

ДАО

повседневной
ЖИЗНИ

ДАОССКИЕ ПРИТЧИ
*для современного
человека*

ДЕРЕК ЛИН

софия

Дерек Лин

**Дао повседневной жизни.
Даосские притчи для
современного человека**

«София Медиа»

2007

УДК 130.123.3
ББК 88.2

Лин Д.

Дао повседневной жизни. Даосские притчи для современного человека / Д. Лин — «София Медиа», 2007

ISBN 978-5-906791-52-8

Эта книга представляет древнюю восточную мудрость как искусство жизни – нечто не только вдохновляющее, но и на практическом, житейском уровне полезное для современного западного человека, поглощенного своими повседневными делами и заботами. Ее автор Дерек Лин изучал древние китайские учения на Тайване и работал в сфере высоких технологий в Калифорнии, и он чувствует себя в обоих мирах как рыба в воде. «Даосизм не утратил актуальности за все эти века по одной простой причине: он работает!» – говорит Дерек.

УДК 130.123.3
ББК 88.2

ISBN 978-5-906791-52-8

© Лин Д., 2007
© София Медиа, 2007

Содержание

Введение	6
Часть I	7
1. Рыба в океане	8
2. Жить в настоящем моменте	10
3. Лучшая пища	15
4. Монах и паук	19
5. Гигантская птица Пэн	21
6. Небесная музыка	23
Часть II	25
7. Осёл	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Дерек Лин

Дао повседневной жизни. Даосские притчи для современного человека

THE TAO OF DAILY LIFE

Copyright © 2007 by Derek Lin

© 2007 by Derek Lin

© ООО Книжное издательство «София», 2016

* * *

*Я родился и вырос на Тайване, там же весьма основательно изучал китайские классические книги. Мои учителя? Во-первых, сама китайская культура, а во-вторых, рукоположенные наставники традиции Игуаньдао.
Дерек Лин, в переписке с редактором*

Введение

Дао по-китайски означает «путь», и эта книга приглашает вас отправиться в путешествие по пути Дао. Это путешествие открытий, в котором вы обретете не только знакомство с великой мудростью, но и понимание себя и своей жизни.

Понятие Дао невероятно древнее. Многие люди, имеющие об этом представление, скажут вам, что данная философия зародилась около 2500 лет назад, но на самом деле она намного старше. Традиция Дао восходит по меньшей мере к эпохе мифического императора Хуан-ди, по преданию, правившего Китаем более 4600 лет назад.

Существует одна простая причина, почему философия Дао сохранилась без изменений в течение многих веков: она работает. Принципы Дао чрезвычайно эффективны применительно к обычной жизни. Эта философия в целом есть не что иное, как практическое, полезное руководство для того, чтобы прожить жизнь наиболее мудро, мирно и энергично.

Цель этой книги заключается в том, чтобы представить секреты Дао в наиболее доступной форме – с помощью историй. На протяжении тысячелетий мудрецы Китая постигали Дао и обучали других, слушая и рассказывая истории, поколение за поколением. Совершая путешествие по пути Дао, вы становитесь частью этой великой устной традиции.

Впитывая эти истории и используя их мудрость, вы начнете замечать изменения в вашей жизни. Вы станете более спокойным и непринужденным в различных ситуациях. Вы будете в состоянии справиться с проблемами и трудностями с меньшими усилиями и лучшими результатами. Чем больше вы практикуете Дао, тем больше понимаете, насколько оно могущественно.

Вы осознаете, что ваше путешествие по пути Дао – это во многих отношениях наиболее стоящее исследование, которое вы можете предпринять. Вы сможете увидеть свою жизнь в новом свете и наблюдать все вокруг вас с такой ясностью, как никогда раньше. Возможно, вы почувствуете желание продолжить эту традицию, обмениваясь историями с другими людьми, чтобы они могли также исследовать свое собственное Дао повседневной жизни.

Вершины ждут вас. Давайте начнем вместе.

Часть I

Утром

Начало нового дня – это чудесный подарок. Это пустая страница, на которой еще ничего нет, но она наполнена возможностями. Утро – прекрасное время для созерцания Дао, чтобы подготовиться к предстоящим испытаниям и настроить себя в течение дня практиковать следующее:

- *Полностью жить в здесь и сейчас.*
- *Ценить в жизни простые вещи.*
- *Принимать ответственность за свои поступки и их последствия.*

Чтобы задать себе верный настрой ума, полезно будет рассмотреть следующие вопросы:

Как я сегодня буду продвигаться вперед по моему жизненному пути?

Как я сегодня буду оставаться в гармонии с Дао?

1. Рыба в океане

Что это за штука, которая называется Дао?

####

Однажды молодая рыба спросила старую:

– Все говорят о какой-то штуке под названием «океан». Что это такое?

Более опытная и мудрая рыба ответила:

– Океан – это то, что окружает тебя со всех сторон.

Молодая рыба не поняла:

– Что ты имеешь в виду? Вокруг меня ничего нет! Если океан окружает меня со всех сторон, почему я не могу его видеть?

– Конечно, ты не можешь, – терпеливо сказала старая рыба. – Океан и внутри, и снаружи тебя. Когда ты двигаешься, он движется вместе с тобой. Когда ты останавливаешься, он тоже останавливается. Ты родилась в океане и умрешь в нем. Он неотъемлем от тебя, как твоя собственная чешуя.

– Но как я могу быть уверена, что он существует, если я не могу его видеть?

– Ты должна использовать не только глаза. Возможно, мы не способны видеть океан, но мы точно можем его почувствовать. Доверяй своим чувствам, они – ключ.

Дао

#

Конфуций однажды сказал: «Рыбы забывают, что живут в воде; люди забывают, что живут в Дао». Дао – это невидимый океан, что окружает нас со всех сторон. Оно проникает на все уровни бытия таким образом, что находится одновременно снаружи и внутри нас. Оно окутывает нас подобно нашей собственной коже, однако мы не можем воспринимать его своими органами чувств.

Понятие «Дао» по-китайски означает «путь», но оно включает в себя гораздо больше, чем его буквальное значение. Мудрецы пытались объяснить Дао таким образом:

Каким бы ни был первичный принцип, лежащий в основе реальности, мы называем его Дао.

Какой бы ни была высшая истина в центре всех духовных истин, это Дао.

Каким бы ни был универсальный источник сознания, мы дадим ему имя Дао.

Какой бы ни была сила, отвечающая за движение всего во Вселенной, от галактик до человеческих существ и субатомных частиц, эта сила и есть то, что мы зовем Дао.

Это только иносказательные объяснения, ибо никто не понимает значение Дао полностью, поскольку словам не под силу описать его или определить. Мы живем в Дао и движемся в нем каждый день, но, как и рыба в океане, мы едва осознаем его существование. Лишь изредка мы улавливаем проблески – мимолетное ощущение того, что существует некая сила за кулисами, некий Разум, управляющий всем, но это ощущение мимолетно.

Единственный способ приблизиться к пониманию Дао – это ослабить мертвую хватку логики и задействовать куда более мощный инструмент интуиции. Когда рациональный ум терпит неудачу в попытке понять Дао, тогда нам на помощь приходит сердце, которое *знает* то, что находится за пределами знания. Чувство – вот ключ.

'##### ;

'###

2. Жить в настоящем моменте

Сохранять осознанность в настоящем

####

Однажды, во время прогулки по дикой местности, человек столкнулся со злобным тигром. Он побежал, спасая свою жизнь, а тигр бросился за ним в погоню.

Человек подбежал к обрыву, и тигр почти настиг его. Оставался единственный выход – человек вцепился в сухую лозу и начал спускаться по ней.

На половине пути человек посмотрел вверх и на краю обрыва увидел тигра с оскаленными клыками. Он взглянул вниз и увидел там другого тигра, который поджидал его с грозным рычанием. Человек оказался в ловушке.

Вдруг прямо над ним появились две мыши, белая и черная, и начали грызть лозу.

Человек знал, что, если мыши продолжат грызть лозу, скоро она не сможет выдержать его вес. Лоза сломается, и он упадет. Он пытался отогнать мышей, но они возвращались снова.

В этот момент он увидел землянику, растущую недалеко от него. Она казалась спелой и сочной. Держась одной рукой за лозу, свободной рукой он дотянулся до нее и сорвал.

По-прежнему один тигр поджидал его сверху, другой – внизу, а две мыши продолжали грызть лозу. Человек попробовал землянику; какая же она была вкусная!

Дао

#

Несмотря на свое опасное положение, этот человек не позволил обстоятельствам парализовать его. Он смог воспользоваться моментом и насладиться им.

Край обрыва символизирует прошлое. Это место, где человек уже был и откуда он пришел. С точки зрения вашей личной временно́й линии эта метафора относится ко всем вашим опытам и воспоминаниям из жизни, которую вы уже прожили.

Карабканье вверх по лозе означало бы возвращение в прошлое. Тигр на краю обрыва символизирует опасность застрять в воспоминаниях. Если мы постоянно корим себя за неспособность делать определенные вещи должным образом или если мы сожалеем и стыдимся ошибок, которые совершили, значит, тигр ранил нас своими острыми когтями. Если мы не можем отпустить негативный опыт прошлого, делающий нас боязливыми и робкими, или если мы чувствуем себя жертвами прошлых травм и обид, значит, тигр больно укусил нас.

Этот тигр также представляет собой невозможность вернуться в прошлое, чтобы что-то исправить. Нам нередко хочется повернуть время вспять, вновь пережить какие-то ситуации. И порой мы еще долго думаем о желаемом результате уже после того, как момент был упущен. Иногда это кто-то особенный, к кому мы хотели подойти, но так и не подошли; иногда это обидные слова, сказанные любимому человеку, которые нам хотелось бы взять обратно. К сожалению, течение времени – это улица с односторонним движением: ужасный тигр стережет край обрыва, и простым смертным путь туда заказан.

Подножие обрыва символизирует будущее. Это неведомая страна, ненаписанная глава. Будущее содержит в себе все ваши мечты и страхи, надежды и разочарования, потенциальные победы и возможные неудачи. Это таинственная и неопределенная область «завтра».

Спуск по лозе, все ближе к подножию обрыва, означает смотреть вперед, предвкушая будущее и размышляя о нем. Тигр внизу символизирует опасность чрезмерной озабоченности тем, что еще не произошло, – особенно ценой нашей способности действовать и сохранять спокойствие.

Многие из нас знают, что такое не находить себе места перед предстоящим выступлением, важной встречей или собеседованием. Мы перебираем в уме все, что может пойти не так. В итоге мы не можем полноценно выспаться, потому что слишком озабочены завтрашним днем.

Так что же происходит, когда случается долгожданное событие? Наша неспособность расслабиться разъединяет нас с творческой энергией Дао. Мы не способны проявлять свои лучшие качества. Мы не можем преобразовать свою возбужденность в эффективное действие; вместо этого она трансформируется в напряжение и стресс. Мы слишком низко спустились по лозе и оказались слишком близко к тигру, позволив ему причинить нам вред.

Тигр внизу также представляет собой окончательную неизбежность смерти. Смерть терпеливо ждет всех нас в будущем. Она знает, что рано или поздно мы будем в пределах ее досягаемости. Когда тигр рычит на нас, мы ощущаем дуновение пронизывающего ветра смертности.

Положение человека меж двух тигров олицетворяет собой настоящее. Обратите внимание, что он подвешен в воздухе. Подобным же образом все мы живем в подвешенном состоянии между прошлым и будущим.

То, что мы называем «сейчас» или «настоящий момент», может быть довольно сложным понятием. Как только вы указываете на мгновение и определяете его как «сейчас», оно ускользает из рук и больше не является настоящим. Его место занимает другое мгновение, не менее трудноуловимое. Как ни старайтесь, вам не удастся точно определить его.

Настоящее так же не поддается определению, как и Дао. И хотя мы можем весьма точно измерять время, наша техническая оснащенность не поможет нам вычленить бесконечно малый отрезок времени нулевой длительности. Несмотря на то что наши технологии позволяют нам соорудить атомные часы с погрешностью менее десяти миллиардных долей секунды, все атомные часы в мире не могут уловить магию настоящего момента.

Хотя «момент времени» и находится за пределами нашего понимания, парадокс бытия заключается в том, что настоящее – это все, что у нас реально есть. На самом деле у нас нет ни прошлого, ни будущего: одно безвозвратно ушло, другое еще не наступило. Настоящее – это здесь и сейчас, и оно наше, полностью и безусловно. Никто не может отнять его у нас, и только нам решать, как его использовать.

Лоза представляет собой жизнь в материальном мире. Так же как герой притчи цепляется за лозу обеими руками, мы упрямо цепляемся за жизнь в физическом мире. Наш инстинкт выживания заставляет нас держаться за свою драгоценную жизнь, и мы не отдадим ее без борьбы.

Спуск по лозе – это не личный выбор. У человека, преследуемого тигром, нет другого выбора, кроме как спускаться вниз. Аналогично, когда мы рождаемся в этом мире, у нас нет другого выбора, кроме как жить от одного момента к другому. Таким образом, лозу можно рассматривать как основной компонент *сансары* – круга рождения и смерти.

Две мыши олицетворяют течение времени. Их белый и черный цвета символизируют день и ночь.

Мыши грызут лозу, делая ее все менее прочной. Подобным же образом каждый цикл дня и ночи понемногу приближает нас к смерти. Когда лоза переломится, человек рухнет

навстречу неминуемой гибели. Точно так же, когда пройдет определенное количество дней и ночей, физическая жизнь, за которую мы цепляемся, закончится и придет время для окончательного торжества смерти. У нас не будет иного выбора, кроме как столкнуться с тигром.

Так же как человек пытается отогнать мышей прочь, мы стараемся предотвратить старение и держаться подальше от болезней. У нас есть целые отрасли для поддержания молодости и здоровья или, по крайней мере, молодого и здорового внешнего вида. Вспомним все витамины, добавки, лечение, оздоровительные водные процедуры, гормональную терапию, подтяжку лица, липосакцию, пересадку волос, все разновидности имплантатов... Этот список можно продолжать долго.

Но как мыши возвращаются снова и снова, так и время идет вперед и ни для кого не замедляется. Несмотря на все наши усилия, наше время в этом бренном мире остается ограниченным.

Земляника символизирует поразительную красоту, блаженство, энергию и жизненную силу настоящего момента. Он всегда рядом, всегда доступен для тех, кто имеет возможность его *увидеть* и насладиться им.

Выйдите из дому и вступите в общение с природой. Будьте молчаливым свидетелем гениальности работы Дао. Воспринимайте реальность как бесконечное взаимодействие природных сил как вокруг, так и внутри вас. Ощутите, что все процессы мироздания, от макрокосмических до микрокосмических, регулируются и направляются неким незримым Разумом далеко за пределами нашего понимания.

Существует так много красоты и добра в каждом мгновении, что если вы откроетесь Силе Настоящего, то будете просто ошеломлены. Пользуясь символикой нашей истории, можно сказать, что земляника полна невероятно вкусного сока.

Сорвать землянику означает реализовать момент настоящего – вы направляете внимание на чистый поток жизни, который пронизывает вас насквозь, – выбирая полностью погрузиться в реку вечного «сейчас».

Отведать землянику означает полностью насладиться вкусом действительности. Когда вы это делаете, вы начинаете ценить чудо бытия и замечать красоту, которая присутствует всегда, независимо от того, куда вы смотрите. Это наполняет ваше сердце радостью и благодарностью.

Сорвать и попробовать землянику – легче сказать, чем сделать. Большую часть времени мы испытываем трудности с доступом к тому состоянию, которое позволяет нам воспользоваться моментом и насладиться реальностью. Существуют препятствия, которые мешают нам это сделать.

Первое препятствие, которое приходится преодолевать практикующим Дао, – это недостаточный уровень осознанности. Многие люди проживают каждый день, погрязнув в прошлом или беспокоясь о будущем, не подозревая о сокровище, которым они уже обладают, – настоящем. Согласно нашей истории, если человек всецело поглощен своими страхами, то он просто не заметит рядом с собой сочную ягоду.

Второе препятствие более трудное, и большинству из нас оно хорошо знакомо. Рассмотрим сценарий, в котором человек видит землянику, но из-за того, что он слишком боится тигров и мышей, у него совсем нет аппетита. Он хорошо знает, где земляника, но у него не возникает желания сорвать ее.

Те, кто сталкивался с этим, могут сказать: «Это здорово – понимать метафоры в притче, но есть разница между этим пониманием и применением его на практике. Допустим, что я вижу свою задачу в том, чтобы жить в «здесь и сейчас», но как именно это сделать?»

История предлагает подсказку. Когда человек увидел землянику, то, чтобы ее достать, он ухватился за лозу одной рукой, а другой потянулся за ягодой. Это действие включает в себя два основных элемента – что-то отпустить и что-то достать.

Человек не смог бы сорвать землянику, если бы он продолжал держаться за лозу обеими руками. В этом случае он мог бы лишь любоваться ею. Для того чтобы получить приз, он должен был вначале ослабить хватку, а затем отпустить лозу.

То же самое относится и к жизни. Сухая лоза символизирует наше физическое существование в этом мире. Крепко держаться за нее равнозначно сильной привязанности к материальным заботам. Подобная привязанность не позволяет нам легко отпускать что-либо. Это верный способ, чтобы помешать нам наслаждаться настоящим.

На словах это звучит просто, но подумайте о знакомых вам людях, которые настолько сосредоточены на получении и накоплении денег, что никогда не уделяют время тому, чтобы просто наслаждаться жизнью. Понаблюдав за ними, вы увидите, что они не могут расслабиться даже на прогулке. Например, в отпуске они не перестают думать о работе. Возвращаясь к нашей истории, можно сказать, что такие люди мертвой хваткой вцепились в лозу.

Я знаком с одним джентльменом, который увлеченно играл на фондовой бирже. Он был дневным трейдером, ежеминутно отслеживающим состояние рынка. Когда друзья разговаривали с ним по телефону, они всегда могли определить, когда символы его акций появлялись на электронной бегущей строке. Его речь сразу же замедлялась, и было件件но, что он лишь притворяется, что слушает.

Столь сильная привязанность к материальным заботам полностью заблокировала его способность наслаждаться беседой со старыми друзьями – одной из лучших вещей в жизни.

Другой этап, не менее важный, – это протянуть руку, чтобы исследовать. Зона комфорта может быть удобной, но она не предлагает ничего нового. Для того чтобы получить землянику, необходимо выйти за рамки привычного, чтобы изучить приз, который находится в пределах видимости, но еще не в руках.

Дао проявляет себя в потоке жизни, а жизнь характеризуется своим растом. Жизнь постоянно осваивает новые территории, рискует и отправляется туда, где ее раньше не было. Если мы будем делать то же самое, то вскоре обнаружим, что наша жизнь свежа, увлекательна и полна возможностей. Мы увидим, что жить в настоящем – это поистине восхитительный опыт.

Таким образом, эта история учит нас тому, что, когда нам сложно жить осознанно и пребывать полностью в настоящем моменте, нам всего лишь нужно задать себе несколько простых вопросов:

Каковы мои привязанности? Что я не могу отпустить? Какие привязанности я хочу отпустить, чтобы жить полной жизнью?

Изучаю ли я что-то новое? Встречаю ли я новых людей? Делаю ли я что-то, что не делал раньше? Какие увлекательные новые предметы я мог бы изучать?

За какие интересные проекты я мог бы взяться с энтузиазмом?

Ваши ответы на подобные вопросы укажут вам путь, которому вы должны следовать. Формулируйте ваши планы в соответствии с ним.

Следуя своему плану действий и желанию жить осознанно в настоящем моменте, вы обнаружите, что вам все легче не жить прошлым и чрезмерно беспокоиться о будущем. По мере того как вы будете все больше и больше наслаждаться настоящим, вы также обнаружите, что неприятные и даже болезненные воспоминания больше не влияют на вас; озабоченность будущим или страх перед неизвестностью больше не парализует вас.

Вы обнаружите, что настоящее – это в буквальном смысле удивительный подарок. Этот чудесный дар полон мира, удовлетворения, энергии и волнения. Это коробка, полная вкуснейшей земляники.

Вы начнете понимать, что единственное условие для получения такого подарка – просто принять его и насладиться им. Вы будете поражены, что есть люди, которые не могут получить этот дар. Некоторые даже не осознают, что его предлагают им прямо сейчас. Они не ведают о том, что это – их законное право с рождения, и не понимают его невероятную ценность.

Еще раз подумайте обо всем, что вы только что прочитали. Пришло время, чтобы вернуть свой собственный подарок.

#

3. Лучшая пища

Находить радость в простых вещах

#####

В 1900 году, незадолго до падения династии Цин, Китай оказался в эпицентре раздора и потрясений. Европейские страны ввели свои войска. Они легко добились преимущества с помощью своих передовых технологий и вооружения. Китайские военные сражались с иностранными захватчиками, несмотря на их бесспорное огневое превосходство.

Конфликт разгорался, пока Пекин не превратился в поле боя. Ситуация становилась все более опасной, и для императрицы Цыси было неразумно оставаться во дворце. В сопровождении императорской охраны и личной прислуги она бежала в деревню.

Страх и неуверенность охватили вдовствующую императрицу. Что происходит с ее дворцом? С ее городом? С ее страной? Никогда за все шестьдесят пять лет своей жизни Цыси не чувствовала себя настолько уязвимой. Казалось, что насилие, от которого они бежали из Пекина, может настигнуть их в любой момент, угрожая даже ее личной безопасности.

Несколько дней спустя они приехали в деревню и решили позволить себе столь необходимый отдых. После ее ужасного, казавшегося бесконечным бегства Цыси была физически утомлена, эмоционально истощена и страшно голодна. Она приказала, чтобы ей немедленно подали еду.

Крестьяне приготовили еду из лучших продуктов, которые у них были, а было у них немного. Они были слишком бедны, чтобы иметь что-либо сверх самого необходимого. После долгих поисков они принесли рисовую кашу и блюдо из консервированных улиток.

Цыси эта еда показалась невероятно вкусной. Она попросила добавки, затем еще. За всю свою жизнь она никогда не пробовала таких деликатесов. Она спросила из любопытства: «Как вы называете эти чудесные блюда?»

Крестьяне знали, что это самая обычная еда, которую только можно себе представить, без каких-либо кулинарных изысков. Но даже в трудные времена то, чего коснулась императрица, должно было соответствовать ее величию.

«Хм... Ваше величество отведали жемчужный суп и тушеные глаза феникса», – сказали они ей.

Императрица Цыси подумала о дворцовой кухне. Каждый прием пищи был изысканным банкетом из ста двадцати блюд, тщательно приготовленных императорскими поварами. Однако, несмотря на то что эти повара были лучшими во всем Китае, ни одно из их кулинарных творений не приносило ей такого удовольствия, как эта замечательная еда.

После того как боевые действия пошли на убыль, Цыси наконец смогла вернуться во дворец. Пребывая теперь уже в безопасности, в своем роскошном уединении, она размышляла о перенесенных испытаниях. Она вспомнила жемчужный суп и тушеные глаза феникса и захотела снова отведать их, но, к ее неудовольствию, императорские повара клялись, что никогда даже не слышали о подобных блюдах.

Дао

#

Вдовствующая императрица так никогда и не узнала секрета. Ее повара были несравненны в плане навыков и таланта, но даже они не могли предоставить ей тот ключевой элемент, которого ей не хватало, – голод. Она была единственной, кто мог бы создать для себя этот волшебный ингредиент, эту приправу, которая делает любую пищу невероятно вкусной.

Это хороший пример *Пу*, даосского принципа простоты. Так же как императрица во дворце, мы с вами живем в мире изоощренных сложностей. Сто двадцать блюд – это многочисленные материальные приманки, отвлечения и искушения, предлагаемые нам каждый день. Когда мы участвуем в этих искусно приготовленных удовольствиях, наши чувства все больше притупляются. Наш аппетит становится вялым, и мы задаемся вопросом: «Что случилось с моей жизнерадостностью? Где быллой интерес к жизни?»

Именно об этом Лао-цзы говорит в главе 12 *Дао дэ цзина*:

Пять цветов делают глаза человека слепыми.

Пять звуков делают уши глухими.

Пять вкусов лишают рот ощущения вкуса.

Сами по себе пять цветов, звуков или вкусов не имеют позитивной или негативной окраски. Однако они могут быстро стать негативными, если мы слепо гонимся за ними, отрицая важные основы жизни. Когда это происходит, мы сходим с тропы умеренности и движемся против потока Дао.

Это случается довольно часто в наше время. Современный мир атакует нас таким большим количеством сенсорных раздражителей, что мы забываем о простых радостях. Может быть, нам нужно напомнить себе о нашей изначальной простой сути – с помощью ряда примеров.

Представим себе, что нас окружает невероятное разнообразие напитков. В любой момент мы можем пить вино, пиво, сок, газировку, пунш, чай, молоко, кофе, горячее какао и так далее. Каждый напиток содержит собственное изумительное многообразие ароматов и вкусовых оттенков. Смешайте их – и вы получите сотни различных напитков, которые по-разному будут воздействовать на вкусовые рецепторы.

Несмотря на все это, когда организму действительно требуется жидкость, когда вам жарко и вас мучает жажда, возможно после пробежки или спортзала, ничто не сравнится с водой, самым вкусным напитком из всех. Все мы можем вспомнить времена, вероятно не такие уж давние, когда мы жадно пили простую воду и чувствовали себя потрясающе – энергичными и бодрыми.

Вода способна дать нам это без каких-либо добавок. В ней нет сахара, кофеина или ароматизаторов. Она не содержит концентратов и порошков, вам не нужно газировать ее сжатым газом. Ее не нужно гомогенизировать, пастеризовать или ферментировать. Чтобы получить ее, нам не нужны дубовые бочки, пробковые растения, пивоваренные заводы и винокурни. Это всего лишь вода – сама суть простоты и древнейший напиток.

Теперь рассмотрим, как мы перемещаемся с места на место. Нам всем нравится удобство транспорта в современном мире. Не важно, ездите ли вы в собственном автомобиле, садитесь ли в автобус или поезд – сегодня люди могут путешествовать легче и быстрее, чем когда-либо.

Мы не ограничены одной лишь землей. В настоящее время мы можем летать на деловые конференции или отправиться в круиз в экзотические страны на отдых. Мы можем с комфортом путешествовать практически в любую точку мира, если мы действительно этого хотим.

Правда, в связи с тем, что мы на высоких скоростях переносимся из одного места в другое, простая повседневная ходьба становится утраченным искусством. Мы больше не вспоминаем, каким тонким, но постоянным удовольствием может быть ходьба, и поэтому мы ходим все меньше и меньше.

И напрасно, потому что ничто другое так не гармонизирует поток энергии в нашем теле, как ходьба. Прогулки приближают нас к идеальному здоровью больше, чем любые другие упражнения.

Вы можете доказать себе это, просто прогулявшись по улице в течение получаса. Когда вы вернетесь домой, обратите внимание на то, как вы себя чувствуете. Вы отметите приятное и обновленное психическое состояние и почувствуете силу, циркулирующую внутри и вокруг вашего тела.

Если вы начинаете прогулку в напряженном и стрессовом состоянии, то уже вскоре расслабитесь. Попробуйте сжать руку в кулак и затем раскрыть ее, чтобы проверить степень своего расслабления. Если вы вышли на прогулку в грустном настроении, к ее окончанию ваш взгляд на мир станет намного светлее. Если у вас болела голова, к концу прогулки боль исчезнет. Сравните эти ощущения со своим самочувствием, когда вы приходите домой после ожесточенной борьбы с дорожными пробками.

Ощущение благополучия и идеального здоровья, которое дает нам ходьба, подтверждено медициной. Некоторые исследования показали, что прогулки резко снижают риск онкологических и сердечных заболеваний. Ходьба даже снижает риск заболевания диабетом *в несколько раз*. Это то, что неподвластно ни одному существующему лекарству, то, на что традиционная медицина не способна. Потрясенные исследователи-медики стали называть ходьбу «чудо-лекарством».

Обратите внимание, что ходьба дает все эти преимущества, не требуя ничего, кроме ваших собственных ног. Вам не нужны лицензия, билет, страховка и бензин. Вас не подрежут при попытке перестроиться и не остановят за превышение скорости. И когда вы ощутите простое удовольствие от ходьбы, то удивитесь, как вам удавалось пренебрегать этим столь важным аспектом жизни.

Когда мы обсуждаем *Пу*, мы не можем не затронуть красочных зрелищ и звуков современного мира. Казалось бы, мы благословлены поразительным разнообразием развлечений. В любой момент мы можем выбрать для прослушивания радио, музыкальные компакт-диски или плееры. Если мы хотим визуальных развлечений, то можем посмотреть телевизор, DVD или видеокассеты.

Телевидение дает возможность выбрать выпуск новостей, комедию, игровое шоу, полицейскую драму, мыльную оперу, документальный фильм, спортивную программу и так далее. Если по телевизору нет ничего хорошего, как это часто бывает, мы можем пойти на спектакль, посетить концерт или, возможно, сходить в кинотеатр.

В нашем распоряжении столько различных вариантов, что это уму непостижимо. В результате, люди, похоже, страдают от передозировки впечатлений. Я знаю парня, который привык проводить все свои выходные в кинотеатре в местном торговом центре. Он приходил на утренний сеанс и потом перебирался из одного зала в другой, чтобы в конце концов посмотреть все фильмы по цене одного. Он делал это, потому что был одиноким и несчастным.

Не все из нас так поступают, но многие делали что-то подобное. Вспомните, как вы прикидывались овощем на диване, переключаясь с одного телеканала на другой, испытывая глубокую скуку, но не в силах оторваться. Во многом диванный «овощ» – это всего лишь другая версия одинокой фигуры, украдкой пробирающейся с одного киносеанса на другой.

Учитывая объем работы и технологий, которые сегодня используются в индустрии развлечений, кажется невероятным, что вся эта ослепительная кинематография и высококачественный цифровой звук служат только тому, чтобы еще больше притупить наше восприятие.

Но именно потому, что мы стали настолько нечувствительными, фабрика развлечений внедряет насилие и кровь, лишь бы вывести нас из состояния оцепенения и скуки.

Опять же, все это происходит потому, что мы, как правило, утратили связь с простотой. Мы забываем о чудесах и красоте основных вещей в жизни.

Мы забываем о зрелищности заката, о великолепии полнолуния, об ангельской улыбке младенца или сиянии души, которое мы видим, глядя в глаза любимого человека. Это самые простые вещи, которые можно себе представить, и все же их красота не поддается описанию. Никакие голливудские спецэффекты никогда не смогут их заменить.

Мы забываем о золотой, благословенной тишине. Мы забываем о драгоценных моментах, когда вы можете услышать свои мысли или приглушить их и расслабиться в безмолвном общении с Дао.

Тишина исполняет для нас песню безмятежности и музыку покоя без динамиков и сабвуферов, проигрывателей компакт-дисков и плееров, микрофонов и музыкальных инструментов. Что, в конечном счете, есть мелодия, если не ряд нот, обрамляющих пространство между ними? Возможно, как говорит рок-звезда Стинг, тишина и есть изначальная музыка.

На этих примерах с водой и прогулками вы начинаете понимать, что главные вещи в жизни действительно просты и могут быть могущественнее любых изощренных изобретений. Это принцип *Пу*.

Мы видели, что сила простоты была больше, чем воля императрицы Цыси. Даже обладая абсолютной властью, она не могла изменить законы природы. Если она хотела испытать радость простоты, ей всего лишь нужно было уменьшить усложненность своей жизни. Иначе жемчужный суп и тушеные глаза феникса были бы навсегда потеряны для нее. Никакой императорский указ не смог бы этого изменить.

Теперь, когда вы понимаете это, вы можете увидеть, что духовная истина находится за пределами даже абсолютной власти абсолютного правителя. Если вы будете придерживаться принципа простоты, вы без труда обретете то бесценное, что ускользнуло от императрицы столет назад: способность по-настоящему наслаждаться жизнью – со вкусом и удовольствием!

' ##### ' #####

4. Монах и паук

Принимать ответственность за свою судьбу

#####

Давным-давно жил монах, у которого были проблемы с медитацией. Всякий раз, когда он пытался медитировать, появлялся гигантский паук. Что бы монах ни делал, он не мог избавиться от него.

Отчаявшись, монах обратился за помощью к своему учителю. Учитель велел ему взять кисть и держать ее наготове во время медитации. Когда паук снова появится, монах должен был при помощи кисти нарисовать на нем круг.

Монах так и сделал, после чего приступил к медитации. Разумеется, гигантский паук вернулся. Монах последовал плану и нарисовал круг на чудовище. Как только он это сделал, паук исчез, и он смог спокойно возобновить медитацию.

Когда он вышел из медитативного состояния, первое, что он увидел, был большой черный круг на его собственном животе. Его злейшим врагом был он сам, как и предполагал учитель.

Дао

#

Одно из важнейших откровений на пути Дао заключается в том, что многие проблемы, с которыми мы сталкиваемся в жизни, проистекают из нашего ума, а не из внешнего мира. Для решения таких проблем мы должны прекратить обвинять внешние силы, а вместо этого пристально взглянуть на самих себя. Когда мы поймем, что сами являемся причиной своих неудач, то сможем начать коренным образом перестраивать свое мышление, чтобы приступить к созданию реальных изменений. Существует реальная история, которая прекрасно иллюстрирует этот тезис. На футбольном матче в городе Монтерей-Парк, Калифорния, несколько человек получили пищевое отравление. Врач, поставивший им диагноз, выяснил, что все они пили безалкогольные напитки из одного конкретного автомата, поэтому он решил, что причина в этом. Чтобы предотвратить распространение болезни, он немедленно передал информацию диктору, который обнародовал ее по громкоговорителю.

Почти сразу на стадионе началась паника – когда некоторые люди поняли, что они купили газировку в том же автомате. Одних тошнило, другие теряли сознание или чувствовали себя ужасно, убеждая всех вокруг, что причиной всему был автомат. Машины скорой помощи отвозили этих людей в ближайшую больницу. Царили всеобщий хаос и замешательство.

Позже, проведя дальнейшие исследования, врач понял, что причиной заболевания было нечто другое и что дело было вовсе не в автомате. А значит, люди, которых привезли в больницу, заболели безо всякой причины!

Более того, когда эта новость достигла больницы, она произвела немедленный эффект на этих пациентов. Они отреагировали сначала с недоверием и возмущением, затем все же

приняли ее и, наконец, полностью выздоровели. Их симптомы исчезли, и через несколько часов все они выписались из больницы.

Эта правдивая история показывает, как сильно вера может влиять на физический мир, в данном случае – на тела футбольных болельщиков.

Была ли их болезнь менее реальной из-за того, что причина была мнимой? Их рвота, безусловно, показалась уборщикам вполне настоящей и пахла тоже по-настоящему! Если бы врач продолжал верить, что причиной была газировка, и никто бы так и не узнал правды, разве они не продолжали бы чувствовать себя больными?

Возможно, это для нас урок о силе разума. Этой силой обладают все, но используют ее немногие. Она может причинить нам вред и страдания – или помочь решить свои проблемы. Все зависит от того, признаем ли мы эту истину и что мы решим с ней делать.

Давайте рассмотрим нашу жизнь, памятуя этот урок. Действительно ли мы не можем контролировать наши проблемы? Или нам так только кажется? Что мы сделали или не смогли сделать, в результате чего эти проблемы пришли в нашу жизнь? Есть ли у нас достаточно сил, чтобы решить их? Возможно, ключ уже в наших руках, только мы еще это не осознали?

'##### ;

'#####

5. Гигантская птица Пэн

Взлететь и отправиться в свое Великое Духовное Путешествие

###

В далеком Северном море есть рыба. Ее зовут Кунь. Длина Кунь – тысячи миль. Никто точно не знает, насколько она велика.

Кунь превращается в птицу. Птицу зовут Пэн. Размер Пэн столь велик, что в точности он неизвестен никому. Размах ее невероятных крыльев – тысячи миль.

Когда над волнами дуют могучие ветра, океан начинает бушевать. Мощь этого ветра такова, что она позволяет птице Пэн взлететь.

Гигантская птица Пэн раскрывает свои огромные крылья так, что брызги воды поднимаются на высоту трех тысяч миль. Эти крылья порождают силу урагана, который поднимает птицу Пэн к небу на высоту девяноста тысяч миль над океаном.

Пэн в полете. Ее крылья подобны облакам, свисающим с небес. Она летит к Южному морю – к небесному океану яркости и света.

А далеко внизу цикада и горлица смеются над гигантской птицей Пэн, летящей в небесах. Цикада говорит: «Взгляни на меня, я вылетаю из гнезда и останавливаюсь, когда долечу до ветки дерева. Иногда я не могу долететь до нее и падаю на землю. Какой смысл подниматься на девяносто тысяч миль, чтобы потом полететь к Южному морю?»

Дао

#

Это величественное начало *Чжуан-цзы*, шедевра китайской литературы. Оно изображает волнующий образ мифического существа, которое пробуждается к действию.

Кунь представляет вашу душу в ее исходном, незадействованном состоянии. Массивный размер Кунь указывает на огромный потенциал, которым вы обладаете. Северное море – это место, откуда вы отправляетесь в путь. Это холодное и мрачное место, и вы немного можете увидеть в его темных глубинах. Вы буквально находитесь в темноте и плаваете вслепую. Вы ограничены и, в определенном смысле, в ловушке.

В Северном море есть и другие рыбы, но они намного меньше. Это существа, которые живут обыденной жизнью, не подозревая, что есть огромный мир за пределами воды. Они не видели, как вы, то, что называется небом. В свое время некоторые из них тоже вырастут и начнут проявлять интерес к странному царству над океаном. Но в данный момент вы одни.

Затем однажды это происходит – некий прорыв. Кунь переживает волшебное превращение. Душа достигла критической массы, вызвав духовную цепную реакцию. Трансформация – это фундаментальное изменение, а не просто увеличение размера, как раньше. Чешуя становится перьями; плавники превращаются в крылья. Природа души меняется, как и правила, которые к ней применимы.

Эффект необратим: Кунь может превратиться в Пэн, но не наоборот. После того как душа достигла зрелости, она не может вернуться в детство. Бесповоротное понимание осенило вас, и вы знаете, что все никогда больше не будет прежним.

Эта грандиозная метаморфоза происходит по причине подготовки Пэн к ее великому путешествию. Вы полетите к Южному морю – краю тепла и света. Это путешествие представляет вашу сакральную жизненную задачу. Это может быть стремление к более высокому уровню духовного развития; это может быть личная миссия – отдать как можно больше любви; это может быть желание обратиться к другим и соединиться с ними, несмотря на межличностные различия. В любом случае, ваше путешествие к небесному океану требует от вас совершить нечто большее, чем вы сами. Это обязательство является истинным знаком добродетели и бесконечным источником личного удовлетворения.

И тогда приходит возможность. Великие ветры дуют, и Пэн отправляется в полет. Это ваша душа, преодолевающая свои прежние пределы и границы. Пэн высоко поднимается над океаном, она больше не связана с водой. Вы испытываете чувство свободы и прилив энергии. Вы преодолели свои ограничения; вы вырвались из клетки.

Ветра возможностей – это глобальные мегатенденции, влияющие на нашу жизнь видимым и невидимым образом. Мы живем в исторической взаимосвязи, где передовые коммуникации и возможности современного транспорта с каждым днем приближают Восток и Запад. Это производит синергию огромной силы. Ветер набирает скорость и движется по всему миру. Время путешествия быстро приближается.

Полет Пэн – это впечатляющее зрелище, его большая скорость сравнится лишь с его высотой. Она настолько велика, что, когда Пэн смотрит вниз, мир словно исчезает в голубом раздолье. Все пропадает в туманной дали.

Когда вы отправляетесь в свой личный полет, ваша перспектива меняется безвозвратно. Ваша сакральная задача дарует вам расширенное представление о жизни. Вы видите дальше, и ваше мышление оперирует значительными промежутками времени. Это потому, что большие планы требуют панорамного видения и ваши устремления выходят далеко за рамки устремлений пешехода. С этой точки зрения мелкая борьба повседневной жизни просто не имеет того же значения, как прежде.

Цикада и горлица – это те, кто просто не могут понять ваши цели и мотивацию. Когда вы продолжите свое путешествие, вы столкнетесь со многими такими же, как они. Они по-прежнему привязаны к материальному миру. Их заботы мелки и сиюминутны, это скорее проживание каждого дня в борьбе за то, чтобы можно было прийти домой и принять положение «диванного овоща».

Перспектива цикады и горлицы ограничена. Они не заботятся о духовных истинах, а если эта тема всплывет в разговоре, ответят предсказуемым набором банальностей. Это, в буквальном смысле, их максимальная высота. Если вы ждете от них слишком многого, они лишь упадут назад на землю. Если и когда они обретут то же восприятие и смогут увидеть то, что видите вы, они поймут, почему вы делаете то, что делаете. До тех пор ждите недоумения, возможно даже насмешек.

Где вы в этом великом путешествии? Некоторые из вас, возможно, уже летят в сторону Южного моря. Некоторые ждут подходящего момента, чтобы отправиться в полет. Остальные, вероятно большинство из вас, все еще слепо плавают в Северном море, но их огромный потенциал не задействован.

Путешествие манит, великая Кунь. Вы готовы к своей трансформации?

'#####

6. Небесная музыка

Слушать Вселенскую Симфонию Дао

####

Цзы-Ци из Наньго сидел, прислонившись к столу. Он откинул голову назад, сделал глубокий вдох и вошел в состояние выхода за пределы «Я». Его ученик Цзы-Ю спросил:

– Неподвижное тело может быть подобно сухому дереву. Может ли неподвижный ум быть подобен пеплу? Вы кажетесь совсем другим сегодня, Учитель. Почему?

Цзы-Ци ответил:

– Хороший вопрос! Сегодня я отказался от своей эгоцентрической перспективы. Ты понимаешь, что я имею в виду? Ты слышал музыку людей, но не музыку земли. А если ты и слышал музыку земли, то не слышал музыку небес!

Цзы-Ю сказал:

– Прошу, расскажите мне об этой музыке, Учитель.

Цзы-Ци сказал:

– Когда великая земля дышит, мы зовем это ветром. Когда ветер дует, все природные отверстия режут. Разве ты не слышал завывания? Взгляни на гребни гор: дупла больших старых деревьев – как ноздри, рты, уши и глазные впадины, как ручки и жернова, как глубокие пруды и мелкие водоемы. Они звучат, как вода, несущаяся вперед, как пуценные стрелы, как ругань, вдох, крик, вопль, смех, вздох.

Сначала ветер поет одну ноту; затем вступает другая нота для гармонии. Нежный бриз мягко шепчет; порывистый ветер громко ревет. Когда мощный ветер прекращается, все эти отверстия хранят полную тишину. Разве качаются ветки и листья, когда ветер уже утих?

Цзы-Ю произнес:

– Музыка земли исходит из всех природных отверстий; музыка людей – из флейт и музыкальных инструментов. А музыка небес?

Цзы-Ци ответил:

– Все эти тысячи различных звуков производят различные формы отверстий, сквозь которые дует ветер. Что создало их такими? Как ты думаешь, какая активизирующая сила стоит за всем этим?

Дао

#

Рассказ заканчивается на этой ноте, потому что Учитель Цзы-Ци намеренно не дает полного описания музыки небес, чтобы ученик мог догадаться сам.

Описывая музыку земли, Учитель Цзы-Ци показывает, что вся природа сама по себе есть лишь музыкальный инструмент. Когда ветер дует сквозь него, это словно человек играет на флейте. Лежащая в основе объединяющая идея заключается в том, что музыка рождается,

когда сила движется через мириады отверстий. Это верно, когда дыхание флейтиста движется через отверстия флейты; это так же верно, когда ветер дует сквозь природные отверстия.

Расширяя эту метафору, мы понимаем, что вся Вселенная – это тоже музыкальный инструмент. В масштабе Вселенной мы видим вездесущую силу, которая движется сквозь все сущее, включая всех живых существ и каждого человека.

В отличие от дыхания или ветра, эта сила – не движение воздуха. Это космический ветер, представляющий живую, динамическую силу творения и эволюции. Это активизирующая сила в основе всего сущего, и когда она пронизывает всех нас и все вокруг нас, она создает прекрасную музыку, виртуозную симфонию потрясающего размаха.

Эта небесная музыка не является звуком в нашем понимании. В ней мы можем найти ритм, мелодию, гармонию и другие аспекты, характерные для музыки, но ее нельзя услышать. Эта музыка находит выражение в красоте природы, в рождении и смерти звезд и галактик и в достоинстве человеческих идеалов.

Мы с вами являемся частью вселенского оркестра, порождающего эту небесную музыку. Мы и музыканты, и инструменты. Когда поток Дао течет сквозь нас, беззвучные тона возникают, чтобы сформировать трансцендентную песнь. Эта песнь является чистым выражением души.

'####

Часть II

На работе

Одно из самых распространенных заблуждений – это то, что даосские мудрецы живут в уединении, вдали от людей. Те, кто верит в это, могут прийти к ошибочному заключению, что путь Дао олицетворяет собой бегство от цивилизации. Они удивятся, узнав, что истинные мудрецы одинаково ценят любые условия жизни – город и сельскую местность, работу в офисе и хижину отшельника в лесу.

Многие люди считают свою работу чем-то обременительным – чем-то таким, что нужно терпеть, чтобы зарабатывать на жизнь. Но те, кто практикует Дао, видят в ней прекрасную возможность для развития. В течение обычного рабочего дня можно извлечь множество полезных уроков. Когда мы начинаем воспринимать Дао, мы воспринимаем его везде – в зале заседаний, вокруг кулера с водой, во взаимодействиях с коллегами и так далее.

Учение Дао очень хорошо применимо к корпоративному миру. Принципы этого учения являются идеальным инструментом для использования, когда мы сталкиваемся со следующим:

- *Невзгоды и неудачи*
- *Американские горки изменчивого рынка*
- *Критически настроенный босс, коллега или клиент*

Следование Дао также дает необходимые навыки, чтобы помочь нам добиться успеха.

Эти навыки включают в себя следующее:

- *Направление отрицательных эмоций в более конструктивное русло*
- *Совершение решительных шагов к достижению своей цели*
- *Прощение тех, кто намеренно или ненамеренно причинил нам вред*
- *Сохранение объективности, беспристрастности и способности увидеть точку зрения*

другого человека

- *Сохранение гибкости в условиях постоянных перемен*
- *Слушание других людей, обладающих духовной энергией Ци, для достижения более*

высокого уровня осознания

7. Осёл

Что делать, когда с нами происходит что-то плохое?

####

Давным-давно в Древнем Китае жители одной деревни получили приказ от местного правителя построить храм в честь императора. При условии выполнения работы в срок правитель обещал им щедрую награду.

На месте, выбранном для храма, находился колодец, и его нужно было засыпать до начала строительства. Жители привели осла для доставки песка и земли.

Однако случилось несчастье. Осел слишком близко подошел к открытому колодцу, потерял равновесие и упал в него. Крестьяне попытались вытащить осла из колодца, но не смогли. После многих неудачных попыток они поняли, что его спасение займет слишком много времени.

Памятуя о сроках строительства, жители решили пожертвовать ослом. Они продолжали сбрасывать в колодец песок и землю, оправдывая себя тем, что у них нет иного выбора, кроме как похоронить осла заживо.

Когда осел понял, что происходит, он начал жалобно реветь. Крестьяне слышали его рев, но игнорировали. Ценность осла была невелика по сравнению с обещанной им наградой, так что они продолжали орудовать лопатами.

Через некоторое время рев прекратился. Жители деревни не могли понять, что произошло. Осел был уже мертв? Или он просто сдался?

Из любопытства они заглянули в колодец и увидели удивительную картину: осел был жив и невредим. Когда на него сыпались земля и песок, он сбрасывал их с себя и плотно утаптывал. Так формировалась твердая поверхность, которая постепенно поднимала его все выше и выше.

В конце концов осел поднялся внутри колодца достаточно высоко. Одним мощным прыжком он выскочил наружу. Пораженные крестьяне смотрели, как он понесся прочь с высоко поднятой головой.

Дао

#

Разве мы с вами иногда не напоминаем осла в колодце? У всех нас бывают дни, когда мы чувствуем себя словно в ловушке. Мы не можем выбраться, и на нас как будто сыплется нескончаемый поток песка и грязи.

Когда мы сталкиваемся с невзгодами, наш первый импульс – пожаловаться. Мы задаемся вопросами: «Почему это произошло именно со мной? Чем я заслужил такое?»

Так же как рев осла, наши жалобы не имеют никакого эффекта. Песок и земля продолжают сыпаться. Слезами горю не поможешь.

Наш осел вовремя понял, что его жалобы бесполезны. В реальной жизни многие из нас не столь сообразительны. Мы все равно плачем даже над пролитым молоком и купаемся в горечи там, где можно найти выход.

Мы испытываем чувство растерянности, потом начинаем жаловаться, что приводит нас к еще большей растерянности, и мы снова жалуемся. Застревая в этом паттерне, мы не способны делать все, что в наших силах. Замкнутый круг негативных реакций не позволяет нашему психическому состоянию стать ресурсным.

Один из способов вырваться из этого порочного круга – понять, что мы сами приложили руку к созданию своей судьбы, как хорошего в ней, так и плохого. Обратите внимание, что осел сам приносил к колодцу песок и землю. Ирония судьбы заключалась в том, что он принял активное участие в создании той проблемы, на которую позже стал жаловаться.

У меня есть друг, который все время жалуется на жизнь. Работая в крупной корпорации, он чувствует, что находится под постоянным давлением. Он не ладит с большинством своих коллег. «Я в ловушке, – тоскливо говорит он. – Мне нужно выбраться из нее, но я не могу».

Он позабыл, что много лет назад сам подал заявление на замещение вакансии в этой корпорации. Его целью было работать в большой организации, поэтому он агрессивно конкурировал с другими кандидатами, боролся за место и получил его. Таким образом, он, по крайней мере частично, был ответствен за свои последующие страдания.

Поэтому вопрос, который мы действительно должны задавать себе в трудных ситуациях, это не «За что мне это?», а скорее «Что я сам сделал для этого?».

Итак, сначала нам нужно перестать жаловаться. Затем мы должны прийти к пониманию того, что все имеет свое значение и свою ценность – и «хорошее», и «плохое». Что бы ни случилось, всегда есть что-то, чему мы можем научиться в данной ситуации. Всегда есть способ, как превратить что-то отрицательное во что-то положительное.

Далее, мы имеем дело с нашей проблемой. Для начала нам необходимо сбросить с себя ее груз, как осел скинул с себя землю и песок. Сбросить – это не значит притвориться, что ничего не случилось. Мы признаем и осознаем трудную ситуацию с тем принципиальным отличием, что мы не рассматриваем ее как личное оскорбление.

Жители деревни продолжали бросать землю и песок из своих собственных соображений, а не потому, что они возненавидели осла. Соответственно, когда что-то плохое происходит с нами, это не означает, что Вселенная имеет что-то против нас. Это не нападение, в этом нет ничего личного.

Затем мы изменяем негативную ситуацию в свою пользу. Осел использовал землю и песок, чтобы утрамбовать дно колодца. Точно так же мы можем воспользоваться негативным событием, чтобы усилить или стимулировать свой духовный рост. Вот некоторые примеры:

Кто-то критиковал нас? Эта критика может содержать или не содержать зерно истины. Если да, то она показывает, что именно мы можем улучшить. Если нет, то необоснованная критика – стимул для нас быть более убедительными.

Кто-то встал у нас на пути и заблокировал его? Это возможность, чтобы укрепить нашу решимость и увеличить нашу гибкость, когда мы попытаемся найти способ обойти препятствие.

Кто-то покинул нас или нарушил обещание? Это можно использовать в качестве урока, чтобы стать более независимыми и самодостаточными. В конечном счете, мы можем рассчитывать только на себя.

Кто-то распространяет злые и лживые слухи о нас? Если да, то это напоминание, что мы можем жить так, чтобы никто и никогда не поверил им. Это также показывает истинное отношение к нам окружающих – повод выяснить, кто наши настоящие друзья.

Когда мы смотрим на вещи с подобной точки зрения, то быстро осознаем, что нет ничего, что мы не могли бы использовать. Можно даже сказать, что все происходящее – это «хорошо»,

потому что во всем есть для нас урок. Неважно, какой песок или земля сыплется на нас, мы можем встать на них, чтобы подняться немного выше.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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