
СОРОК ВОСЕМЬ ПУТЕЙ К МУДРОСТИ

УРОК ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ

СОХРАНИТЬ СПОСОБНОСТЬ УВЛЕКАТЬСЯ

УДОВОЛЬСТВИЕ ЖИТЬ

Потребность во сне – вещь относительная. Доказательство? Когда вы воодушевлены и полны энергии, вы просто не в состоянии спать. А случилось ли вам подниматься в четыре утра, чтобы взобраться на гору и встретить там рассвет? Несмотря на ранний час, вы отнюдь не чувствовали сонливости. Вы проснулись свежий, энергичный, полный энтузиазма!

Человека, чья жизнь скучна, больше тянет ко сну. Тому, кто радуется жизни, по вечерам не хочется в постель. Он бодрствует, пока не свалится с ног, чтобы утром вскочить полным сил.

Дети – прекрасное тому подтверждение. Едва открыв глаза, ребенок вскакивает, словно им из пушки выстрелили. Еще бы – впереди новый день... новые приключения... новые открытия... впечатления... ух!!! Короче: «Поскорей извлеките меня из кровати!»

А укладывать малыша спать вам когда-нибудь доводилось? Он ни за что не согласен! Он боится пропустить что-нибудь интересное.

Чтобы ощутить вкус жизни, надо найти ее глубокие цели и смыслы и сосредоточиться на них. Ищите захватывающие, увлекательные занятия. Вместо того чтобы ждать, когда же вам явится радость, научитесь ее создавать. Когда вас что-то воодушевляет, когда вы с нетерпением ждете нового дня – энергия бьет в вас ключом.

Почему мы, взрослые, часто буквально жаждем сна? Потому что нас угнетают обязательства. Так хочется забраться под одеяло, спрятаться ото всего и перевести дух.

Что же вы решите после всего сказанного? Хорошо ли быть живым? Жить? Или куда приятнее уклониться от жизненной борьбы? Если жить хорошо, то тогда сон – это бегство от жизни.

ФОРМУЛА УВЛЕЧЕННОСТИ

Увлеченность – вещь, знакомая вам, как минимум, по прошлому. Так извлеките урок из успехов, к которым она вас тогда привела. Как это получилось, что вас вдруг смогла увлечь такая сухая наука, как биология? Что вы в ней нашли?

Секрет в том, чтобы увидеть связь между отвлеченной идеей и нашими эмоциями. Мысль всегда что-то говорит чувству, надо только услышать. В биологии есть глубокий духовный смысл, например, безупречная соразмерность живых организмов, целостность естественного мира и т.д. Так что не надо ограничивать восприятие информации интеллектуальным уровнем. Возьмите одним уровнем выше (или глубже) и откройте для себя метафизические реалии, существующие параллельно с нашим повседневным миром.

Этот подход применим даже к самым обычным земным вещам. Случалось ли вам увлечься, скажем, подстригая лужайку, когда в ходе этого весьма прозаического занятия вы вдруг начинали выстригать на газоне узоры? Что же с вами произошло? Что вас так захватило? Может, вы были в каком-то определенном настроении, что и помогло вам превратить бытовое занятие в игру? Может, вы извлекли из этого занятия какой-то глубокий жизненный смысл? Вот и сосредоточивайтесь на нем каждый раз, когда вам снова придется ходить за газонокосилкой, – вместо того, чтобы томиться скукой от нудной работы.

В качестве тренинга вспоминайте о двух, скажем, ситуациях, когда вы неожиданно для себя увлеклись чем-то, что прежде не возбуждало в вас никакого интереса. Подумайте, что вызвало такую перемену. Обобщите этот опыт и используйте его в дальнейшем. Если вы замечаете, что жизнь вдруг стала скучной и пресной, примените уже знакомый вам прием. Если он сработал однажды, он сработает вновь и пробудит ваши творческие силы, вдохнет в вас энергию.

ИЩИТЕ УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩИ В ЖИЗНИ

Дети живут в естественном для них состоянии восторга и трепета. Все вокруг кажется им заслуживающим внимания и поучительным. Чтобы усвоить этот детский восторг, подумайте, что в жизни вас больше всего увлекает. Техника? Природа? Человеческие взаимоотношения? Устройство общества? Составьте список из десяти наиболее увлекательных для вас вещей, расположив их по степени важности для вас.

Будьте внимательны к миру вокруг. Вполне может оказаться, что примечательные события происходят постоянно. Попытайтесь опознать их в текучке жизни. Держите под рукой свой список, чтобы мгновенно пуститься в погоню за увлекшим вас делом.

Будьте активны в поиске захватывающих моментов жизни. Человек, который целенаправленно занимается поиском золота, с большей вероятностью найдет его, чем тот, кто просто вышел прогуляться в горы. В любом случае тот, кто ждет интересных впечатлений, скорее всего их и получит.

Многому можно научиться, наблюдая за тем, что увлекает других. Какие фильмы явно будут иметь успех? Десяносто убийств в одной ленте – вот это да! – по убийству в минуту! Нет телезрителя, который пропустил бы в новостях кадры авиакатастрофы. Почему? Или торнадо. Рушатся дома, валятся деревья – ну и ну! Популярны эпизоды военных действий, сплетни о кинозвездах, мистические триллеры. Чем вызван такой интерес? Что общего между этими темами? Что этот интерес говорит о человеческой природе?

Сказанное выше – не безоговорочное утверждение, но результат некоторых наблюдений над тем, что увлекает сегодня западный мир.

А теперь сравните эти объекты интереса с теми, что вы включили в свой список. Что именно не вошло в него? И не менее важно – можно ли и как можно изменить себя, чтобы не попасться в ловушку тяги к негативу, в которую многие попадают.

УВЛЕЧЕНИЕ РЕАЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ

Попытайтесь – хотя бы на секунду – прийти в восторг от каждого человека, с которым так или иначе соприкасаетесь. Смотрите пристально – рядом с вами обитает волнующая тайна жизни.

Не относитесь к людям как к объектам. Если вы воспринимаете продавца в магазине как автомат, чья функция – продать вам товар, понятно, что он не вызовет у вас особого интереса. Вместо этого проявите любознательность и задайте несколько дружелюбных ненавязчивых вопросов: «Как вам ваша работа? Давно ли здесь работаете? Много работы сегодня? Только заступили на смену?» и т.д.

Если человек получает больше удовольствия от кино и романов, нежели от самой жизни, – значит, с ним что-то не в порядке. Он живет чужой жизнью, убегает от себя, не верит, что и сам

на что-то способен. Грустно видеть, как кто-то больше увлечен вымышленными персонажами, чем реальными людьми. Чтобы собственная жизнь стала для вас значимой, проявляйте интерес к тому, что происходит с вами и вокруг вас, будьте открыты реальным впечатлениям. И тогда в вашу жизнь войдут живые интересные люди.

Осознайте, что многое из того, чему мы посвящаем наше внимание, – иллюзия. Эти вещи ничего не говорят о настоящей жизни. Телевизионная передача, роман и даже газета – о чем они могут поведать? Чему научить? Приложимы ли они к жизни? Вы дочитываете роман, захлопываете книгу и с энтузиазмом восклицаете о его героях: «Потрясающие люди!» Вам кажется, что это «знакомство» изменило вашу жизнь. Но насколько оно действительно обогатило ваше представление о смысле жизни? Да, книга была увлекательна, но стали ли вы мудрее после прочтения? Совсем не обязательно.

Направьте вашу природную любознательность на отношения с реальными людьми. Жизнь – штука куда более захватывающая, чем любая видеоигра. Вам просто надо понять, как эта штука действует!

ЗНАТЬ, ЧЕГО ХОЧЕШЬ ОТ ЖИЗНИ

Лучший способ ощутить интерес к реальности – разобраться как следует в самой интересной персоне из всех, с кем вы имеете возможность познакомиться. Эта персона – вы! Вот и сядьте-ка и побеседуйте с собой: «Для чего я живу? Куда я иду?»

Многим людям не хватает жизненного азарта, потому что они не знают, чего хотят от жизни. Если ваши цели четко определены, вы уже подготовлены к тому, чтобы каждое событие вашей жизни стало для вас ценным.

Допустим, кто-то стремится стать врачом. Он записывается на подготовительные курсы в университете, читает медицинские журналы, работает волонтером в больнице, заводит дружбу с врачами. Он весь поглощен своей целью. Заканчивая обучение на первую степень, он уже говорит как врач, знает основные медицинские процедуры, умеет найти подход к больным – и все это еще до поступления в медицинский вуз!

Если человек действительно знает, чего он хочет от жизни, он найдет пути и средства достичь желаемого. И он будет всегда увлечен любым делом, хотя бы отдаленно связанным с его целью.

Будьте целеустремленным. Знайте, чего вы хотите. Просмотрите мысленно свой жизненный путь. Вы должны управлять своей жизнью, а не плыть по течению. Вы честолюбивы, вы стремитесь к высотам. Это ваше собственное, внутреннее стремление. Время, которое вы тратите на развлечения, отдаляет вас от цели. И пусть это забавно и весело, но вы знаете: на этом пути высот не достигнешь.

Не ждите, пока вам наскучит ваша работа. Не надо проживать дни впустую. Направляйте свою жизнь в нужное русло. Отдайтесь целиком достижению своей цели.

ПОНЯТЬ, К ЧЕМУ СТРЕМИТСЯ ДУША

Опирайтесь на естественный интерес к каким-то вещам. Если вы еще не определились с карьерой, выберите вариант, который задевает в вас какие-то чувства.

Мудрецы говорят: «Человек всегда должна прислушиваться к желанию своего сердца». Если вы увлечены изучаемой темой, учеба станет радостным переживанием. К тому же энтузиазм, с которым вы изучаете эту тему, распространится и на следующую, пусть менее для вас увлекательную, и поможет освоить и ее.

Не хочется браться за книгу? Просмотрите оглавление, найдите главу, которая вас заинтересует. Используйте ваш органичный интерес как импульс для перехода к более сложным темам.

Тот же подход применим и к изучению жизненной мудрости. Вы ошеломлены сложностью

Торы? Для начала выберите один из ее аспектов, который вас привлекает. Это может быть способ приготовления халы, выбор спутника жизни или любовь к человечеству. Среди шестисот тринадцати заповедей вы наверняка найдете такую, которая вас увлечет.

Чтобы увлечься поиском истины и мудрости, надо понять, что наша сущность – душа, а не тело. Сознание этого удерживает нас от растрачивания жизни на пустяки. Еда – отличная вещь, и мы, безусловно, должны давать пищу телу. А вкусовые ощущения – огромное удовольствие. Но не позволяйте им поглотить вас. Вам прекрасно известно, что вы – это в первую очередь душа, а ее влечет к мудрости, жизни, сложности и тайне существования. Откройте новую страницу. Что дальше? Вы – душа, помещенная в тело. Это поразительно! И как увлекательно!