчив, така ли?

— Трябва да осъзнаеш, че най-благородното нещо, което можеш да направиш, е да даваш на другите. Мъдреците от Изтока наричат този процес „разчупване на оковите на аза“. Смисълът е да се отърсиш от съзнанието, че твоята личност е най-важна от всичко и да се насочиш към по-висока цел. Това може да стане като даваш повече на хората около себе си, независимо дали ще им отделяш повече време или повече енергия: тези две неща са всъщност най-ценните ти ресурси. Може да направиш нещо по-голямо, например да си вземеш едногодишен отпуск, за да работиш за бедните. Но може да е и нещо съвсем дребно, например да пуснеш няколко коли да минат пред теб, ако си попаднал в страхотно задръстване. Може да ти прозвучи банално, но ако съм научил нещо, то е, че животът ти преминава в по-магическо измерение, когато започнеш да се стремиш да направиш света по-добър. Йоги Раман казваше, че се раждаме с плач, докато хората около нас се радват. Съветът му беше да живеем така, че да умираме с радост, докато хората около нас плачат.

Знаех, че Джулиан е прав. Напоследък в работата ми като адвокат ме измъчваше чувството, че приносът ми не е такъв, на какъвто знаех, че съм способен. Вярно, спечелих няколко дела, които превърнаха в прецеденти и допринесоха за няколко добри каузи. Но правото за мен от любимата работа се беше превърнало в бизнес. Също като много други мои връстници, в университета и аз бях идеалист. На чаша студено кафе и изстинала пица в студентското общежитие крояхме планове как да променим света. От тогава изминаха почти двайсет години и изгарящото ме желание да променя света беше отстъпило пред изгарящото ме желание да изплатя ипотеката и да

изградя пенсионния си фонд. За пръв път от много време насам осъзнах, че съм се обвил в еснафска черупка, която ме предпазва от неприятности и с която съм свикнал.

— Ще ти разкажа една стара приказка, която може би ще ти подейства — продължи Джулиан.

„Имало едно време една немощна стара жена, чийто любящ съпруг умрял. Тя отишла да живее при сина си, жена му и малката им дъщеричка. От ден на ден зрението и слухът ѝ все повече отслабвали. Имало дни, когато ръцете ѝ треперели толкова силно, че грахът от чинията ѝ падал на пода, а супата се разливала от купичката. Синът ѝ и жена му ужасно се дразнели, че цапа толкова много и един ден си казали, че толкова стига. Те поставили масичка за старата жена в един ъгъл до килера, където държали метлата, и я сложили да се храни там сама. Когато станело време за ядене, тя ги гледала от своя ъгъл с насълзени очи, но те се хранели, без да ѝ обръщат никакво внимание, освен за да ѝ се скарат, че е изпуснала вилицата или лъжицата си.

Веднъж, малко преди да стане време за вечеря, момиченцето седяло на пода и си играело с кубчета. «Какво правиш?» — попитал го бащата. «Правя масичка за теб и мама — отвърнало то, — за да се храните сами в ъгъла някой ден, когато порасна». Бащата и майката онемели и дълго не знаели какво да кажат. После се разплакали. В същия миг осъзнали какво са направили и колко мъка са причинили. На вечеря те завели старата жена пак на полагащото ѝ се място на голямата маса и от този ден нататък тя винаги се хранела с тях. А ако изпуснела залък или вилицата паднела на пода, вече никой не ѝ се сърдел...“

Джулиан замълча и после продължи:

— В тази приказка родителите не са лоши хора. Просто им е била нужна една искра, която да запали свещта на състраданието. Състраданието и всекидневните добри дела правят живота много по-богат. Всяка сутрин отделяй малко време да медитираш върху добрите дела, които ще направиш за другите през деня. Искрените похвали към хора, които най-малко ги очакват, топлите жестове към приятели в нужда, дребните неща, с които без повод показваш на близките си, че ги обичаш, правят живота много по-прекрасен. А относно приятелствата, непрестанно полагай грижи за тях. Всеки, който има трима верни приятели, е наистина много богат човек.

Кимнах.

— Приятелите внасят в живота хумор, очарование и красота. Едва ли има нещо по-подмладяващо от това да се смееш до припадък с някой стар приятел. Приятелите те връщат на земята, ако те обхване прекалено самодоволство. Приятелите те карат да се засмееш, ако започнеш да се мислиш за много важен. Добрите приятели винаги ще ти помогнат, ако животът те изправи пред поредната трудност и нещата изглеждат по-лоши, отколкото са всъщност. Когато бях претрупан с работа адвокат, няхах време за приятели.

С изключение на теб, Джон, сега съм сам. Няма с кого да ходя на дълги разходки в гората, защото всички други са потънали в дълбока сладка дрямка. Няма с кого да си поговоря, когато прочета хубава книга, която ме е развълнувала дълбоко. И няма пред кого да разкрия душата си, когато слънчевите лъчи в някой прекрасен есенен ден стоплят сърцето ми и ме изпълнят с радост.

Джулиан бързо овладя този изблик на чувства и продължи с друг тон:

— Съжаленията обаче са нещо, за което нямам никакво време. От учителите си в Шивана научих, че за просветления човек всяка зора е нов ден.

Винаги съм разглеждал Джулиан като съдебен гладиатор, надарен със свръхчовешки способности, който се справя с аргументите на противниците си така, както експертът по бойни изкуства се справя с купчина здрави тухли. Сега виждах, че този човек, когото познавах толкова отдавна, беше напълно преобразен. Човекът пред мен беше мил, добър и спокоен. Той изглеждаше сигурен в себе си и в ролята, която му беше отредена в театъра на живота. За разлика от всички, които познавах, той сякаш разглеждаше болката от миналото си като мъдър стар учител и в същото време съзнаваше, че животът му е нещо много повече от сбора на миналите събития.

В очите му виждах блясъка на надеждата за всичко, което му предстоеше. Възторгът му от чудесата на този свят обхвана и мен, а безграничната му жизнерадост беше заразителна. Струваше ми се, че Джулиан Мантъл, някогашен безскрупулен защитник на богатите, който разгромяваше противниците си, без да подбира средства, сега наистина се беше издигнал от човешко същество, преминаващо през живота, без да го е грижа за другите, в духовно същество, което

преминава през живота единствено с грижа за другите. Може би това беше пътят, по който и аз щях да тръгна.

ГЛАВА 12: ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ. МЪДРОСТТА НА ДЖУЛИАН В РЕЗЮМЕ

## СИМВОЛ



### ДОБРОДЕТЕЛ

Служи безкористно на другите.

### МЪДРОСТ

Качеството на живота ти в крайна сметка се свежда до качеството на приноса ти.

За да направиш всеки ден свещен, живей, за да даваш.

Като издигаш живота на другите, твоят собствен живот достига най-високите си измерения.

### ТЕХНИКИ

Върши всеки ден добри дела.

Давай на онези, които те помолят.

Култивирай по-богати отношения.

### ДУМИ, КОИТО ТРЯБВА ДА ПОМНИШ

*Няма нищо по-благородно от това да даваш на другите. Почни да се фокусираш върху висшата си цел.*

## ГЛАВА 13

# ВЕЧНАТА ТАЙНА НА ЩАСТИЕТО

*„Когато се възхищавам от чудото на залеза или красотата на луната, душата ми се изпълва с преклонение пред Създателя.“*

Махатма Ганди

Изминаха повече от дванайсет часа, откакто предишната вечер Джулиан пристигна в дома ми, за да сподели мъдростта, която беше придобил в Шивана. Тези дванайсет часа несъмнено бяха най-важните в живота ми. Изведнъж се почувствах приповдигнат, мотивиран и — да — дори освободен. Джулиан промени фундаментално възгледите ми за света с притчата на Йоги Раман и вечните добродетели, които тя символизираше. Осъзнах, че не съм дори почнал да изследвам възможностите на човешкия си потенциал. Досега пропилявах даровете, които животът ми поднасяше всеки ден. Мъдростта на Джулиан ми даде възможност да почна да лекувам раните, които ми пречеха да живея със смеха, енергията и щастието, които знаех, че заслужавам. Изпитвах дълбоко вълнение.

— Скоро трябва да си тръгна. Ти имаш неотложни задължения, а и аз трябва да се погрижа за някои неща — извини се Джулиан.

— Работата ми може да почака.

— За съжаление моята не може — каза той и за миг се усмихна. — Но преди да си тръгна, трябва да ти разкрия последния елемент от притчата. Сигурно си спомняш, че борецът по сумо, който излиза от фара, издигащ се в средата на красивата градина, опасан с розово стоманено въже около слабините, се подхлъзва на блестящ златен хронометър и пада на земята. Минава цяла вечност, докато накрая вдъхва прекрасния аромат на жълтите рози и идва в съзнание. Изпълнен с възторг, той скача на крака и с изненада вижда пред себе си

дълга криволичеща пътека, обсипана с милиони малки диаманти. Разбира се, нашият приятел, борецът по сумо, тръгва по пътеката и от този момент нататък живее дълго и щастливо.

— Не звучи много правдоподобно — казах аз с лека усмивка.

— Съгласен съм, че Йоги Раман притежаваше доста богато въображение. Но ти вече разбра, че приказката има определена цел и че принципите, които символизира, са не само мощни, но и много практични.

— Вярно — съгласих се с готовност аз.

— Смесът на диамантената пътека е да ти напомня за последната добродетел на просветления живот. Ако се придържаш към този принцип в ежедневната си работа, ще обогатиш живота си по начин, който ми е трудно да опиша. Ще почнеш да виждаш прекрасни чудеса и в най-обикновените неща и ще живееш с възторга, който заслужаваш. А ако удържиш обещанието, което ми даде и споделиш това с други хора, ще им дадеш възможност и те да преобразят света си, и от сферата на обикновеното да преминат в сферата на необикновеното.

— Дълго време ли ще ми трябва, за да го науча?

— Удивително лесно е да схванеш самия принцип. Но за да се научиш да го прилагаш ефективно в съзнателния си живот, ще са нужни няколко седмици непрекъснатата практика.

— Продължавай, защото умирам от любопитство.

— Интересно е, че употребяваш тази дума, защото седмата и последна добродетел се отнася изцяло до живота. Мъдреците от Шивана вярваха, че истински радостен и щастлив живот може да се постигне само чрез един процес, който наричаха „да живееш сега“. Тези йогини знаеха, че миналото си е отишло завинаги, а бъдещето е далечно слънце на хоризонта на въображението ти. Най-важният момент е сега. Научи се да живееш в момента и му се наслаждавай докрай.

— Много добре разбирам за какво говориш, Джулиан. Струва ми се, че през по-голяма част от времето се измъчвам за минали събития, които не мога да променя, или се тревожа за бъдещи неща, които така и не се случват. Съзнанието ми е потопено в безброй дребни мисли, които непрестанно ме дърпат в милиони различни посоки. Наистина отчайващо.

— Защо?

— Това ме изтощава! Просто не мога да намеря спокойствие. И все пак има моменти, когато съзнанието ми е изцяло заето с целта, която е пред мен. Това обикновено се случва, когато съм притиснат да подготвя някое дело и нямам време да мисля за нищо друго, освен за непосредствената задача. Изпитвал съм такава пълна концентрация, когато играех футбол с момчетата и наистина исках да спечелим. Часовете минаваха като минути и през цялото време бях фокусиран. Сякаш единственото важно нещо за мен беше това, което правя в момента. Всичко друго — грижите, сметките, адвокатската кариера — нямаха значение. Като си помисля, сигурно това са били моментите, когато съм изпитвал най-дълбоко спокойствие.

— Да се занимаваш с нещо, което те изправя пред истинско изпитание, е най-сигурният път към личното удовлетворение. Но най-важното е да помниш, че *щастieto е пътуване, а не дестинация*. Живей за днешния ден — никога няма да има друг такъв — заяви Джулиан и събра ръце, сякаш в благодарствена молитва, че е бил посветен в онова, което току-що каза.

— Това ли е принципът, който символизира диамантената пътека в притчата на Йоги Раман? — попитах аз.

— Да — беше краткият отговор. — Точно както борецът по сумо намира вечно щастие и радост веднага щом тръгва по диамантената пътека, така и ти можеш да получиш живота, който заслужаваш, веднага щом разбереш, че пътят, по който поемаш сега, е обсипан с диаманти и други безценни съкровища. Престани да губиш толкова много време в преследване на големите удоволствия в живота и да пренебрегваш малките. Недей да бързаш. Наслаждавай се на красотата и светостта на всичко около теб. Дължиш го на самия себе си.

— Означава ли това, че не трябва да си поставям големи цели за бъдещето и да се съсредоточа върху настоящето?

— Не — отвърна Джулиан твърдо. — Както вече ти казах, целите и мечтите за бъдещето са основни елементи във всеки истински успешен живот. Причината да ставаш всяка сутрин от леглото е именно надеждата за онова, което ще се появи в твоето бъдеще и пак тя те вдъхновява ден след ден. Целите придават енергия на живота. Искам да ти кажа просто това: *никога не отлагай щастieto за сметка на постижението*. Никога не отлагай нещата, които са важни за

благосъстоянието и удовлетворението ти. Днес е денят да живееш пълноценно, а не когато спечелиш от лотарията или когато се пенсионираш. Никога не отлагай живота!

Джулиан стана и започна да се разхожда напред-назад из хола с маниера на опитен адвокат, който излага заключителните аргументи от пламенната си пледоария.

— Не се самозалъгвай, че ще станеш по-любящ и всеотдаен съпруг, ако твоята адвокатска фирма наеме няколко младши адвокати, за да облекчи бремето върху теб. Не се самозаблуждавай, че ще почнеш да обогатяваш ума си, да се грижиш за тялото си и да обогатяваш душата си, когато банковата ти сметка стане достатъчно голяма и разполагаш с лукса да имаш повече свободно време. Днес е денят да се наслаждаваш на плодовете от усилията си. Днес е денят да уловиш момента и да живееш живот, устремен нагоре. Днес е денят да следваш въображението си и да пожънеш мечтите си. И моля те, никога не забравяй какъв дар е семейството.

— Не разбирам какво точно искаш да кажеш, Джулиан.

— Изживей детството на децата си — беше лаконичният отговор.

— Какво? — попитах аз, озадачен от очевидния парадокс.

— Малко неща съдържат повече смисъл от това да бъдеш част от детството на децата си. Какъв е смисълът да се изкачваш стъпка по стъпка към успеха, ако си пропуснал първите стъпки на собствените си деца? Каква е ползата да притежаваш най-голямата къща в квартала, ако не си отделил време да създадеш дом? Не е ли безполезно да си познат в цялата страна като най-страхотния адвокат, ако децата ти не познават баща си? — редеше Джулиан въпрос след въпрос с разтреперан от вълнение глас. — Знам го от собствен опит.

Последните му думи ме слисаха. Всичко, което знаех за Джулиан, беше, че като адвокат беше суперзвезда и прекарваше времето си в компанията на богатите и красивите. Неговите любовни авантюри със сексапилни манекенки бяха не по-малко легендарни от уменията му в съдебната зала. Как би могъл този бивш милионер и плейбой да знае какво е да си баща? Имаше ли изобщо някаква представа как всеки ден се борех да бъда едновременно добър баща и преуспяващ адвокат?

Но Джулиан сякаш прочете мислите ми.



— И аз знам нещо за радостта, която изпитват бащите — каза тихо той.

— Преди да напуснеш ринга и да се откажеш от практиката си, за мен ти винаги беше непоправим ерген, вечно преследван от жените.

— Преди да затъна в илюзиите на този бурен и екстравагантен стил на живот, с който бях толкова прочут, както знаеш, бях женен.

— Да.

Джулиан замълча за миг, също като дете, което се кани да разкрие своята най-съкровена тайна пред най-добрия си приятел.

— Онова, което не знаеш, е, че имах момиченце. То беше най-сладкото, най-нежното създание на света. По онова време много приличах на теб, такъв, какъвто беше, когато се запознахме: самоуверен, амбициозен и пълен с надежди. Притежавах всичко, което човек би могъл да си пожелае. Всички ми казваха, че имам блестящо бъдеще, изумително красива жена и прекрасна дъщеря. И точно когато животът ми изглеждаше съвършен, в един миг загубих всичко.

Сияещото лице на Джулиан помръкна за пръв път, откакто се беше върнал. Една сълза се плъзна по загорялата му буза и потъна в меката тъкан на рубиненочервената роба. Занемях, разтърсен от откровението на моя стар приятел.

— Не е нужно да ми разказваш повече, Джулиан — казах съчувствено и сложих ръка на рамото му, за да го успокоя.

— Но аз искам да ти разкажа, Джон. От всички хора, които познавах в предишния си живот, ти даваше най-големи надежди. Както ти казах, ти много ми напомняше за мен самия, когато бях по-млад. Пред теб и сега има много възможности. Но ако продължаваш да живееш по същия начин, ще те сполети катастрофа. Върнах се тук, за да ти покажа, че има толкова много чудеса, които чакат да ги откриеш и ти остават толкова много моменти, на които да се насладиш. Пияният шофьор, който уби дъщеричката ми през онзи слънчев октомврийски следобед, не отне само един скъпоценен живот — той отне два. След нейната смърт животът ми се разпадна. Започнах да прекарвам всяка минута в кантората, като глупаво се надявах, че адвокатската кариера може да излекува болката на разбитото сърце. Понякога дори оставах да спя на канапето в офиса, защото се страхувах да се върна вкъщи, където бяха погребани толкова много скъпи спомени. И докато кариерата ми процъфтяваше, вътрешният ми живот беше в трагично

състояние. Жена ми, мой постоянен спътник още от университета, ме остави и при развода посочи като причина маниакалната ми отдаденост на работата — последната капка, която преля чашата на търпението ѝ. Здравето ми се влоши и се завъртях във вихъра на скандалния живот, който водех, когато се запознахме. Вярно е, че имах всичко, което може да се купи с пари. Но срещу това продадох душата си, наистина я продадох — каза Джулиан със сподавен от вълнение глас.

— Значи, когато казваш „изживей детството на децата си“, всъщност ми казваш да намеря време да наблюдавам как те растат и разцъфтяват? Така ли?

— Дори днес, двайсет и седем години откакто тя ни напусна — водехме я на рождения ден на най-добрата ѝ приятелка — бих дал всичко, само за да чуя пак смеха ѝ или да си поиграем на криеница в градината. Как бих искал да я взема в ръце и нежно да галя златната ѝ коса. Когато си отиде, тя отнесе със себе си част от сърцето ми. И въпреки че животът ми се изпълни с нов смисъл, откакто в Шивана намерих просветление и придобих умението да бъда свой собствен лидер, не минава ден, без да видя розовото личице на моето мило момиченце в безмълвния театър на съзнанието си. Ти имаш страхотни деца, Джон. Не пропускай най-важното заради дреболиите. Най-големият подарък, който можеш да дадеш на децата си, е да ги обичаш. Помъчи се да ги опознаеш отново. Покажи им, че за теб те са много по-важни от мимолетните награди на професионалната ти кариера. Много скоро те ще напуснат дома, за да изградят свой собствен живот и семейство. Тогава ще е прекалено късно. Времето ще е пропуснато.

Думите на Джулиан дълбоко ме трогнаха. От доста време усещах, че поведението ми на работохолик бавно, но сигурно руши семейния ми живот — точно както тлеещите въглени незабележимо горят и бавно набират енергия, преди да покажат цялата си разрушителна сила. Знаех, че децата ми имат нужда от мен, макар да не ми го казваха. Нужно ми беше да го чуя от Джулиан. Времето минаваше неусетно и те растяха толкова бързо. Преди време двамата със сина ми Анди обичахме да се измъкнем тихо от къщи в някоя ясна съботна сутрин и цял ден да ловим риба на езерото — на любимото място за риболов на дядо му. Вече не помнех кога за последен път се

беше случило това. Имаше време, когато ходехме всяка събота. Сега този стар ритуал изглеждаше като нечий чужд спомен.

Колкото повече мислех за тези неща, толкова по-ясно разбирах какво се е случило. Училищните концерти, коледните пиеси, футболните мачове — всичко беше пожертвано в името на напредъка ми в кариерата.

„Какво правя?“ — помислих си аз. Сигурно наистина бях тръгнал надолу по хлъзгавия път, който Джулиан описваше. И в същия този момент твърдо реших да се променя.

— Щастieto е пътуване — продължи Джулиан и в гласа му отново прозвуча същата дълбока увереност.

— То е и избор, който ти правиш. Можеш да се наслаждаваш на диамантите по пътя или да продължиш да тичаш до края на живота си в преследване на вечно изплъзващото се гърне със злато, което накрая се оказва празно. Радвай се на специалните моменти, които всеки ден предлага, защото днешният ден е всичко, което имаш.

— Всеки ли може да се научи да живее в настоящето?

— Абсолютно. Каквито и да са обстоятелствата в момента, животът е дар и трябва да се научиш да му се радваш и да изпълниш съществуването си със скъпоценните камъни на ежедневието.

— Но не е ли това малко прекалено оптимистично? Какво ще кажеш например за човек, който поради неуспешна сделка току-що е загубил всичко, което има? Да речем, понесъл е не само финансов, но и емоционален банкрут.

— Размерът на банковата ти сметка и размерът на къщата ти нямат нищо общо със способността да се радваш и наслаждаваш на живота. Светът е пълен с нещастни милионери. Мислиш ли, че мъдреците, които срещнах в Шивана, бяха особено загрижени как по-добре да балансират финансовото си портфолио и как да си купят вила в Южна Франция? — попита Джулиан с лека ирония.

— Естествено, че не.

— Има огромна разлика между печеленето на много пари и печеленето на много живот. Когато почнеш да прекарваш поне пет минути на ден, за да практикуваш изкуството на благодарността, ще изградиш онзи богат живот, който търсиш. Дори човекът от твоя пример може да намери хиляди неща, за които да бъде благодарен, независимо от трагичното си финансово положение. Попитай го дали

все още е здрав, дали все още има любящо семейство и дали е запазил доброто си име сред хората. Задай му въпроса дали е щастлив, че е гражданин на тази велика страна и че все още има покрив над главата си. Възможно е да не притежава нищо друго, освен способността да работи усилено и способността да мечтае за прекрасни неща. Това също са ценни качества, за които трябва да е благодарен. Ние всички притежаваме много неща, за които да бъдем благодарни. Дори птиците, чиято песен долита отвън, в този, както се очертава, прекрасен летен ден, са дар за мъдрият човек. Помни, Джон, животът невинаги ти дава каквото искаш, но винаги ти дава каквото ти е нужно.

— Значи, ако всеки ден отдавам благодарност за всичко, което имам, независимо дали е материално или духовно, ще изградя навика да живея в настоящия момент?

— Да. Това е ефективен метод да внесеш много повече живот в живота си. Когато се наслаждаваш на настоящия момент, разпалваш огъня на живота, който ще ти позволи да отгледаш съдбата си.

— Да отгледам съдбата си?

— Да. Вече ти казах, че на всеки от нас са дадени определени дарби. Всеки човек на планетата е гений.

— Говориш така, защото не познаваш някои адвокати, с които работя — засмях се аз.

— Всеки, без изключение — заяви категорично Джулиан. — Всеки от нас има нещо, което му е предопределено да извърши. Гениалността ти ще изгрее и животът ти ще се изпълни с щастие в мига, в който откриеш висшата си цел и насочиш цялата си енергия към нея. След като веднъж осъзнаеш тази мисия, все едно дали тя е да станеш прекрасен учител или вдъхновен художник, всичките ти желания ще се сбъднат. Изобщо не е нужно да полагаш усилия. Всъщност колкото повече усилия полагаш, толкова по-дълго време ще е нужно, за да постигнеш целите си. Вместо това само следвай пътя към мечтите си и бъди сигурен, че ще си богато възнаграден. Той ще те отведе до божественото ти предназначение. Ето какво имам предвид, като казвам, че трябва да „отгледаш съдбата си“.

Когато бях малък, баща ми обичаше да ми чете една приказка. Казваше се „Питър и вълшебната нишка“.

„Питър бил много весело момченце. Всички го обичали: и родителите, и учителите, и приятелите му. Но имал един недостатък...

— Какъв бил той?

— Питър не можел да живее в момента. Не се бил научил да се радва на нещата, които се случват в настоящето. Когато бил на училище, си мислел колко хубаво би било да си играе на двора. Когато играел на двора, си мислел за лятната ваканция. Все си мислел за нещо друго и никога не отделял време да се наслади на специалните моменти, които изпълвали дните му. Една сутрин той се разхождал в гората недалеч от дома си. Почувствал умора, решил да си почине на една полянка и след малко заспал. Дълбоко в съня си чул как някой го вика по име. «Питър! Питър!» — повтарял някакъв писклив глас над него. Той бавно отворил очи и с изненада видял стара жена с поразителна външност. Изглеждала на повече от сто години, а снежнобялата коса покривала раменете ѝ като сплъстено вълнено одеяло. В сбръчканата си ръка старицата държала вълшебното топче с дупчица в средата, а от дупчицата се подавала дълга златна нишка.

«Това е нишката на твоя живот, Питър — казала тя. — Ако я дръпнеш съвсем лекичко, цял час ще отлети за секунди. Ако дръпнеш малко по-силно, цели дни ще отлетят за минути. А ако дръпнеш с цялата си сила, месеци, дори години ще изминат само за няколко дни».

Питър много се развълнувал от това откритие.

«Може ли да ми го дадеш?» — помолил той.

Старата жена бързо протегнала ръка и дала топчето с вълшебната нишка на момчето.

На другия ден Питър седял в класната стая, но му било много скучно и не го свъртало на едно място. Изведнъж си спомнил за новата си играчка. Подръпнал лекичко златната нишка, в същия миг се озовал вкъщи и започнал да си играе в градината. Питър осъзнал силата на вълшебната нишка. Скоро му омръзнало да бъде ученик и закопнял да бъде тийнейджър с всички вълнуващи неща, които носи тази фаза от живота. Затова пак извадил топчето и този път дръпнал златната нишка по-силно.

Изведнъж Питър се превърнал в тийнейджър и сега си имал много красива приятелка — казвала се Елизе. Но той пак не бил доволен, защото не се бил научил да се наслаждава на момента и да изследва простите чудеса на всеки етап от живота си. Вместо това почнал да си мисли колко хубаво ще е да бъде възрастен. Затова пак дръпнал нишката и много години се изнизали само за миг. Този път

видял, че се е превърнал в мъж на средна възраст. Елизе вече била негова жена и двамата били заобиколени от много деца. Забелязал обаче и друго. Някога черната му коса вече почнала да побелява. А някога младата му майка, която обичал толкова много, сега била стара и немощна. Но Питър пак не можел да живее в момента. Той така и не се научил да живее в настоящето. Затова отново дръпнал вълшебната нишка и зачакал промяната.

Този път видял, че е деветдесетгодишен старец. Косата му била бяла като сняг, а красивата му млада жена Елизе била умряла преди няколко години. Прекрасните му деца били пораснали и напуснали дома си, за да водят свой собствен живот. За пръв път Питър осъзнал, че не е имал време да се порадва на чудесата на живота. Той така и не отишъл на риба с децата си и нито една вечер не излязъл с Елизе на разходка под лунната светлина. Не успял да засади нито едно цвете, нито да прочете онези прекрасни книги, които майка му толкова обичала. Вместо всичко това, той препускал през живота, без да спре и да погледне всички онези хубави неща по пътя.

При това откритие Питър много се натъжил. Той решил да отиде в гората, където като малко момче обичал да се разхожда, за да се поразведри и да проясни ума си. Когато стигнал там, видял, че дръвчетата, които помнел от детството си, се били превърнали във величествени дъбове. Сега гората била приказно красива. Той легнал на една полянка и потънал в дълбок сън. Само след минута чул, че някой го вика: «Питър! Питър!». Отворил очи, погледнал нагоре и с изненада видял, че това е същата старица, която преди много години му дала топчето с вълшебната златна нишка.

«Хареса ли ти моят специален подарък?» — попитала го тя.

Питър й казал истината:

«Отначало беше забавно, но сега много съжалявам. Целият живот мина пред очите ми, без да мога да му се порадвам. Сигурно е имало и тъжни, и прекрасни моменти, но нямах възможност да изпитам нито едното, нито другото. Чувствам се празен. Пропуснах да живея живота, който ми беше даден».

«Ти си много неблагодарен — казала старицата. — Все пак ще изпълня едно твое последно желание».

Питър се позамислил за секунда и бързо казал:

«Искам пак да съм ученик и да изживея живота си още веднъж».

После той пак потънал в дълбок сън и пак чул, че някой го вика и отворил очи. «Кой ли може да е този път?» — зачудил се той. Когато отворил очи, с огромна радост видял, че до леглото стои майка му. Тя била млада, здрава и лъчезарна. Питър разбрал, че необикновената жена от гората е изпълнила желанието му и се е върнал към предишния си живот.

«Побързай, Питър. Спиш прекалено много. Ако не станеш в същата минута, ще закъснееш за училище» — казала строго майка му. Питър веднага скочил от леглото и от този ден започнал да живее така, както искал. Изживял живот, пълен с удоволствия, радости и победи. А всичко това почнало, когато престанал да жертва настоящето в полза на бъдещето и заживял в настоящия момент.“

— Страхотна приказка — казах тихо аз.

— За съжаление, Джон, „Питър и вълшебната нишка“ е точно това — само приказка. За нас тук, в реалния свят, няма втори шанс за пълноценен живот. Днес е твоят шанс да се пробудиш и да осъзнаеш какъв дар е животът — преди да е станало много късно. Времето изтича през пръстите ти като ситен пясък. Нека днешният ден бъде решаващият момент в твоя живот, денят, когато веднъж завинаги си решил да насочиш цялото си внимание върху наистина важните за теб неща. Вземи решение да прекарваш повече време с онези, които придават смисъл на живота ти. Наслаждавай се на специалните моменти, на тяхната сила. Прави нещата, които винаги си искал да правиш. Изкачи планината, която винаги си искал да изкачиш, или се научи да свириш на тропет. Танцувай под дъжда. Научи се да обичаш музиката, научи чужд език и разпали отново детския си възторг. Престани да отлагаш щастието за сметка на постижението. Наслаждавай се на пътуването. Защо не? Съживи духа си и започни да се грижиш за душата си. Това е пътят към Нирвана.

— Нирвана?

— Мъдреците от Шивана вярваха, че крайната точка в пътуването на истински просветлените души е една страна, наречена Нирвана. Всъщност тя не е страна в географския смисъл. Мъдреците вярваха, че Нирвана е състояние — състояние, надхвърлящо всичко, което са познали до този момент. В Нирвана всички неща са възможни.

Там няма страдание, а танцът на живота се изпълнява с божествено съвършенство. Мъдреците смятаха, че когато стигнат до Нирвана, ще влязат в рая на Земята. Това беше крайната цел на живота им — отбеляза Джулиан и на лицето му се изписа сияйно, почти ангелско спокойствие.

— Всички ние сме тук поради някаква специална причина — продължи той с глас на пророк. — Отдай се на размисъл, открий какво е истинското ти призвание и как можеш да дадеш част от себе си на другите. Престани да бъдеш пленник на гравитацията. Запали днес искрата на живота си и нека тя гори с ярък пламък. Започни да прилагаш принципите и стратегиите, които споделих с теб. Бъди всичко, което можеш да бъдеш. Ще дойде време, когато и ти ще вкусиш плодовете на онази страна, наречена Нирвана.

— По какво ще позная, че съм достигнал състояние на просветление?

— Ще се появят дребни признаци, потвърждаващи приближаването му. Ще започнеш да забеляваш колко свещено е всичко около тебе — колко божествена е лунната светлина, колко примамливо е ясното синьо небе в горещ летен ден, как ухаят цветята и колко прекрасен е смехът на палавите малки деца в градината.

— Джулиан, обещавам ти, че времето, което прекара с мен, няма да е загубено. Ще посветя всички сили, за да живея според правилата на мъдреците от Шивана и ще изпълня обещанието си да споделя с други хора всичко, на което ме научи, за да имат и те полза от твоето учение. Говоря най-чистосърдечно. Честна дума — казах искрено аз и почувствах, че силно се вълнувам.

— Разпространявай богатото наследство на мъдреците сред хората около теб. Те бързо ще усетят ползата от него и ще подобрят качеството на живота си, както и ти ще подобриш качеството на своя. И помни, че трябва да се наслаждаваш на пътуването. Пътят е не по-малко приятен от целта.

Не казах нищо и Джулиан продължи:

— Йоги Раман беше голям разказвач, но има една история, която ми направи особено впечатление. Искаш ли да ти я разкажа?

— Абсолютно.

— Преди много години, в древна Индия, един махараджа искал да построи величествен паметник на жена си в знак на дълбоката си



любов и признателност към нея. Този човек искал да издигне такава сграда, каквато дотогава никой в света не бил виждал, творение, което да трепти на лунната светлина и хората завинаги да му се възхищават. И така, всеки ден, тухла по тухла, работниците му се трудили под палещото индийско слънце. И с всеки изминат ден сградата придобивала форма и започвала малко по малко да прилича на паметник, на фар на любовта, издигащ се на фона на лазурното индийско небе. Всеки ден строежът напредвал по малко и накрая, след двайсет и две години, този дворец от чист мрамор бил завършен. Сещаш ли се за какво говоря?

— Нямам представа.

— Тадж Махал. Едно от седемте чудеса на света — отвърна Джулиан. — Искам да ти кажа нещо съвсем просто. Всеки човек на тази планета е едно от чудесата на света. Всеки от нас по един или друг начин е герой. Всеки от нас има потенциал за необикновени постижения, за щастие и реализация. Необходимо е само да правим малки стъпки към осъществяването на мечтите си. Също като Тадж Махал, животът, преливащ от чудеса, трябва да се гради ден след ден, тухла по тухла. Малките победи водят до големи победи. Дребните промени, дребните подобрения, като тези, за които ти разказах, създават позитивни навици. Позитивните навици носят резултати. А резултатите те вдъхновяват да извършваш още по-големи лични промени. Започни да живееш всеки ден така, сякаш е последен. Започни още днес, научи повече, смей се повече и прави това, което най-много обичаш да правиш. Не се отричай от съдбата си. Защото онова, което е зад теб и онова, което е пред теб, не означава нищо в сравнение с онова, което е в теб.

Без да каже повече нито дума, Джулиан Мантъл, адвокатът милионер, превърнал се в просветлен монах, стана, прегърна ме като роден брат, излезе от къщата и си тръгна в утрото на този горещ летен ден. Останах сам, като се мъчех да събера мислите си. Изведнъж забелязах, че единственото доказателство за необикновеното посещение на този пратеник на мъдреците стои безмълвно на масичката пред мен. Беше празната му чаша.

ГЛАВА 13: ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ. МЪДРОСТТА НА ДЖУЛИАН В РЕЗЮМЕ

## СИМВОЛ



## **ДОБРОДЕТЕЛ**

Прегърни настоящето.

## **МЪДРОСТ**

Живей в сегашния момент. Усети какъв дар е настоящето.

Никога не жертвай щастието заради постиженията.

Наслаждавай се на пътуването и живей всеки ден така, сякаш е последен.

## **ТЕХНИКИ**

Изживей детството на децата си.

Практикувай благодарност.

Отгледай съдбата си.

## **ДУМИ, КОИТО ТРЯБВА ДА ПОМНИШ**

*Всички ние сме тук поради някаква специална причина. Престани да бъдеш пленник на миналото си. Стани архитект на своето бъдеще.*

## ЗА РОБИН ШАРМА

Робин Шарма е сред водещите световни експерти по лидерство, елитно качество на изпълнение и самооткриване. Автор е на много бестселъри, включително „Монахът, който продаде своето ферари“ — международен бестселър №1, популярните му продължения „Лидеска мъдрост от монаха, който продаде своето ферари“ и „Семейна мъдрост от монаха, който продаде своето ферари“, „Кой ще заплаче за теб, когато умреш?“ и „Светецът, сърфистът и мениджърът“, бестселър №1 на amazon.com. Чест гост на националните медии, Робин води свое собствено предаване по PBS и е участвал в над 1000 телевизионни и радио предавания. Той е много търсен в цял свят за вдъхновяващите си лекции и често споделя сцената с хора като Джак Уелч, Бил Клинтън, Кистотър Рийв, д-р Фил, Дийпак Чопра и Уейн Дайър.

Бивш адвокат и магистър по право, Робин е президент на Sharma Leadership International (SLI), фирма за обучение, радваща се на много добро име, която помага на служителите и предприемачите да осъществяват максимално професионалните и личните си възможности. SLI предлага всепризнатата Elite Proformers Series, изумително ефективен двудневен тренировъчен процес, който помага на всеки да постигне отлични резултати в работата си, както и програмата The Monthly Coach — Клуб „Книга и компактдиск на месец“. Наред с това Робин е професионален и личен инструктор на директори на компании, предприемачи и някои от най-преуспелите хора на планетата.

Личната мисия на Робин е да помогне на хората да преоткрият истинската си същност и да живеят по начин, който създава стойност за другите. Чрез своята Фондация за децата той помага на децата в неравностойно положение да се боят за осъществяване на мечтите си.

Сайтът на Робин Шарма [www.robinsharma.com](http://www.robinsharma.com) има над 200000 посетители месечно. С автора можете да се свържете и на телефон 1.888.RSHARMA (774.2762).

# ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

**МОЯТА БИБЛИОТЕКА**



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.