

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	11
Душевные неурядицы.....	13
Беспокойство.....	14
Как перестать беспокоиться и начать жить	16
Просветление кузнеца Вакулы	17
Рекомендация Аристотеля	20
Наступит ли конец света?.....	20
Обиды	22
Листик и колесо	23
Коллекция камней мудреца Свами Гу	23
Море не волнуется оттого, что в него бросили камень	26
Сказка о том, как нужно за себя постоять	27
Жадность	30
Жадный маляр.....	30
Коварная жена.....	31
Раб Божий и презренный металл.....	34
Жаба, которая давит	36
О чем пожалел старый банкир	38
Зависть.....	40
Перестань сравнивать себя с другими, и ты останешься	
самим собой	41
Голос кукушки тоже велик.....	42
Белая зависть, черная зависть и спортивная злость.....	43
Как относиться к тем, кто тебе завидует	45
Комплекс неполноценности	47
Жил-был гном.....	48
Куст маслины и тополь.....	49
Ласточка со сломанным крылом	51
Паводок и песчинка.....	53
Невостребованность	56
Джо, которого никто не искал	56
Три сапожника.....	57
Блаженный заяц.....	58
Притча для тех, кто стремится быть кому-то нужным.....	61
Одиночество	62
Человек на необитаемом острове.....	63
Аист и лягушка	64
Почему мастер всегда одинок.....	65
Одиночество мудрой змеи	66

Здоровье	69
Болезни	70
Лекарь-пекарь Зелененький	70
Почему питекантропы никогда не болели	72
Полезный совет питекантропа	73
Как на Земле появились недуги	74
Лекарь-пекарь и На все руки мастер	77
Три дочери (откровение бедной Зоси)	79
Запор прошел, менталитет остался	80
Лечение	82
Прием лекаря-пекаря Зелененького	83
Напрасное лечение	88
Эликсир молодости	89
Как лечили памятник	89
Мгновенный эффект	91
Чудесное исцеление мудреца Свами Гу	92
Долголетие	94
Как Лука Головатый Смерть обманул	94
Старички в военкомате	97
Вердикт святого Петра	101
Каждому отпущен свой срок	102
Чтобы сократить путь, никогда не иди через кладбище	103
Главное — не как себя вести, а куда	105
Что правильно?	106
Что правильно: жить правильно или неправильно?	106
Как навозный жук стал майским	108
Две учительницы Жанны д'Арк	109
Как правильный человек пролетел мимо рая	111
Компас никогда не ошибается	112
Доктор, который не послушался инквизиции	112
Происшествие на узкой дорожке	114
Внутренняя свобода	119
Сизиф и два мудреца	119
Обезьяна, которая стала человеком	121
Плюсы и минусы человека с точки зрения обезьяны	123
Что произойдет, если по капле выдавливать из себя раба	124
Внутренний мир режиссера	125
Дресс-код	126
Свободен тот, у кого есть выбор	127
Путь ввысь	129

Желания	130
Птица, которая хотела научиться летать	130
Ты всегда будешь терять то, что просишь	132
Сон бедной Зоси	134
Муза писателя Б. Б.	137
Как сладко хотеть, чтобы хотелось	138
Безумная мечта Легкомысленной Семечки	140
Правда и ложь	143
Это правда, что на свете нет правды.....	144
Тибетский лама.....	145
Голая правда	147
Кое-что об искренности.....	148
В ногах правды нет	149
Иллюзии и реальность	150
Сознание и подсознание	150
Тайный разговор двух шпионов	152
Вещий сон Зоси Ивановны.....	154
Сон о часах, которые шли	155
Конкурс иностранных языков	156
Не проще ли было вызвать такси?.....	160
Новая жизнь суслика	160
Красота и уродливость	161
Мудрость и глупость	163
Лодка	163
Кто умнее?	165
Третья заповедь фараона Тутуса.....	168
Не зная броду, не суйся в воду.....	170
Планка мудрости мудреца Свами Гу	170
Не доверяйте просветленным водопроводчикам.....	171
Голая истина.....	172
Патриотизм	176
Кое-что о зеленом патриотизме	176
Огурец в бочке.....	178
О вкусах не спорят	179
В споре рождается убеждение в своей правоте	179
Пророк не в своем отечестве.....	180
Власть и политика	182
Главное правило власти	182
Что случилось после того, как Алах загрыз эмира.....	183
Политические дебаты	187
Выборы в Ахинеях.....	190
Государство Всеобщей Справедливости	194
Рецепт послушания	196

Оно тебе надо?	197
Политический выбор.....	198
Учеба. Работа. Творчество	199
Обучение и воспитание.....	200
Просветление Джаммы	200
Мудрый Нанак	202
Послушный ученик мудреца Свами Гу	203
Обучение на ошибках.....	205
Прочсть меню вовсе не означает поесть.....	206
Ахинеийский телевизор	206
Работа и деньги.....	211
Наследный сторож	211
Новая жизнь	212
Что-то делать можно двумя способами	213
Аскет	214
Зачем мудрецу делать вид, что он нищий	215
100 долларов	215
Творчество	217
Пузатый Пацюк и Николай Гоголь.....	217
Песня для тебя	219
Главное — не как ты выглядишь, а что ты делаешь.....	220
Творческий юбилей Вороны	221
Лавровый венок и ушат холодной воды	223
Как отличить хорошего писателя от плохого	224
Как писатель Б. Б. искал новое слово	225
Народная мудрость	229
Успех	230
Два суслика.....	230
Две волны	231
Осины и сосны.....	231
Чтобы достичь цели, которой никогда не достигал, нужно сделать то, чего никогда не делал	232
Петух-рекордсмен	235
Слава	237
Как Омар Хайям стал знаменитым	237
Является ли человек тем, кем себя считает?	238
Как стать выдающимся художником	239
Ты есть то, что о тебе думает Бог.....	240
Дела сердечные.....	241
Мужчина и женщина	242
В чем разница между мужчиной и женщиной	242

Кто умнее?	243
Чего хочет женщина	244
Как понять женщину	245
Всякая женщина лучше, чем кажется	245
Любовь и секс	247
Красота спасет мир	247
Рубаха-парень и Маша да не наша	249
Исконно женский вопрос	252
Шахматное правило, которое придумали женщины	253
Как Вавилонская блудница решила узнать себе цену	254
Love story	257
Любовь бывает разной	257
Как Лиса в Зайца влюбилась	258
Выбор спутника жизни	259
Притча о Курочке, которой не нравились дворовые петухи	259
Лев и говяжьи тушки	261
Божье лекарство от одиночества	262
На наживку и рыбка	265
Люди, которые умеют летать	265
Семейная жизнь	267
Зачем люди женятся	267
Шубка из Санта-Доминго	268
Каков козел, таковы и рога	271
Господин и три его жены, влюбленные в Ходжу Насреддина	272
Два гнома	273
Булочка	275
Развод	277
Афродита и торговец Матасий	277
Совет раввина Ицхака Лейви односельчанину	278
Притча о Дожде и Душе	279
Сандалии	281
Жажда жизни	283
Девушка, мечтавшая стать принцессой	285
Все будет хорошо!	287
Выход из безвыходной ситуации	288
Муха на оконном стекле	288
Три правила выхода из кризиса	289
Как Лука Головатый выиграл дело в суде	291
Ты сама знаешь — только не знаешь, что уже знаешь	293
Оптимизм и пессимизм	295

Подсказки ангела-хранителя	296
Подсказка Рашиду Ситаразу.....	296
Правильно ли я иду?	297
Урок ангельского языка	299
Три рыцаря.....	300
Бог есть. Только Он вышел.....	303
Всегда ли ты доволен своим Богом	303
Кто из великих мастеров изобразил самую прекрасную женщину	304
Набожный человек, который не ходил в церковь	306
Невоспитанный джин	306
Людские иллюзии и Божья воля	307
Умеет ли Бог играть на скрипке?	309
Свет пришел в мир	309
Секрет счастья	311
Религия загадочного мудреца Свами Гу.....	311
Счастлив тот, кому достаточно	312
Вакантное место в раю	314
Храм Счастья	316
Секрет счастья.....	318

ДУШЕВНЫЕ НЕУРЯДИЦЫ



БЕСПОКОЙСТВО

Беспокойство — это неудовлетворенность, а неудовлетворенность — первейшее условие прогресса. Покажите мне совершенно удовлетворенного человека, и я вам открою в нем неудачника.

Томас Эдисон

Жизнь — спорт. Для одного — тяжелая атлетика, для другого — фигурное катание. Неудачникам приходится поднимать штангу, стоя на коньках.

Люди такие, какие есть. Совершенен только Бог, и все, что Он сотворил, тоже совершенно, даже если на человеческом уровне кажется, что это не так. Однако в задумке Всевышнего не было создавать совершенными нас, иначе тогда бы Он сотворил других богов. Люди — не испорченные божества, а скорее образцы несколько ограниченного совершенства. Поэтому и склонны придумывать себе проблемы.

То, что принято называть проблемами, на самом деле проблемами не является. Назови что-то «проблемой» — и получишь проблему. Назови это же «задачей, которую нужно решить» — и получишь ответ.

В шахматы легче играть так, словно это всего лишь игра. И в жизнь легче играть так, словно это всего лишь жизнь. Однако в шахматах пешка может стать королевой только по правилам, в жизни — исключительно наоборот.



Когда нет денег, нет здоровья, нет счастья, не ладятся отношения с близкими, цены повысились, ты, конечно, беспокоишься. Как же не беспокоиться, если мир, по сути, сошел с ума? Для беспокой-



ства всегда есть причины. Но чаще всего беспокойство — это страх неизвестности. Страх не контролировать ситуацию, не иметь возможности влиять на ход событий. Собеседование на работу назначено на пятницу — а ты изводишь себя уже в понедельник, ведь понимаешь, что ход этого события контролирует кто-то другой.

В общем, причин для беспокойства много, и они разнообразны. А беспокойство, в свою очередь, мешает радоваться жизни. От этой «не радости» и плохое настроение.

И как же сделать его хорошим?

Слово «настроение» берет начало от «настройка», настраивание музыкального инструмента. Таким образом, «настроение» — это подстройка своих эмоций под то, что происходит вокруг. Если что-то идет не так, ты ощущаешь беспокойство, тревогу, страх. И радость, когда все в порядке. Тебя может «настроить» какое-то событие или какой-то человек. Но ведь можно настроить окружение под свою тональность. Почему бы не выбрать до мажор? Хотя... Настраивай — не настраивай, даже если следовать правилу «Делай что хочешь, но не мешай окружающим», все равно придется делать то, что не хочешь, и вечно кому-нибудь будешь мешать.

Тем не менее способность жить с хорошим настроением и является тем чистым источником, который подпитывает хорошее самочувствие и раскрашивает жизнь

радужными фломастерами. Конфуций утверждал, что добропорядочный человек всегда доволен и сдержан, а злой всегда полон недовольства и беспокойства.

Есть же люди, которые ни о чем не беспокоятся! Ну вообще ни о чем. Живут, как птички. Вот здорово! Как бы и себе научиться не беспокоиться, не волноваться, не переживать?

Как перестать беспокоиться и начать жить

Встретила бедная Зося подругу.

— Как поживаешь? — спросила подруга.

— Плохо, — ответила бедная Зося. — Здоровье неважное, муж пьет, сын учиться не хочет. В квартире нужно делать ремонт, а денег нет. Да и сил нет. Спать не могу, все беспокоюсь, беспокоюсь... Совсем нервной стала. Ну а ты как?

— А меня ничего не беспокоит. Здоровье неважное — ну и ладно. Муж пьет — а мне наплевать! Сын учиться не хочет — пусть балбес делает, что ему вздумается. Денег нет — и не надо. И в квартире не нужно делать ремонт. Разве ремонт — это главное? Сплю хорошо, ни о чем не беспокоюсь.

— Как тебе это удалось? — воскликнула бедная Зося.

— А я книжечку прочитала «Как перестать беспокоиться и начать жить». Взяла себя в руки и не беспокоюсь.

— Ух ты! Дай почитать!

Дала подруга бедной Зосе книгу. Пришла Зося домой и вмиг прочитала. Книжечка оказалась интересной, понятной и, главное, привела к нужному результату.

Отложила она книгу и прислушалась к себе — и правда, ничего не беспокоит! Ничего не болит! Тело как бы вообще исчезло, растворилось в бесчувствии.

Оглянулась по сторонам. Смотрит — в квартире нужно делать ремонт. Ну и плевать! Подумаешь... Не беспокоит! Разве ремонт — это главное?

Тут муж пришел.

— Опять выпивши? — прикрикнула на него бедная Зося. — А впрочем, мне все равно. Я о тебе больше не беспокоюсь.

— Где ужин? — спросил муж.

— Нету. Ужин меня тоже не беспокоит.

— А где сын?

— Какое мое дело? Где он — меня не интересует, — ответила Зося.

А потом спохватилась: «Что же это я говорю? Почему все меня перестало беспокоить?»

Испугалась она. Звонит подружке.

— Слушай! — кричит в трубку. — Меня ничего не беспокоит!

— Тебя это беспокоит? — удивилась подруга. — Значит, ты невнимательно читала книжку. Прочти ее еще раз.

Не беспокоится лишь тот, кому беспокоиться не о чем. Глядя из окна автомобиля на дождь, не волнуешься, что у тебя нет зонтика. А если нет автомобиля, не тревожишься из-за повышения цен на бензин.

Казалось бы, раз чего-то нет — так и беспокоиться не о чем. Но в жизни происходит как раз наоборот: беспокоишься именно тогда, когда у тебя чего-то нет. А если получишь, что хочешь, так беспокоишься еще больше — ведь, не ровен час, и это можно потерять.

С одной стороны, беспокойство позволяет что-то изменить в жизни. Но с другой, нужно ли то плохое, что вообще не стоит внимания, принимать близко к сердцу?

Просветление кузнеца Вакулы

К Пузатому Пацюку явился кузнец Вакула.

— Я к твоей милости пришел, Пацюк, дай боже тебе добра всякого в довольствии, хлеба в пропорции! — сказал Вакула, кланяясь. — Пропадать приходится мне, грешному!

— В чем имеешь проблему? — отвечал колдун, не подымая на него глаз.



— Проблема моя такая: близко к сердцу я принимаю выражения обидные, ругательства скверные, хулу, наговоры и несправедливость. Скажет кто: «Вакула — дурак!» — я расстраиваюсь. Что мне делать, Пацюк? Как избавиться от своего душевного беспокойства?

Не подвинувшись ни одним пальцем, Пацюк наклонил голову к миске. Галушка сама прыгнула к нему в рот, и он стал ее жевать.

— Что ж, Пацюк? — произнес кузнец, видя его молчание, — как мне быть?

Пацюк молчал.

«Поклонюсь ему еще раз, пусть растолкует хорошенько», — подумал Вакула.

— Сделай милость, человек добрый, не откажи! — наступал кузнец. — Свинины ли, колбас, муки гречневой, полотно, пшена или иного прочего, в случае потребности, как обыкновенно между добрыми людьми водится. Не покусимся. Расскажи, как не принимать близко к сердцу зло человеческое?

— Есть один способ, — наконец ответил Пацюк. — Да только выполнишь ли то, что я тебе повелю?

— Для того-то я к тебе и пришел, — отвечал кузнец, снова отвешивая поклон. — Кроме тебя, думаю, никто на свете не знает, как укрепить личную толерантность.

Кузнец иногда умел вернуть модное слово; в том он поднаторел в бытность еще в Полтаве, когда размалевывал сотнику дощатый забор.

— Ладно, научу тебя, — сказал Пацюк. — Сделай вот что: пойди на базар.

— Эге, — выразил уразумение кузнец.

— Купи там половник.

— Угу, — кивнул Вакула.

— Затем пойди в загон, где свиней держат.

— Ага, — снова выразил осмысление Вакула.

— Так вот, зачерпни половником то, что в том загоне найдешь, и положи себе близко к сердцу.

— Как можно? — вырвалось у кузнеца. — Ведь это же дураком надо быть, чтоб такое сделать!

— А ты разве делаешь не то же самое? Не бери себе нечисть, которую тебе дают.

Набожный кузнец опрометью выбежал из хаты.

«Какие чудеса бывают на свете и до каких мудростей доводит человека нечистая сила», — подумал он и тотчас обрел просветление.

Беспокойство имеет одно досадное свойство — оно занимает все свободное время. Хочешь оставаться спокойным — остерегайся тех, кто тревожится. Если общаться с пожарными — станешь пожарным, с миллионерами — станешь миллионером. А если водиться с беспокойными людьми — станешь невротиком. Они сделают все, чтобы лишить тебя уравновешенности. Спокойствие, конечно, не панацея, но от беспокойства все же помогает.

Еще одно необходимое условие для обретения безмятежности — периодически выскакивать за пределы привычной формы. Поехал человек на море — и хоть бы что-то его там беспокоило. Воздух на море другой? Не в этом дело. Просто он попал туда, где ему комфортно

и где можно на какое-то время забыть о проблемах. А вернулся — на свежую голову и решить их проще.

Так что же нужно для того, чтобы беспокойство стало «первейшим условием прогресса», а не первейшим условием невроза?

Рекомендация Аристотеля

Пришла к Аристотелю многодетная мать.

— Я очень люблю своих детей, — сказала она. — Но они доставляют мне массу беспокойств. Все время переживаю: что с ними будет? Кем они вырастут? Как их уберечь от опасностей? Так за них тревожусь, так тревожусь... Как мне обрести душевный покой?

Философ ответил следующее:

— Беспокоиться свойственно любому человеку. Но беспокоиться лишь о том, что нужно, и настолько, насколько нужно, и тогда, когда нужно, и по той причине, по которой нужно — это большое искусство. Тем не менее освоить это искусство способен каждый.

Чем больше банковский счет, тем меньше поводов для беспокойства. Как спокоен человек, у которого нет ничего, кроме денег!

Но и богатые, говорят, тоже плачут.

Мало тревожится лишь тот, кто способен воспринимать все происходящее в шутку.

Наступит ли конец света?

— Ребе, может ли наступить конец света? — спросил у раввина прихожанин.

— Конечно, может, — пожал плечами раввин.

— Что, вот так, конец и все?

— Ну да, вот так, конец и все.

— А когда это произойдет?

— Тогда, когда перегорит лампочка, — ответил раввин.

Беспокойство — это мысли о бедах, которые могут стрястись в будущем. А ведь мыслями мы программируем свою жизнь. Что во вселенную пошлешь — то и получишь. Что представишь — то и сбудется.

И если из будущего глянуть на настоящее, то, скорее всего, окажется, что в настоящем ничего не стоит такого уж сильного беспокойства.

ОБИДЫ

Знание, посредством которого меня хотели оскорбить, может, по случайности, пойти мне на пользу.

Чарлз Лэм

Обида — это горькое переживание несправедливости, оскорблений, насмешек. Причем *переживание* нередко подменяется другим действием — *пережевыванием*.

Ребенок обижается на окружающий мир сплошь и рядом: не дали конфетку... выключили мультик... забрали планшет... Дай-дай-дай!! Не дам. Все, он обиделся.

Взрослый, собственно, ведет себя так же. Однако причин для огорчений у него гораздо больше: он обижается тогда, когда кому-то вздумалось сказать ему правду; когда что-то досталось не ему, а другим; когда никто не обращает внимания на его исключительные заслуги и его резонные требования. Обида — это результат неоправданных ожиданий. Ты твердо знаешь, как должен поступать тот или иной человек. А он, негодяй, ведет себя совершенно иначе. Как тут не обидеться?

Обиды помнятся дольше, чем добрые поступки. Коль скоро добро забывается, а обиды упорно держатся в памяти, значит, это отнюдь не случайно. Это — защитная



реакция, звоночек, который постоянно напоминает об опасности. Если простишь — звоночек умолкнет, а опасность останется.

Листик и колесо

По дороге катился Листик. Его переехало Колесо.

— Ах, простите! Я совсем не хотело вас обидеть! — извинилось Колесо.

— Ничего, ничего, бывает, — ответил Листик.

Простил Листик Колесо. Но впредь стал его остерегаться. Ведь в следующий раз оно поступит так же.

Справиться с обидой можно разными способами. Одни поступают, как советовал Марк Твен: «Если вас кто-то обидел — не прибегайте к крайним мерам. Просто дождитесь своего часа и огрейте обидчика кирпичом. Этого будет достаточно».

Другие люди пытаются настроить себя так, чтобы стать к обидам непробиваемыми. То есть не обижаться вообще. Ну, вообще. Однако есть и такие, которые держат на тех, кто их обидел, камни за пазухой.

Коллекция камней мудреца Свами Гу

Однажды великий оратор, неразумным учитель и заблудшим пастух, загадочный мудрец Свами Гу возлежал в тени кипариса и играл сам с собой в шахматы.

К нему пришли ученики.

— Учитель, — сказали они. — Почему люди постоянно нас обижают?

— Кто вас обидел, друзья мои? — спросил Свами Гу.

— Когда я был маленьким, мой отец треснул меня палкой по спине. Я до сих пор не могу этого забыть, — ответил один из учеников.

— А я не могу забыть, — сказал другой, — как мой старший брат отобрал у меня велосипед. Разве с младшими так поступают?

— Что велосипед? — возразил третий ученик. — Недавно настоятель приюта за то, что я опоздал к обеду, до утра лишил меня пищи. Это несправедливо!

— Ваши горечи мне понятны, — ответил Свами Гу. — Я помогу вам от них избавиться.

Учитель встал и повел учеников вверх по тропинке. Он шел настолько быстро, что ученики едва за ним поспевали.

— Учитель, — удивились они, — как тебе удастся так легко двигаться? Какие физические упражнения поддерживают твою силу?

— Я легко двигаюсь потому, что избавился от своей коллекции драгоценных камней, — ответил мудрец.

«Что за коллекция? — переглянулись ученики. — Почему учитель нам о ней никогда не рассказывал?»

Гуру повел учеников дальше. На их пути оказалось озеро. Наставник легко его переплыл, ученики же добрались до противоположного берега с большим трудом.

— Учитель, — спросили они, — как тебе удастся так свободно держаться на плаву?

Свами Гу ответил:

— Мне помогает то, что я выбросил свои драгоценные камни.

Они пошли дальше. Путь им преградила канава. Свами Гу легко через нее перескочил, ученики же перепрыгнули с большой опаской.

— Учитель, — спросили они, — как тебе удастся так легко преодолевать препятствия?

Наставник ответил:

— Мне помогает то, что я не ношу с собой свою коллекцию драгоценных камней.

— Объясни, учитель, — попросили ученики, — о какой коллекции ты говоришь?