

УДК 159.92
ББК 88.52
Г20

NAMASTÉ

Copyright © 2022 by Héctor García & Francesc Miralles.
Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL.
All rights reserved.

Гарсиа, Эктор.

Г20 Намасте. Индийский путь к счастью, самореализации и успеху / Эктор Гарсиа, Франсеск Миральес ; [перевод с английского Е. Дюковой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 224 с. — (Хюгге. Уютные книги о счастье).

ISBN 978-5-04-188708-7

Индия — источник всех величайших духовных течений, так или иначе сформировавших человеческую цивилизацию. Современный мир выглядел бы совсем иначе, если бы мы решили вернуться к истокам и положить в основу своего существования те принципы счастья, какими их видят в этой удивительной стране. Авторы бестселлера про феномен «Икигай. Японские секреты долгой и счастливой жизни» — Эктор Гарсиа и Франсеск Миральес написали свежую, яркую, отвечающую вызовам современного мира книгу о том, как можно прийти к успеху и процветанию, соединив древние индийские знания с нашим современным представлением о мире. Хотите перестать страдать и начать жить полной жизнью? Заставить законы кармы работать в наших интересах каждый день? Позаботиться о теле, разуме и духе, чтобы энергия наполнила нас до конца наших дней? Тогда эта книга для вас.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-188708-7

© Дюкова Е., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ХЮГЕ. УЮТНЫЕ КНИГИ О СЧАСТЬЕ

Гарсиа Эктор
Миральес Франсеск

НАМАСТЕ

ИНДИЙСКИЙ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ, САМОРЕАЛИЗАЦИИ И УСПЕХУ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *А. Мясникова*
Младший редактор *К. Кременецкая*
Менеджер проекта *О. Буданова*
Компьютерная верстка *Е. Баранов*
Корректор *Н. Устьякова*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Veronika By, Viktoria_M / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Юридич.: «ЭКСМО-АКБ Бастасыз»
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис: 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по прямому претензиям на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және тікелей бағында арып-талатпады
қарындарының ресей «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Финанс қарамағын мерзім сәтсізеткен.
Сертификация туралы ақпарат: сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 17.08.2023.
Формат 84x120^{1/32}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,18.
Тираж экз. Заказ

Хотите стать
автором «Эксмо»?



eksmo.ru
Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru



ЛитРес:
одни книги, две платформы



БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bomбора.ru [bomбораbooks](https://www.bomбораbooks.com) [bomбора](https://www.bomбора.com)

ISBN 978-5-04-188708-7



16+

Оглавление

География счастья7

I. КУЛЬТУРА СЧАСТЬЯ

Намасте: моя душа приветствует твою.11

У ворот мудрости.19

Путь садху37

Ашрам: расти вместе с другими51

Гуру нашего времени.65

Священный слог ОМ.85

II. ФИЛОСОФИЯ СЧАСТЬЯ

О силе самопознания97

Четыре привязанности103

Адвайта: отсутствие двойственности.117

Дхарма: универсальные законы счастья ...127

Карма: история наших жизней139

Сансара и нирвана151

III. ПРАКТИКА СЧАСТЬЯ

Пранаяма: дыхание — это жизнь163

Йога: как объединить тело, разум и дух.177

Аюрведа: медицина из глубины веков185

Чампи: индийский массаж головы197

Тантра: сакральная встреча.203

Медитация: происхождение mindfulness ...209

<i>Эпилог: великие души подобны облакам.</i>	<i>216</i>
<i>10 законов счастья по-индийски</i>	<i>218</i>
<i>Благодарности.</i>	<i>221</i>
<i>Библиография.</i>	<i>222</i>

----- География счастья

В основе этой книги лежит мудрость столь же древняя, как сама культура человечества. В ней — ключи к созданию не только настоящего, но и будущего, каким мы видим его в своих мечтах.

К моменту, когда мы решили начать работу над этой книгой, другие наши исследования уже приобрели достаточную популярность, чтобы быть переведенными более чем на 60 языков мира и занимать высокие позиции в книжных рейтингах во многих странах мира. По удивительному стечению обстоятельств наша последняя книга, «Икигай», стала лидером по популярности в Индии, так что мы провели в этой стране много времени, участвуя в различных мероприятиях и давая интервью.

Читатели, с которыми нам довелось разговаривать, рассказывали, как наше исследование повлияло на их жизнь, и выражали уверенность, что в ближайшем будущем мы найдем вдохновение в индийской философии и традициях.

Каждый раз, обсуждая между собой такую возможность, мы находили ее все более привлекательной. Эта нация молода, инициативна и полна планов на будущее, при том, что Индия является образцом самой древней демократии на планете. Страна — источник всех величайших духовных течений, так или иначе сформировавших челове-

скую цивилизацию. Современный мир выглядел бы совсем иначе, если бы мы решили вернуться к истокам и положить в основу своего существования те принципы счастья, какими их видят в этой удивительной стране.

Оказавшись в Индии, изумленный путешественник обнаруживает невероятное смешение культур и традиций. Он видит индуистские мандиры, католические церкви в Керале и на Гоа, величественные мечети в Нью-Дели и знаменитый исламский мавзолей Тадж-Махал. На оживленных улицах ему то и дело встречаются джайнские мистики, монахини-христианки, сикхи в элегантных тюрбанах и садху, совершающие паломничества в ожидании смерти.

Создается ощущение, что здесь собран весь мир — во всяком случае, та его часть, которая озабочена поисками духовных истин. И именно в Индии, в штате Бихар,росло то самое легендарное дерево Бодхи, под которым достиг просветления принц Гаутама Сиддхартха, будущий Будда. А за 1000 лет до этого были обретены Веды — четыре древнейших текста, лежащих в основе индуизма.

Многие столь популярные ныне на Западе практики — такие как йога или медитация (или, как теперь модно говорить, *mindfulness*) — имеют индийские корни. То же самое можно сказать о концепции кармы и аюрведе — самой древней медицинской системе человечества.

Однако речь идет не только о прошлом, но и о будущем. Индийская нация дала человечеству множество блестящих программистов, инженеров и математиков — таких, как, к примеру, нынешний генеральный директор Google Inc. и Alphabet Сундар Пичаи или генеральный директор Microsoft Сатья Нараяна Наделла. В чем секрет такого успеха?

Вы найдете ответ на этих страницах.

Находясь под впечатлением от всех тех богатств, которые раскрыла нам Индия, мы взялись за работу. Нам хотелось написать книгу свежую, яркую, отвечающую вызовам современного мира, который пережил сильнейшую встряску во время недавней пандемии. В каком-то смысле мы расценивали наши изыскания как некую миссию.

В поисках Намасте, которые, помимо всего прочего, предполагают раскрытие божественности человеческой души, мы задавались теми же вопросами, что и индийские мистики в течение последних 5000 лет:

- Как перестать страдать и начать жить полной жизнью?
- Как пробудить весь спящий в нас потенциал?
- Возможно ли заставить законы кармы работать в наших интересах каждый день?
- Существуют ли способы освободиться от стресса, беспокойства и страха?

- Как позаботиться о теле, разуме и духе, чтобы энергия наполняла нас до конца нашей жизни?

Чтобы найти ответы на все эти вопросы, мы обратимся к помощи лучших учителей в истории человечества в том, что касается искусства счастья и самореализации — от мудрецов древности до современных гуру, таких как Рамана Махарши и Джидду Кришнамурти. Все это бесценное наследие мы будем использовать, чтобы ломать существующие блоки и развивать возможности, заложенные в нас природой.

Индийский путь к счастью, включающий бесконечное множество различных дорог, проведет нас через страницы этой книги. В конце концов, он превратится в путешествие, в ходе которого мы сможем изменить не только свое прошлое, но и будущее.

Ведь, как вы убедитесь очень скоро, наше завтра является результатом действий, совершаемых сегодня, — каждый день, день ото дня.

Наша цель — сознательно строить это будущее. Для себя и мира, который мы создаем.

Намасте!

Франсеск Миральяс и Эктор Гарсия

I
**КУЛЬТУРА
СЧАСТЬЯ**

Индия: духовный заповедник
человечества

НАМАСТЕ: МОЯ ДУША ПРИВЕТСТВУЕТ ТВОЮ

Намасте (известное также как *намаскар*, или *намаскарам*) — это традиционное индуистское приветствие. Так говорят не только на всем индийском субконтиненте, но и в некоторых странах Юго-Восточной Азии, когда хотят поздороваться, попрощаться или просто поблагодарить за время, проведенное вместе.

Неслучайно один из самых распространенных переводов этого слова звучит так: «моя душа приветствует твою». *Намасте* состоит из двух частей: *намас* (что на санскрите означает обожать, ценить, испытывать благоговение) и местоимения *те* (тебя, вас).

Приветствуя человека с помощью *намасте*, мы одновременно выражаем ему почтение. Можно ли найти для такого случая более красивое слово?

Чтобы лучше разобраться во всем этом, давайте для начала познакомимся с понятием *атман*. У индуистов это душа, или начало жизни, чистая сущность человека или любого другого живого существа. Склоняясь перед собеседником со словами *намасте*, мы даем ему понять, что считаем наши *атманы* родственными и равными друг другу.

Моя душа приветствует твою или, согласно еще более точной формулировке Холли Оксхендлер¹, «все священное во мне признает все священное в тебе».

КАК ПРИВЕТСТВОВАТЬ С ПОМОЩЬЮ *НАМАСТЕ*

Вы можете просто сказать собеседнику: «*Намасте*» или сопроводить это слово следующим жестом:

1. Соедините ладони.
 - Держите их на уровне сердца, почти касаясь груди большими пальцами.
 - Остальные пальцы направьте вверх.
2. Произнесите: «*Намасте*».
3. Склонитесь в легком поклоне.

नमस्त

Так слово «Намасте» пишется на санскрите

¹ Холли Оксхендлер — американский социолог и психотерапевт, в числе прочего занимающаяся исследованиями в области влияния духовных практик на психическое состояние пациентов. (Прим. пер.)



Анджали-мудра

Приветствие из глубины веков

По свидетельствам историков, люди использовали *Намасте* уже 4000 лет назад. Во время ряда раскопок были найдены терракотовые фигуры со сложенными в молитвенном жесте руками. Эти находки датируются примерно III—IV тысячелетиями до н. э. Жест, известный также как *анджали-мудра*, использовали и в других странах Востока, например, в Японии его называют *гассё* 合掌, что значит «две руки, соединенные вместе».

В наше время приветствие *Намасте*, иногда сопровождаемое *аджали-мудрой*, вышло далеко за пределы Азии. С ним знаком любой, кто когда-либо практиковал йогу, — с *аджали-мудры* начинается и ею же заканчивается любая, даже самая простая комбинация асан.

Намасте разрушает барьеры, возникшие между людьми в результате разницы культур и традиций.

Это самая сокровенная из существующих связей — через *атман*, общий для всего человечества.

Нулевой урок

В начале 1990-х гг. Дэниел Гоулман¹ ввел понятие «эмоционального интеллекта». Связав его основные принципы с символикой *Намасте*, мы получим главное правило нашего «нулевого урока» в курсе поиска повседневного счастья.

Чтобы понять чужие эмоции, надо сначала разобратся со своими. Невозможно найти священное начало в другом человеке, предварительно не отыскав его в себе.

То есть начинать нужно с себя, о чем тысячами лет напоминали своим ученикам все индийские гуру.

Чтобы лучше понять, в чем состоит смысл нулевого урока, попробуйте сделать следующее простое упражнение:

- Подумайте о самом агрессивном и конфликтном человеке из всех, кого вы когда-либо знали. Как вы думаете, этот человек находит-

¹ Дэниел Гоулман (род. в 1946 г.) — американский писатель, психолог, научный журналист. Автор бестселлера «Эмоциональный интеллект». (Прим. пер.)

ся в мире с самим собой? Не кажется ли вам, что гораздо проще вести войну с окружением, чем сконцентрироваться на решении внутренних проблем?

- Теперь вспомните, какими были вы сами в моменты, когда вступали с кем-либо в открытую конфронтацию. Что вы при этом чувствовали? Горел ли в вашей душе теплый свет или она погружалась в полную темноту? Любили ли и одобряли ли вы себя? Или, наоборот, ощущали ничтожным и разочарованным?

В основе любого духовного пути лежит забота о себе. Именно этот путь, как утверждал Бертран Рассел¹, ведет нас к счастью. Полнота жизни зависит от связей, основанных на дружбе и любви. Но установить их невозможно, если не относиться с нежностью к самому себе. Только при этом условии вы сможете подарить такую же нежность окружающим.

Сердечная связь с собой и людьми — словно широкая дорога к счастью. Приветствуя божественную сущность собеседника словами *Намасте*, никогда не забывайте, что та же самая божественная сущность находится и внутри вас.

Намасте!

¹ Бертран Рассел (1872—1970) — британский философ, логик, математик и общественный деятель.