

ГЛАВА 1

РАСКАЧИВАТЬСЯ ВСЕГДА ТЯЖЕЛО

Сиюю тут и думаю: а что, если истинная цель жизни — в радости?

И в самом деле — целью жизни могли бы быть поиск и созерцание прекрасного, постижение через собственный опыт того, что стоит за словами «наполненная радостью жизнь». Вот-вот, что, если именно это и есть настоящая цель жизни?

Я много раз встречался с высказываниями типа «жизнь — это уроки, жизнь дана, чтобы учиться». Но в действительности та сущность, которой и является человек, сама по себе настолько значительна, а ее знания столь обширны, что ей нечему учиться. Здесь человек для того, чтобы испытывать, ощущать.

Возьмем, к примеру, отпуск. Мы отправляемся в отпуск, чтобы испытать радость от соприкосновения с чем-то новым, чтобы увидеть это новое, ощутить — по сути, реализуем желание чувствовать себя хорошо. Для этого мы оставляем за спиной свои работы, дома, обязанности, прыгаем в самолет и летим куда-то в другое место. И, скажем, в течение двух-трех недель или месяца мы создаем новую, полную радости сторону

жизни, в которой делаем то, что нам действительно хочется; в некотором смысле на время освобождаясь от нашей другой жизни. Мы отдыхаем, мы живем, мы чувствуем! Задача номер один — быть счастливым.

И в это время мы ощущаем жизнь такой, какой она, я думаю, должна быть — полной радости. Не мясорубкой изматывающих будней — с пробками на дорогах, спешкой, суетой, привычной работой, с делами, которые мы выполняем лишь из-за необходимости иметь деньги...

Представим себе человека, работающего адвокатом. Ему не нравится его дело, оно не приносит ему радости. Правда, бывают хорошие дни, когда работа — в удовольствие. Но по большей части это совсем не то, чего наш адвокат по-настоящему хочет. Но у него есть семья, и, значит, есть оправдание — он должен поддерживать ее, зарабатывая деньги. У него есть дом, тоже требующий вложений...

Что ж, отличные оправдания, которые можно понять! Но только не в случае, если смысл жизни — в получении радостного опыта, если ее высшая цель — пребывание в радости...

Прекрасная мысль! Попробуем еще раз...

Основа жизни — получение опыта, из чего следует, что ее цель — испытывать так много радости, как только возможно. В этом случае многое из того, чем мы обычно занимаемся, неожиданно теряет смысл.

Похоже, наша привычная жизнь основана на чем-то иллюзорном, основана на выживании, проживании дня, попытках достичь радости и баланса, но никак не на понимании.

Думаю, если бы во времена, когда я был совсем юн, кто-нибудь завел бы со мной такой разговор:

— *Послушай, суть жизни — в получении опыта.*

— *В получении опыта?*

— *Да, просто в получении опыта. Видеть красоту, ощущать ветер в лицо, океан, воздух, солнце,*

дождь! Испытать при этом как можно больше радости! Найди способ быть счастливым, испытывать радость, будь здесь для того, чтобы получать опыт и наслаждаться этим, и делай это радостно!

Так вот, если бы кто-нибудь пришел и сказал мне все это — все, что я бы сделал перед тем, как начать поступать именно таким способом, я спросил бы себя: «Получение какого опыта мне выбрать? Хорошего опыта или плохого? Может, выбрать получение опыта счастливой жизни?»

Каждое мгновение я бы посвятил поиску радостного жизненного опыта. Мой ум был бы постоянно сфокусирован на радости, на счастье, был бы обращен на ощущения, которыми я бы действительно наслаждался. А значит, этим бы я привлекал к себе новые подобные возможности. Ведь, фокусируя на чем-то внимание, мы создаем вокруг себя магнитное поле, которое притягивает к нам подобные объекты.

Механизм действия этого во многом похож на то, как работает реклама, которая без конца делает вам предложения. Также и мы — забрасывая нашими ожиданиями Вселенную, мы становимся магнитом для них, и Вселенная отвечает нам сполна.

Итак, какой опыт я собираюсь пережить? Что-то съесть, посмотреть фильм или пойти на прогулку? А может, попылесосить? Нет, последнее звучит не очень-то заманчиво. Хотя... почему бы и нет?

Скажем, если б я был художником, я хотел бы пережить опыт сотворения, создания того, что я вынашивал в своем воображении, в своих чувствах. Мне бы хотелось воплотить воображаемую мною скульптуру в камне. Я бы хотел ощущать, что финансы — не препятствие для этого проекта, о них нет нужды беспокоиться. Деньги уже здесь.

Конечно, можно быть художником и, в каком-то смысле, наслаждаться борьбой за выживание. Но думаю, подобный опыт перестал бы быть чередой все более радостных событий.

Это как с теми работами, которые мне довелось выполнять в своей жизни, — какое-то время каждая из них доставляла мне удовольствие, но я ни за что не согласился бы заниматься ни одной из них всю свою жизнь. И все же я получал удовольствие от каждой из них, проживая новый опыт, испытывая новые ощущения. Если это и есть жизнь, тогда я все еще на правильном пути.

Если я делаю что-то для того, чтобы испытать, чтобы пережить это и ощутить в этом так много радости, как только возможно, тогда я делаю это для опыта. Не для каких-то мифических уроков, не для выживания и не для денег, которые в какой-то мере способствуют выживанию. Хотя, конечно, деньги тоже могут приносить радость — ведь мы можем купить на них то, что хотим испытать.

Итак, нужно ли в таком случае трудиться над чем-то, что не приносит нам радости и удовольствия, над тем, что не заставляет нас вскакивать по утрам в предвкушении предстоящей работы?

Я встречал людей, работающих часами над тем, что они действительно любят. Они работают так много, потому что наслаждаются самим процессом труда. Бывают времена, когда и я так работаю. Я разрабатываю какой-то проект, строю шлюпку или делаю что-то еще и не могу остановиться. Я продолжаю делать это до тех пор, пока не сваливаюсь в изнеможении, потому что мне нравится само ощущение работы, и еще я предвкушаю то радостное чувство, которое испытаю, когда закончу работу.

Я бы сказал, что вот это — прекрасный жизненный опыт!

Он наполнен радостью, невзирая на то, что я долго работаю над проектом и продолжаю работать до полного изнеможения. Я так вдохновлен, работа приносит столько радости, что я даже не прерываюсь на еду. Это может вызывать болезненные ощущения,

ибо тело, конечно же, начинает капризничать и говорить: «Эй! Хватит, пора остановиться!». Но при этом все так заполнено радостью, что сама боль — ха! — становится радостной. Видите, даже на такие вещи влияет настрой мыслей.

Я также заметил, что когда увлечен чем-то настолько, что с трудом сплю ночью, то утром, едва встав, тут же стремлюсь приступить к работе, и мне не важен ни завтрак, ни что-либо еще, мне просто хочется скорее начать. От этого становится очень радостно, и, как следствие, появляется огромное количество энергии! Тело делается живее, все воспринимается острее, ощущения становятся насыщеннее. Чувства обретают глубину, вы полны энергии, вы не опустошены, вы увлечены!

А вот когда мы заполняем свой день чем-то не-радостным, это по-настоящему опустошает.

Но если бы мы все больше и больше смещали направление своей деятельности и фокусировку сознания на то, чтобы проживать-чувствовать жизнь, сосредотачиваясь, к примеру, на ощущении от аромата цветов на ветру — волшебного, как, например, там, где я сижу прямо сейчас! Время от времени налетает небольшой ветерок и приносит запах диких цветов... Он приносит запах и окутывает меня ароматом. Потом он ускользает, затем снова возвращается. Вот это ощущение! Радостное ощущение.

Человек, умственно и физически опустошенный ощущениями несчастливой жизни, полностью игнорирует и даже не замечает таких вещей.

Каждый раз, глядя на людей, чересчур серьезно относящихся к жизни, я вижу, что у них совершенно закрыт сердечный клапан. В них просто нет энергии.

Раньше я трудился над тем, что, как полагал, должно было принести мне радость. Но сейчас-то я осознаю,

что был таким оцепеневшим, утомленным, опустошенным, мне так не хватало этой самой радости, что я даже не осознавал — то, что я делаю, не приносит мне ее. Все только ухудшалось. Я был не таким, как хотел, испытывал совсем не то, что хотел. Но внешне все выглядело так, будто именно в том месте мне и следовало быть и именно тем делом мне и следовало наслаждаться. Это была жизнь, которой всех нас учили, — делать так-то, быть тем-то, действовать так-то. Увидели что-нибудь знакомое?

Все основано на опыте.

Итак, допустим, работать восемь часов в день означает, что существуют восемь часов, которые я могу наполнить проживанием настолько радостным и насыщенным, что, когда я уйду из жизни... знаете, продолжу мой путь в другом месте, мне будет нравиться толковать об этом, рассказывать о моих ощущениях другим. Интересно! Это мне по душе! Целых восемь часов, которые можно наполнить ощущениями... Дайте-ка об этом подумать.

ГЛАВА 2

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ПУТАНИЦЫ

Ой, как я сегодня устал! Чувствую себя изнуренным.

Так о чем же я говорил вчера? О радости, о жажде радости, о поиске новых ощущений, о том, для чего стоит жить. Жить, чтобы чувствовать, искать и открывать новые грани жизни и наслаждаться ими. Но не знаю, подходит ли все это в моей жизни сегодня.

Посмотрим... Чем я занимался весь день? Ходил в транспортную компанию, чтобы упаковать и отправить

компьютер на гарантийный ремонт... Взглянул на работу, за которую мне предлагают взяться. Купил новый генератор для яхты. Возился с издательскими контрактами, которые всегда — геморрой в одном месте. Упс, пардон, последнего вы не слышали. Так, хорошо... дальше читал инструкцию к генератору, опробовал генератор, перекинулся парой слов с соседом — и все это до обеда. Спешил, делал все быстро и эффективно, но при этом нисколько не наслаждался.

Едва ли то, чем я занимался, было мне в радость. Знаете, просто дела... Просто то, что происходит, не оставляет никакого следа и не имеет никакого значения. Жить так — все равно что есть мороженое без вкуса и запаха да еще к тому же ни холодное, ни горячее. Или все равно что жевать старую изжеванную резинку.

Что-то упущено в прожитом дне. Многое в нем больше похоже на исполнение обязанностей, чем на получение интересного жизненного опыта. Не думаю, что следует стремиться к тому, чтобы вся жизнь была такой.

Не знаю точно, что будет завтра, но... Да, сегодня все намного лучше, чем было раньше, в те времена, когда я еще не знал о посылании любви и остальном... Сейчас все явно лучше, я испытываю гораздо больше счастья. Даже все сегодняшние дела — все это, все же, было радостнее, чем в прежние времена, хоть и недостаточно хорошо, чтобы писать об этом в книгу или даже в дневник. Нечем особенно гордиться.

Более того, кое-что из сегодняшнего дня мне и вовсе не нравится — к примеру, издательские дела. И почему кому-то хочется влезать в то, что я написал? Ведь это мой стиль письма, и я имею право писать по-своему. (Пираты сказали бы: «Правильно, как по мне!») А если бы я делал все не по-своему, это был бы не я, а вы. Но кто хочет быть вами, как вы полагаете?