



Пролог

Если вы держите в руках эту книгу — значит, ищете ответы.

Ответов эта книга не содержит.

Она содержит путь, который приведет к ответам.

Ответы... Они — внутри вас.

Дайте себе шанс — возьмите книгу домой, почитайте в спокойной домашней обстановке.

Это не займет много времени, но сэкономит достаточное его количество на настоящий поиск.

Вы профессионал? Помогаете другим?

Прочитайте эту книгу и расскажите о ней вашим клиентам.

Возможно, она сэкономит вам время и поможет улучшить ваше взаимодействие в профессиональной сфере.

Вы руководитель?

Сотрудники, практикующие более осознанный образ жизни, в результате занятий медитацией становятся менее подвержены стрессу, более стабильны в труде и выдают более качественный продукт в более короткие сроки.

Примеры? *Google, Procter&Gamble, General Mills* и другие гиганты корпоративной Америки.

Книга объединяет автора и читателя общим понятием «мы». Это предполагает совместный поиск решений, вза-

имодействие и значит, что писатель и читатель взаимосвязаны. Без писателя нет книги, но ее нет и без читателя. Мы вместе делаем книгу реальностью. Когда используется понятие «вы», когда даются указания, то присутствует разделение на того, кто что-то знает, и тех, кого учат. Это не совсем верный подход — ведь мы учимся вместе. Создавая текст, автор собирает уже накопленный опыт и выявляет что-то новое. А тот, кто читает текст, перенимает этот опыт — в его внутренний мир приходит что-то новое. Мы едины в этом процессе — пишущий и читающий.

Часть 1
«Одно дыхание»





Глава 1

Зачем ИСКАТЬ ВЫХОД



Встретились оптимист и пессимист.

Пессимист:

— Хуже уже не будет.

Оптимист (радостно):

— Да будет! Будет!

Вы тоже слышали его? Этот вечный зов. Духовные учителя, гуру и прочие наставники зовут нас в путь. Кто в рай, кто в нирвану, кто в землю обетованную.

И несмотря на то что на подобный зов всегда что-то откликается внутри нас, одновременно хочется спросить — зачем?

Что не так в жизни, раз надо куда-то идти, что-то делать, как-то меняться? Что не так с нами, если вокруг столько предложений по «улучшению себя»?

Ведь у большинства из нас все хорошо — есть работа, деньги, семья, разные технические новинки. Иногда, правда, не все хорошо — бывает, что нет работы, нет денег, нет современных игрушек. А если все «прямо так плохо», то... Мы предпочитаем не обращать на это внимания, закрывать глаза на ощущения и чувства, прорываться с утра до вечера сквозь пелену повседневности,

затем идти спать и обретать некоторый покой в забвении. И необходимость менять что-то в себе минимальна, а то и вовсе отсутствует.

Мы живем порой активно, живем Интернетом, карьерой, бизнесом, путешествиями, покупками, заботой о бездомных кошках или псах, лыжами или велосипедом, вечеринками. Кто-то живет, изучая других, говоря: «Вон они, там, такие-сякие, но мы — еще ничего, еще нормально, еще держимся». Кто-то идет дальше и соскальзывает в омут зависимостей от веществ, людей и обстоятельств.

Почему? Да потому что в глубине души мы знаем — что-то не так. Мы прячем и подавляем это знание, а оно никуда не уходит, остается с нами, время от времени аккуратно, но настойчиво похлопывая по плечу, напоминая о себе. Зов слышен. Мы отмахиваемся от него, но невозможно отмахнуться от самих себя.

Иногда все действительно неплохо. Мы встречаем прекрасного человека, получаем хорошую работу, покупаем новую машину, идем смотреть отличное кино, выигрываем в лотерею, принимаем волевое решение сесть на диету или заняться спортом (либо завязать с диетой или спортом), и нам — легче, мы даже начинаем думать: «Ну наконец! Теперь все будет хорошо, я буду счастлив».

Проходит время и... эйфория первых мгновений уходит, новизна перемен тускнеет, и на пороге появляется наш старый знакомый — недовольство. Вдруг все снова серо, привычно, скучно. Обычная унылая реальность повседневных забот.

Мы вновь думаем, что что-то с нами не так. Кто-то смелый идет к специалистам, говорит об этих странных состояниях. Кому-то прописывают лекарства. Травы или таблетки. Что-то для сна, что-то для пробуждения. Вечером мы



пьем снотворное, чтобы уснуть, а утром — глотаем кофеин для того, чтобы не спать. Кто-то закрывает на все глаза, будучи убежденным, что никакие «специалисты» не помогут.

Мы следуем советам глянцевого журналов и учимся быть позитивными и улыбаться несмотря ни на что.

Наш девиз: «Лучший способ победить проблемы — принять решение, что проблем нет».

А потом мы идем дальше в своей простой борьбе с собой. Мы создаем вселенную по имени «вот если». Вот если куплю дом. Вот если устроюсь на эту работу, или если заключу эту сделку. Вот если куплю эту машину или если напишу эту книгу. Вот если уеду на острова или если похую. Вот если бы меня любили...

Мы живем в перманентном стремлении убежать прочь. Мы стремимся в будущее, обусловленное идеей «вот если». Нам недостаточно того, что есть в настоящем. Нам нужно больше. С другой стороны — возможно, что мы по каким-то причинам не хотим быть в настоящем, не хотим быть с самими собой, с реальностью.

Мы строим целую культуру для поддержания общей иллюзии, что все в порядке, индустрию отвлечений от самих себя, от тихого внутреннего голоса, робко говорящего нам: «Нет, не все в порядке». Зачем? Мы хотим достичь некоей точки, после которой нам больше ничего не нужно будет достигать. Мы хотим быть уверенными. Знать наверняка. Быть спокойными. Считаем, что именно это принесет нам желаемое — счастье. А жизнь... она не стабильна. Она постоянно меняется. Бьет ключом. Ее не остановить, не вписать в четкие и понятные рамки.

Будда, как мы помним, ходил по Индии и рассказывал, что жизнь — страдание. Потом ходили его последователи, кто-то даже дошел до края света, вернулся обратно и тоже

рассказывал — и сейчас без конца рассказывает — про страдание. Страдание? Но с чего это вдруг? Как-то очень пессимистично. Разве нет моментов счастья в жизни? Первый поцелуй, например, или уверенность, что человек, который вам нравится, тоже думает о вас, или впечатления во время той поездки на острова, или рождение ребенка...

Однако если всмотреться в них внимательно, вспомнить, как это было на самом деле... У каждого «счастливого момента» есть теневая сторона. Мы хорошо ее чувствуем. Мы хотим ее спрятать, закрыть. Именно поэтому мы запоминаем эти моменты, фотографируем или снимаем на видео, а потом рассказываем, пробуем снова пережить, стараясь сделать так, чтобы эти моменты продолжались, чтобы они не заканчивались. В день свадьбы все совсем не так, как планировали — постоянный стресс, тотальный контроль за каждым эпизодом, нервы — что-то не привезли, кто-то не приехал, что-то забыли, кто-то подрался, что-то разбили, кто-то заболел... На островах — сгорели на солнце, отравились, рано встали, поздно легли, проблемы с документами, кончились деньги, соседи-сволочи-пьяные. А потом — еще и домой надо возвращаться.

Похоже, что в этом бо́льшая часть проблемы — все проходит. Другая часть проблемы — в том, что часто в стремлении запомнить и запечатлеть эти события мы выпадаем из них настолько, что потом приходится все заново пересматривать и «перепроживать», так как в то время, когда все это случалось, мы были где угодно, но не «там» и не «тогда».

В чем тогда счастье?

Если отталкиваться от внешних проявлений, то выходит, что счастье заключено в возможности иметь все, что мы хотим, или немного больше. Если же быть до конца честными, то истинное счастье, по наиболее часто встре-



чающейся версии, состоит в возможности полного контроля за происходящим. Мы считаем, что тогда мы сможем наконец расслабиться и... отдохнуть.

Необходимость контроля — очень важная составляющая потенциального счастья. Контроль за окружающим миром, людьми, обстоятельствами просто необходим. Чтобы все было по-нашему. Как мы того хотим. Чтобы «они» вели себя правильно. Говорили правильно. Поступали правильно. Как именно «правильно» — определяем мы, на основе наших собственных убеждений и представлений.

Правильно — это когда меня не беспокоит происходящее. Когда мир стабилен и не меняется. И поэтому... Горькая правда в том, что контроль невозможен, ибо стабильность означает ни много ни мало — смерть. Только там ничего не меняется. Жизнь же — постоянные перемены. Рождение, рост, зрелость, угасание, уход.

Мы знаем это. И мы боремся с этим. Делаем все для победы. А победа — невозможна, и мы страдаем от вечной борьбы за стабильность, от вечного поражения в безнадежной схватке с природой. Строим пирамиды, небоскребы, создаем стабилизационные фонды, совершаем множество разных, подчас довольно смешных поступков в рамках этой борьбы.

Проблема в том, что все поступки, все наши решения направлены вовне. Наружу. Туда, где все зыбко. Где нет подлинной стабильности, ибо любой материал подвержен разрушению. «*Omnia transeunt*»* — помните?

Я переехал в Калифорнию в надежде, что моя древняя мечта о земле обетованной реализуется, и я обрету покой

* *Omnia transeunt et id transibit quoque* (лат.) — Все проходит, и это тоже пройдет. — *Здесь и далее примеч. ред.*

в душе. А разве может быть иначе? Это же — Америка, более того — это же Лос-Анджелес! Это город вечно-го солнца, золотых закатов, свежего, прохладного океана, фабрики грез и конвейера сладких сказок о легкой и беззаботной жизни.

Первое время все так и было — все было новое, удивительное, восхитительное. Незаметно, капля за каплей, тихо, но упорно растачивая камни былых представлений, стал подкрадываться быт. Хорошо помню день, когда я шел домой по проспекту. Светило нежное зимнее солнце, но было достаточно прохладно для пешей прогулки. Была суббота, я шел после отличной тренировки в новеньком и чистом спортзале, и дома все было хорошо — ждала любимая жена, была отличная еда, была стабильность и уверенность, и все-все-все — о чем только можно мечтать. Как вдруг, совершенно неожиданно для меня, словно выскочив из-за угла, вернулось старое доброе чувство — чего-то не хватает... Стыдное — как так можно?! Обескураживающее — чего же еще желать?! Пугающее — если и такая реальность не радуется, то что-то явно со мной не так. Я — или плохой, или поражен какой-то страшной и неправильной болезнью. Я растерялся.

Я стал искать ответ — что же не так? Конечно, сначала я пришел домой и поел, но тем не менее... Надо признаться, что ответ я знал. Просто не хотел его признавать, ибо знание накладывает большую ответственность. Ответственность за правильный поиск.

Поиск не снаружи, а внутри.

Ответ на вопрос о том, где счастье и прочее — в том, что искать надо внутри. И не потому, что там скрыта стабильность или отсутствие перемен, но потому, что имен-



но внутри себя можно скорее найти то, чего нет снаружи. Что-то настоящее, подлинное, верное.

Я человек, я ощущаю то, что ощущают многие люди вокруг меня. Беспокойство и тревогу, неуверенность и неудовлетворенность. И это нормальные чувства — без них никак не понять, что надо что-то менять, что-то делать, как-то действовать. Эти чувства — маркеры, маяки, которые говорят: «Путь не закончен, продолжай движение!» От них не надо бежать.

И вот, когда испробованы разные (возможно, практически все внешние способы решений внутренних проблем), поначалу приходит абсолютно дикая мысль: «Может, внутреннее надо исправлять внутренним? Но как?»

Как перестать воевать с самим собой?

Оказалось, что средство есть. Оно простое и давно известное.

Это медитация.



Цель медитации — личностная трансформация.

Тот, кто начинает медитацию, и тот, кто ее заканчивает, — не идентичные личности. Случается перемена. Медитация меняет сознание и характер человека — она улучшает внимательность, усиливает осознанность относительно мыслей, слов, поступков. Соппротивление событиям внешнего мира снижается, эго отступает на второй план, ум успокаивается, приходит в состояние равновесия. И жизнь. Она становится... мягче. Вещи проще раскладываются по полочкам, а относительно жизни... борьба уходит, появляется ощущение скольжения по ней. И все это происходит благодаря осмысленности в жизни, развиваемой медитацией.