

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Новый подход к медитации	9
1. Да, мир меняется	17
2. Как ум реагирует на перемены	39
3. Что вы ищете?	59
4. Внутренний покой	77
5. Медитация: осознанность... или пустота?	101
6. Начинаем практиковать	123
7. Как найти время для медитации	159
Заключение. Путешествие продолжается: что дальше?	181
Об авторе	186

ВВЕДЕНИЕ

НОВЫЙ ПОДХОД К МЕДИТАЦИИ

Современный мир стремительно преобразуется. Глобальное потепление, пандемия, информация, распространяющаяся мгновенно, как лесной пожар, фейковые новости, бунты, меняющиеся общественные структуры и образ жизни... Эти и другие проблемы поражают своим размахом и не могут не влиять на наше здоровье, продуктивность, счастье и внутренний покой. Именно в такие времена большинство людей испытывают стресс, повышенную тревогу, иногда переживают депрессию. А потому именно сейчас необходимо особенно внимательно прислушиваться к себе и искать внутри опору, источник концентрации и спокойствия.

С помощью этого практического руководства вы сможете обнаружить корень вашей тревоги, стресса и беспокойства. Вы получите все необходимые инструменты, чтобы справиться с проблемами или стать, что называется, выше их. Вашим другом на этом пути будет медитация:

она успокоит беспорядочные мысли и перенаправит энергию в нужное русло, одновременно возвращая в вас стрессоустойчивость.

Идея в том, чтобы увеличить собственные внутренние ресурсы, которые помогут признать неизбежность мировых изменений и принять их. Это не значит, что мы убегаем от проблем или притворяемся, что ничего плохого не происходит: мы не будем обманывать себя, делая вид, что все прекрасно. Мы наконец разберемся в механизмах работы ума, научимся им управлять и абстрагироваться от поверхностных мыслей, обратившись к более глубокому источнику покоя, счастья и опоры, который всегда остается внутри, неподвластный внешним влияниям и изменениям.

Много лет я обучаю медитации людей из самых разных социальных групп. Я работал и с жителями глухих деревень северо-востока Индии, и с руководителями и директорами крупнейших международных корпораций. Студенты и домохозяйки, люди искусства и преуспевающие политики — все ощутили пользу от медитации в различных областях своей жизни. Количество тех, кто ищет эффективные способы борьбы с жизненными трудностями и хочет выйти победителем из этой схватки, неуклонно растет, а потому я решил написать книгу — чтобы поделиться знаниями со всеми желающими.

Здесь собраны все самые ценные техники, которым я научился за двадцать лет практики медитации под

руководством просветленного мастера. Все они проверены на собственном опыте, и я предлагаю обратиться к ним каждому, кто искренне заинтересован и хочет наконец присмотреться к жизни более внимательно. Каждому, кто хочет попробовать новый подход — точнее, не новый, а как раз очень старый — к преодолению многочисленных жизненных трудностей и понять механизм их воздействия на здоровье, счастье и спокойствие ума. Простой язык повествования и доступная методология обеспечат вас практическим арсеналом средств для того, чтобы контролировать и наконец подчинить себе свой разум.

В наше время медитация окружена многочисленными заблуждениями и неверными интерпретациями. За последние десятилетия она прошла путь от странной оккультной практики, которой в представлении большинства людей занимались лишь йоги из Гималаев в набедренных повязках, до самого модного тренда в сфере психологического фитнеса для продвинутых и преуспевающих. Одних лишь мобильных приложений, сулящих достижение безмятежности всего за три минуты — «медитацию быстрого приготовления», — становится все больше и больше. Кроме того, многие взяли на вооружение светский термин «осознанность» и фактически заменили им понятие медитации, чтобы легче было продавать его массам и корпоративным акулам. Однако медитация и осознанность — это далеко не одно и то же, а в некоторых отношениях они *даже противоречат друг другу*.

Чтобы развеять хотя бы часть подобных заблуждений и ошибочных интерпретаций, я решил написать книгу. Книгу, благодаря которой люди, действительно желающие узнать, что такое медитация, приступили бы к изучению этой дисциплины как надо, в соответствии со всеми правилами, а не расставляя вокруг себя ароматические палочки и полагая, что подобный бессодержательный антураж и есть медитация.

Медитация — это древнее, проверенное временем и очень эффективное искусство контроля ума, которое учит нас не ассоциировать себя с его поверхностной активностью и подниматься над сумятицей мыслей. Польза от медитации огромна: она влияет и на общественную жизнь, и на профессиональную деятельность человека, улучшает здоровье, психологическое состояние, дарит чувство свободы и реализованности. Пытаясь использовать медитацию в отрыве от контекста и истории, мы несправедливы к учителям — мастерам медитации, которые хранили это знание и донесли его до наших дней; кроме того, таким образом мы лишаем практику ее самых эффективных и важных аспектов.

В то же время сегодняшний мир диктует свои правила, и происходящие перемены не могут не затронуть даже древние традиции. Медитация должна стать более понятной, современной и доступной, чтобы каждый, кто хочет ощутить на себе ее обширную пользу, имел

шанс. Эта книга будет вашим личным учителем, поможет понять глубокую практику медитации и применить ее для того, чтобы ваша жизнь стала здоровее, счастливее и гармоничнее.

Книга построена следующим образом: в каждой главе вы найдете инструменты, позволяющие поступательно овладеть искусством медитации, знаниями и секретами, которые постепенно — когда вы наладите личную практику — сложатся в единую картину. Многие принципы, которым вы научитесь, поспособствуют увеличению эффективности и производительности в повседневной жизни, а также научат эмпатии и умению обращаться с умом, представляющимся обычному человеку некой абстракцией, способной, однако, на весьма неприятные фокусы. С медитацией жизнь ваша станет более легкой, приятной и полноценной, но вы должны будете прочитать, понять и практиковать все то, чем я намерен с вами поделиться.

Вы узнаете, что медитация на самом деле не требует сверхчеловеческих усилий по концентрации и сосредоточению, скорее наоборот — она может стать занятием, приносящим огромное удовольствие, в результате которого у вас откроются глаза на многие вещи. Вы проделаете путь от усилия к его отсутствию, от активности к покою, от стресса, тревоги и фрустрации к состоянию безмятежности и умиротворения. Хочу, однако, подчеркнуть: медитация — это гораздо больше, чем просто решение проблем,

с которыми многие сталкиваются. Если вы практикуете ее лишь для этого, то можете бросить практику, когда ваша жизнь наладится и ум успокоится. Я же советую метить выше и мыслить шире. Вы, безусловно, ощутите все полезные эффекты медитации, но это скорее ее побочное действие. Истинная ценность медитации гораздо глубже, и открывается она лишь тем, кто готов заглянуть в себя.

Итак, давайте начнем; и неважно, являетесь ли вы абсолютным новичком в медитации или практикуете регулярно либо нерегулярно многие годы. Приглашаю васступить на этот увлекательный путь и непредвзято отнестись ко всему, что вам станет известно. Я гарантирую: когда вы сделаете это, то узнаете и осознаете многие вещи, которые помогут понять и углубить практику медитации и наполнить жизнь новыми впечатлениями. Ведь в нашем мире медитация — не роскошь, а необходимость; и чем скорее мы это поймем, тем лучше.

ЧТО ВЫ ИЩЕТЕ?

Было еще только восемь часов вечера, и я успевал проверить накопившуюся почту. Последние четыре дня я вел йога-ретрит в Ришикеше для группы практикующих из Южной Америки. Я открыл ноутбук, зашел в почту и увидел, что меня ждут пятьдесят непрочитанных писем. Просмотрев имена отправителей, заметил знакомое имя — Швета.

Швета впервые написала мне два или три года назад на фейсбуке и попросила наставления и благословения. Тогда она потеряла работу в Дубае, а парень, с которым они встречались несколько лет, внезапно бросил ее, хотя она надеялась, что они наконец поженятся. Швете уже перевалило за тридцать, и родители наседали на нее по поводу семьи. Я посоветовал ей, как справиться с этими ситуациями и контролировать ум. В последующие месяцы ей пришлось пережить много трудностей: сорвалось несколько возможных предложений руки и сердца, никак не удавалось устроиться на работу. Однажды девушка написала, что ее молитвы наконец услышаны. Она подала заявление в банк на вакансию,

о которой мечтала много лет, и ее взяли. А еще ее познакомили с замечательным парнем — Вишалом, который работал в США. Они говорили по телефону, и он показался ей очень добрым, учтивым, скромным, высокоморальным человеком. Молодые люди идеально подходили друг другу. В последующие месяцы их семьи договорились о браке, и наконец настал день, о котором Швета так долго молилась: она вышла замуж за прекрасного человека и переехала в Штаты (об этом девушка тоже давно мечтала). В последующие месяцы я получил от нее только одно письмо: она рассказывала, что ее самые заветные мечты осуществились и она очень счастлива.

Но еще через несколько месяцев Швета снова стала часто писать мне. Теперь ей предстояло найти работу в США, и она боялась, что не сумеет отыскать место по душе с хорошей зарплатой. К тому же в Америке у девушки не было друзей, и она чувствовала себя неуютно, когда муж проводил время со своими приятелями. Они оказались совсем не ее людьми, Швете было с ними неинтересно. Она не желала отпускать мужа одного, но проводить время с его друзьями не хотела — в отличие от него. В итоге они начали ссориться, и Швета испугалась, что муж уйдет от нее. Ее неуверенность в себе и требования осложняли отношения, тревога усиливалась. Наконец девушке нашлась должность в крупном банке, но работа не оправдала ее ожиданий. Не этим она мечтала заниматься в жизни. Швета шла на работу и чувствовала

3. ЧТО ВЫ ИЩЕТЕ

себя там несчастной. Разумеется, ей повезло, писала девушка, ведь она могла бы сидеть дома, а вместо этого у нее хорошая работа с приличной зарплатой; у многих и этого нет. Швета получила все, чего хотела, и все равно была несчастна.

Я задумался на минутку, глотнул стоявшего передо мной травяного чая и стал писать ответ.

* * *

Чего вы хотите от жизни? Зачем вы здесь? Даже если вы еще не задавали себе эти фундаментальные вопросы, вам, конечно, уже приходилось сталкиваться с выбором — это неизбежно. А осознание, что на самом деле хотелось совсем другого, нередко приходит уже после принятия решения. Радость, самореализация, покой, истинное счастье, любовь — все, к чему вы так отчаянно стремились, ускользает из-под пальцев. Кажется, вы почти это нащупали, но оно остается недостижимым. Чем более несчастными мы себя ощущаем, тем громче звучат в голове вопросы. Но те, кому удалось достичь желаемого, скажут вам то же самое — ответ, который вы ищете, и все, к чему вы стремитесь, у вас уже есть, и это никогда нельзя потерять. Это осознание приходит лишь тогда, когда начинаешь задавать правильные вопросы.

Взять моих друзей из школы и университета — почти все сейчас занимаются чем-то другим, не тем, что изучали

в юности. И вовсе не потому, что они не смогли найти работу по специальности, — нет, скорее потому, что эта работа их не интересовала. В какой-то момент они поняли, что хотят заниматься другим.

Это случается со многими: начинаешь делать что-то, а когда полпути уже пройдено, понимаешь, что на самом деле хотел совсем другого, что все складывается вопреки ожиданиям. Увы, большинство людей всю жизнь проживают с этим чувством пребывания не на своем месте. Они не знают, чего хотят, чего ищут, и это приводит к разочарованиям и фрустрации. Это все равно что сесть в поезд, не зная пункта назначения. Куда-то он вас привезет; вы сойдете на дальней станции, оглядитесь и поймете, что собирались совсем в другое место. Вы, правда, не знали, куда именно, но точно не сюда. Знакомо?

Все ищут истинного счастья, длительной радости и свободы, но не знают, где их искать и даже с чего начать. Однажды мы просыпаемся и понимаем, что отношения с партнером сложились совсем не так, как мы надеялись, что работа не оправдала ожиданий. Мы знаем, что не хотим провести так остаток жизни. Возникает отчетливая уверенность, что это «не то».

И здесь некоторые предпочитают пустить все на самотек и, несмотря на разочарование, идут проторенной дорожкой, хотя в глубине души понимают, что в конце пути их не ждет счастье. Но слишком поздно поворачивать

назад — ведь по этой тропке они шли много лет. А другие, те, кто храбрее и не боится рисковать, могут предпочесть сыграть вслепую и ступить на незнакомую дорожку. Они выберут один из многочисленных путей, способных привести к истинному счастью, и всецело посвятят себя этому пути. Но даже это может быть нелегко, ведь если мы посмотрим на рекламу, атакующую нас с утра до ночи, то создается впечатление, будто все — от мыла, дезодоранта, лапши быстрого приготовления до дорогих часов и новой спортивной машины или внедорожника — сулит счастье, идеальную семейную жизнь и истинную свободу.

В какой-то момент в детстве мы перестали быть просто счастливыми в настоящем и приучились откладывать свое счастье, привязывать его к вещам и событиям, которые еще не случились. Глядя на старшего брата, поступившего в старшую школу и в первый день уходящего из дома с тяжелым рюкзаком, полным учебников, вы могли подумать: «О да, когда я тоже наконец пойду в старшую школу и у меня будет такой рюкзак, *вот тогда* я буду счастлив». Но потом вы получили все, о чем мечтали, и уже через секунду ум ухватился за что-то следующее, привязался к другому «когда» — *когда у меня будет это, я стану действительно счастливым*. Новая модель телефона, как у подруги, свидание с красивым мальчиком или девочкой, поездка в Европу — этих «когда» могло быть сколько угодно.

Я помню, как в Нидерландах, когда я учился в старших классах, вошла в моду мешковатая свободная одежда. Это было ново, это было круто, и вся одежда, которую я носил в прошлом году, вдруг показалась мне на два-три размера меньше — а ведь я даже не вырос. За два года до этого развелись мои родители; мы с братом жили с матерью и были счастливы, но никогда не могли похвастаться деньгами и покупали одежду в секонд-хендах. Я развозил газеты и откладывал деньги, а недавно начал еще работать посудомойщиком и помогать на кухне в бистро по выходным. Мне очень хотелось купить широкие штаны, большую кофту с капюшоном и футболку, чтобы с ног до головы быть «на стиле». И ботинки — в идеале DC, их тогда носили все скейтеры. Я уже несколько раз заходил в большие магазины, где в нашем городе продавалась самая модная одежда и обувь. Боязливо смотрел цену на бирках и подсчитывал, сколько еще мне нужно работать, чтобы позволить себе эти вещи. Обувь стоила дороже всего.

Наконец настал заветный день, и меня не остановили ни ливень, ни ненастная погода. К моменту, когда я вернулся домой из магазинов и оставил велосипед во дворе, я промок до нитки. Но на моем лице сияла улыбка. В руках я нес три пакета, где лежали три новые футболки, две кофты с капюшоном, двое штанов размера XXL, новый ремень (чтобы эти огромные штаны не сваливались) и, наконец, новенькие кроссовки DC! Помню, мама смотрела

на меня в окно кухни и улыбалась, видя, как я счастлив. Она радовалась вместе со мной и первая попросила примерить новую одежду и показать, как я смотрюсь в этих шмотках. Сейчас я еще больше уважаю ее за это: мудрая женщина знала, что одежда, ради которой я так много работал, недолго будет меня радовать. Так и вышло. Первые несколько дней или, может быть, недель я гордо носил эти вещи и казался себе очень стильным. Но вскоре ум переключился на другое. Мне понадобился портативный плеер для компакт-дисков, как у моего друга, — с ним я бы смог слушать музыку везде, даже по пути в школу на велосипеде. Так мое счастье снова было отложено на неопределенный срок. Подобных примеров можно привести сколько угодно. Мы ищем счастье в самых разных местах, но упорно не замечаем тонких намеков ума и сознания, которые как раз и могут привести нас к цели.

Если чуть внимательнее присмотреться к своей жизни и уму, можно заметить кое-что интересное. Когда мы искренне чем-то наслаждаемся, когда испытываем удовольствие или счастье, ум ненадолго останавливается и обращается внутрь. Ум, который обычно идет на поводу у органов чувств и мечется, реагируя на их сигналы, ум, который постоянно тянет в разных направлениях, вдруг перестает метаться и уходит в себя. Подумайте, что происходит, когда вы пробуете что-то очень вкусное? Например, деликатесное мороженое, которым вас угостил друг.

Вы берете ложечку, кладете в рот — и что происходит? На миг глаза закрываются, и вы полностью погружаетесь во вкусовые ощущения. Сенсорный опыт целиком захватывает вас, и все внутри наполняется радостью, удовлетворением и безмятежностью, пусть даже всего на один миг. Вкусная пища всегда заставляет нас закрыть глаза ненадолго и насладиться происходящим. Она приносит радость.

То же самое происходит, когда мы вдыхаем приятный запах, например, шиповника, жасмина или тонкий аромат духов. Вбирая его, мы автоматически закрываем глаза; все мысли затихают, мы полностью погружаемся в ощущения. Но мы ли погружаемся в них или это они погружают нас в себя? Аналогичный эффект оказывают на нас красивые звуки, например музыка, будоражащая что-то внутри, или прикосновение — объятия или нежные ласки любимого. Мы на миг закрываем глаза, ум погружается вглубь, и мы становимся счастливыми и испытываем удовольствие, хотя и ненадолго.

К сожалению, это случается не всегда, и здесь еще одна подсказка. Мы слышим песню, и нам от нее становится хорошо; тогда мы узнаём, как она называется, и скачиваем ее, чтобы переслушать и вновь испытать радость и покой. Но чаще всего при повторном прослушивании прежнего эффекта уже нет. То же касается просмотренного фильма или потрясающего блюда в новом ресторане. Мы повторяем опыт с целью повторить ощущения, но ничего

не получается. Это значит, что радость и покой, испытанные ранее, не вызваны только песней, фильмом или вкусной едой; все это лишь послужило триггером, заставившим нас погрузиться в себя и ощутить радость, которая *уже там, внутри*. Внешние стимулы не всегда вызывают одни и те же эмоции. Задумайтесь: если бы еда заставляла нас чувствовать себя определенным образом, то одно и то же блюдо каждый раз вызывало бы у нас одни и те же чувства. Но это же не так!

Сколько раз вы возвращались в какое-то место, заказывали то или иное блюдо или включали понравившийся фильм, надеясь испытать те же чудесные ощущения, что и раньше? Но неизменно обнаруживали, что ваши ожидания не оправдались. Если вы никогда об этом не задумывались, задумайтесь сейчас. Это один из тех ценных уроков, которые жизнь преподает нам каждую минуту.

А вот еще один ключ к той же загадке: почему людям нравятся страшилки и триллеры? Вы никогда не думали об этом? Почему в детстве, когда в город приезжал луна-парк, вам так хотелось попасть в лабиринт ужасов? Почему люди любят читать книги в стиле хоррор, смотреть фильмы ужасов и триллеры? Зачем кому-то по своей воле пугаться или испытывать напряжение? По той же причине, почему многим нравятся американские горки, быстрая езда на мотоцикле и прыжки с парашютом. У всех этих занятий есть кое-что общее: ум на минуту останавливается

и замирает в настоящем. Подумайте: наш ум постоянно обращен или к прошлому, или к будущему, тревожится о том, что может произойти, и расстраивается из-за того, что уже произошло. И здесь он вдруг замирает. В книге, в фильме или в жизни происходит нечто такое, когда в состоянии напряжения ум останавливается и полностью погружается в настоящее. А когда ум находится в настоящем, он счастлив. Это единственная причина, почему так называемые страшные переживания приносят радость и приятные ощущения: они временно возвращают ум в момент «здесь и сейчас». Любой подобный опыт дарит мимолетную радость и счастье, потому что счастье обретается только в настоящем. Ни в прошлом, ни в будущем его нет. И стоит понять, что счастье — естественное человеческое состояние, что ничего извне не нужно, чтобы быть счастливым; для этого достаточно лишь научиться возвращать ум в текущий момент, когда он застревает в прошлом или в будущем.

Используя это знание, можно продвинуться еще дальше и применить его к действиям, которые не так интересны. Полностью сосредоточившись на данном моменте, вы станете спокойнее и получите больше удовольствия от любых занятий. Этот же принцип лежит в основе практики осознанности. Чем глубже вам удастся погрузиться в текущее занятие, тем меньше ум станет отвлекаться на прошлое или будущее и, следовательно, погрязать

в чувствах сожаления, печали, гнева (связанных с прошлым) и тревоги, беспокойства и стресса (связанных с будущим). Кроме того, продуктивность, внимательность и качество работы улучшатся, потому что мы функционируем менее эффективно именно по вине отвлекающегося ума: это из-за него страдают производительность и внимание. Еще одно преимущество стопроцентной сосредоточенности на текущем деле — не остается места для сожалений, так как они возникают в первую очередь при мысли, что вы могли бы сделать больше. Итак, как видите, есть множество преимуществ в том, чтобы привязать свой ум к настоящему и жить, укоренившись в текущем моменте. Именно поэтому маленькие дети так счастливы, жизнерадостны, полны энергии и не ведают, что такое стресс.

Если вы совсем не помните, каково это — быть маленьким ребенком, задумайтесь: как детям это удается? Например, они способны уснуть в любом положении и спать глубоко и безмятежно, ни о чем не тревожась. А взрослые, несмотря на страшную усталость, порой вертятся в удобной кровати из-за тревог, стрессов и списка дел, беспрестанно прокручивающегося в голове. Ум взрослого постоянно мечется. Маленький ребенок просыпается утром полным энергии и жизнерадостности и испытывает их безо всякой причины. Взрослому, напротив, нужна чашка чая или кофе, чтобы начать день. Дело в том,

что на каком-то этапе жизнерадостность, которая заложена в нашей природе, пала жертвой беспокойства, желаний и стресса. В детстве ум еще не такой сложный, прошлое и будущее не занимают его так сильно. Ум ребенка естественным образом находится в настоящем, поэтому дети всецело погружены во все свои занятия и всему радуются. Присмотритесь, как внимательно малыши разглядывают самые простые предметы: цветок, игрушку, свои пальцы. Вы удивитесь, сколько всего можно узнать, как многому можно научиться, просто наблюдая за маленькими детьми!

А вот со взрослыми все наоборот. Когда ум мечется, мы не можем получать удовольствие от окружающего мира, даже если на нашем столе самая вкусная еда и нас окружают прекрасные пейзажи. И если мы не научимся расслаблять ум и не вернемся к нашей истинной природе, то будем продолжать тратить все силы на поиски покоя и счастья, но никогда их не найдем.

Так неужели не стоит стремиться найти работу, которая приносит удовлетворение, спросите вы. Как посмотреть. Прелесть в том, что если вы избавитесь от недовольства при выполнении любого дела, то и работа начнет приносить удовлетворение. К этому, безусловно, стоит стремиться. Если вы слишком часто меняете род занятий или раз за разом отвергаете предложения, ожидая идеальную работу мечты, вы поступаете нереалистично и, скажем прямо, непрактично. Ведь мы трудимся прежде всего

ради заработка и для того, чтобы содержать себя и тех, кто финансово зависит от нас. Если вам нужны деньги, на этом и сосредоточьтесь: пусть они станут вашим главным критерием, а не призрачная работа мечты, о которой вы грезили всю жизнь. Если вы хотите, чтобы работа всегда приносила удовольствие, речь уже не о работе, а о хобби. Это не значит, что вы должны работать и быть несчастными — как я уже говорил, можно научиться получать удовлетворение от любого дела. Суть в том, что удовлетворение не зависит от работы; оно уже в вас, *внутри*.

То же касается и отношений с людьми. Вы обнаружите, что чем спокойнее и счастливее вы сами по себе, тем больше вы можете дать своему партнеру, тем больше любви и поддержки способны подарить другому человеку, не требуя ничего взамен. Тогда ваш союз будет счастливым. Но если с помощью отношений вы пытаетесь заполнить пустоту, если ждете, что благодаря им станете счастливее и спокойнее, почувствуете себя любимыми или хотя бы менее одинокими, то вы гораздо больше рискуете и, вероятно, сами роете себе могилу. Ведь природа любви такова, что любовь отдает, а не забирает. Чем чаще вы требуете любви, тем сильнее разрушаете ее. То же касается и дружеских отношений. Чем больше человек требует от вас, чем больше просит доказать или показать вашу любовь или дружбу, тем быстрее чувства улетучиваются. Даже сильные прежде, они начнут таять,

и в конце концов единственным способом восстановить спокойствие станет прекращение отношений. Нет ничего плохого в том, чтобы искать удовлетворения, любви, покоя и истинного счастья; это естественно и совершенно нормально. Стремление к счастью заложено в человеческой природе, и жизнь подталкивает нас к нему, пока в один момент мы его не обретаем. Но если мы хотим однажды все-таки найти счастье, нужно знать, где его искать.

Есть интересная притча, иллюстрирующая эту дилемму; я услышал ее от своего учителя на лекции. Этот забавный случай произошел с эксцентричным суфием XIII века Ходжой Насреддином и прекрасно передает сложности, с которыми мы сталкиваемся и сейчас.

...Стоял вечер, солнце уже зашло, и один человек, возвращаясь домой, заметил Ходжу Насреддина; тот ползал на четвереньках и лихорадочно искал что-то под фонарем у своего дома. Кажется, он что-то потерял.

— Мулла, что вы делаете здесь в столь поздний час? Что-то потеряли? — спросил прохожий.

— Да, я потерял ключ и не могу найти, — встревожено ответил Ходжа.

— Давайте помогу, — сказал прохожий, опустился на колени и тоже начал шарить по земле. Через некоторое время бесплодных поисков он сел и повернулся к мулле. — А где именно вы выронили ключ? Точно здесь? Вы в этом уверены?

— О да, я точно знаю, — ответил Ходжа Насреддин и указал на дом. — Там где-то, в доме.

Человек взглянул на муллу, быстро встал и раздраженно спросил:

— Но почему тогда мы не ищем ключ в доме?

Ходжа Насреддин как ни в чем не бывало ответил:

— Потому что дома темно. А здесь фонарь и лучше видно; поэтому здесь и ищу.

Так вот, прежде чем осудить Насреддина, присмотритесь внимательнее к своей жизни: многие из нас ведут себя точно так же. Мы ищем ключ к продолжительной радости, счастью и спокойствию в самых разных местах, но все они находятся *вовне*. А ведь ключ к истинному счастью и безмятежности всегда *внутри*, и в детстве мы умели им пользоваться. Но в какой-то момент многие потеряли его, точнее положили куда-то и забыли, куда именно. Мы начали связывать свое счастье с вещами, людьми и внешними обстоятельствами — со всем, что находится *вовне*, а следовательно, неподвластным контролю. Теперь мы лихорадочно ищем ключ к счастью повсюду, меняем работу, партнеров, переезжаем с места на место и подыскиваем все более потрясающие направления для отпуска, забывая, где наш ключ на самом деле.

Не повторяйте ошибку Шветы. Возможно, жизнь приносит вам лишь дискомфорт и беспокойство, как и ей, потому что вы боитесь не получить то, что *вроде бы* должно принести счастье, или потерять то, что уже имеете.

Сколько людей проживают жизнь, мучаясь сожалениями о прошлом, испытывая дискомфорт в настоящем и тревожась о будущем, а красота жизни в этом мире тем временем проходит мимо.

Довольно; вы устали от поисков, на улице уже темно и холодно. Теперь, когда вы поняли, где потеряли ключ, пора наконец начать искать в нужном направлении. Если вы действительно хотите восстановить свой внутренний покой, пора заглянуть в себя.

ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ

- Когда ум находится в настоящем, состояние счастья возникает естественным образом.
- Истинное, продолжительное счастье обретается лишь внутри; его невозможно найти вовне.
- Если вам кажется, что вы станете счастливыми в будущем благодаря кому-то или чему-то, знайте: вы откладываете свое счастье.

ДЕСЯТИМИНУТНАЯ ПРАКТИКА

Выберите любое повседневное дело или занятие, являющееся частью вашего распорядка, но представьте, что выполняете его впервые.

Полностью сосредоточьтесь на этом занятии, как будто оно вам в новинку.

3. ЧТО ВЫ ИЩЕТЕ

Выкладывайтесь на сто процентов, пусть ум будет сосредоточен — не позволяйте ему отвлекаться и находиться в режиме многозадачности. Не давайте уму погружаться в прошлое или думать о будущем. Вы можете выбрать любое занятие: принимать душ, подметать пол, готовить бутерброды, стелить постель. Если ум начнет отвлекаться, просто сосредоточьтесь на своем действии и выполняйте его как можно лучше, как можно идеальнее. Забудьте, что вы уже делали это много раз, забудьте все, что знаете об этом занятии. Забудьте о том, насколько оно важное, о том, какая от него вам польза и что вы получите в результате. Просто делайте свое дело, направляя на него все внимание, и пусть ум будет полноценно вовлечен. Вы придете к выводу, что чем больше вам удастся сосредоточиться, тем больше удовольствия вы получаете от своего занятия. Вы почувствуете себя спокойнее и счастливее.

Именно так мы делали все дела, когда были маленькими, помните? Даже ложку брали с полной вовлеченностью и смотрели на нее в руке. Все казалось игрой, и мы играли в нее с таким энтузиазмом, не тревожась о результате. И были счастливы.