

ПЕДРАМ ШОДЖАЙ

доктор восточной медицины
мастер медитации

Бестселлер
New York Times

ГОРОДСКОЙ МОНАХ



ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС ОСОЗНАННОСТИ
ДЛЯ ЗАНЯТЫХ ЛЮДЕЙ

100 ДНЕЙ ДЛЯ РАДИКАЛЬНЫХ
ПЕРЕМЕН К ЛУЧШЕМУ

текст предоставлен правообладателем

«Педрам Шоджай. Городской монах: 100 дней для радикальных перемен к лучшему»: Эксмо; Москва; 2018

ISBN 978-5-04-091470-8

Аннотация

Стресс, бессонница, усталость и другие неприятности поджидают в мегаполисе каждого, если только он не владеет навыками городского монаха. Как обрести эти навыки за 100 дней и навсегда избавиться от обычных проблем городского жителя, рассказывает эта книга доктора восточной медицины и мастера медитации Педрама Шоджая. Автор основывается на многолетнем изучении древних восточных практик, его система построена на их умелой адаптации к жизни современного городского жителя.

Чтобы стать городским монахом вовсе не нужно уходить в монастырь. Напротив, система автора позволяет организовать свою жизнь таким образом, чтобы, не меняя ничего кардинально, стать полезней и себе, и окружающим.

В книге описываются тупики, в которые чаще всего упираются жители мегаполиса, и способы выхода из них посредством конкретных упражнений и рекомендаций, подходящие любому человеку.

Педрам Шоджай

Городской монах: 100 дней для радикальных перемен к лучшему

Pedram Shojai

THE URBAN MONK: Eastern Wisdom

And Modern Hacks To Stop Time And Find Success, Happiness, And Peace

© 2016 by Pedram Shojai, OMD This edition is published by arrangement
with Sterling Lord Literistic and The Van Lear Agency LLC

© Автономова Н. В., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

В оформлении обложки использованы иллюстрации: Oleh Markov,
Designer things / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: Dahabian,
Tithi Luadthong, RomanYa, Artsoldat, Marharyta Kuzminova, SandraY, Tatiana
Prihnenko, Calesh / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

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 за собой уголовную, административную и гражданскую ответственность.

ПЕДРАМ ШОДЖАЙ:

«Я учился на медицинском факультете в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, когда открыл для себя тайчи. Дальше я нашел настоятеля даосского монастыря, который обучил меня кунг-фу и цигун. Со временем я сделался даосским монахом и много путешествовал по миру, видел самых разных учителей и изучал эзотерические практики. Но вырос я в Лос-Анджелесе.

У меня были обычные друзья, я ходил в обычную школу. Я тусовался с рок-звездами и сидел в амазонских хижинах с лучшими из них. Я сделался доктором восточной медицины, и через мои руки прошли тысячи пациентов. Это помогло мне понять человеческие страдания. Не в абстрактном эзотерическом смысле, а во вполне реальной жизни.

Я годами помогал обычным людям справляться с их жизненными кризисами. Пары разводятся. Люди умирают. Дети подсаживаются на наркотики. Семьи не могут завести ребенка. Такова жизнь здесь, в городах, и именно в этой жизни нам нужна помощь. Давайте на минутку забудем о возвышенной духовности и спустимся с небес на землю. Как только мы наведем порядок здесь, у себя дома, тогда, конечно, у нас появится время исследовать целый новый мир поразительных мистических явлений, но давайте начнем оттуда, где мы находимся прямо сейчас... Оттуда, где мы страдаем».

Вступление



Вы когда-нибудь чувствовали вину за то, что пропустили занятие в спортклубе?

А за то, что не пошли на урок йоги?

Может быть, вы пытались научиться медитировать, но потом забросили это дело?

Вы жалеете, что недостаточно времени проводите со своими детьми, мужем или женой, друзьями, стареющими родителями?

У вас на тумбочке возле кровати висится стопка книг, на которые вы каждый вечер смотрите, но руки до них все равно не доходят?

Вы когда-нибудь возвращались из отпуска совершенно без сил, чувствуя, что готовы браться за дела еще меньше, чем до отдыха?

Вы находитесь в постоянном стрессе, ужасно устали, а может быть, вам просто смертельно надоела привычная рутина, в которой вы погрязли?

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СОВРЕМЕННЫЙ МИР!

Так было не всегда. В жизни наших предков было больше времени. В ней было больше пространства. Они ходили всюду пешком и вдыхали свежий воздух. Они проводили время, готовя еду и наслаждаясь ею с любимыми людьми, и были гораздо ближе к природе и всем четырем стихиям. Жизнь была не такой напряженной – не такой наполненной. Мы были окружены семьей и были частью племени.

Сегодня у нас копятся неоплаченные счета. Миллионы обрывков информации бомбардируют нас каждую минуту. Мы одновременно узнаем новости о боевиках, которые пытаются нас убить, о росте заболеваемости раком и об экономических катастрофах. Реклама дергает наших детей во все стороны, а ледники неумолимо тают. Все стоит куда дороже, чем нам бы хотелось, и мы вынуждены носиться, как безумные, чтобы вся эта круговерть как-то продолжалась.

И все ради чего?

Кризис современного городского (или пригородного) жителя связан с тем, что в нас со всех сторон летят пули, и мы едва успеваем от них уклоняться. Мы вымотаны, истощены и потеряны. Некоторые из нас простодушно купились на рассказы о том, что наши проблемы способны решить древние секреты Востока. После того как The Beatles привезли в Англию Махариши, вслед за ним из Азии стали приезжать гуру, и мы решили, что йога, медитация, голодание, тайчи и дзен-практики спасут нас. А теперь мы плывем по бушующему морю, и когда нам по-настоящему нужны все эти практики, даже не вспоминаем о них.

Некоторые из нас ударились в религию и пытаются активно участвовать в церковной жизни. Кому-то это помогло, но большинство людей только рассталось с иллюзиями и разочаровалось. Многие старые институты недостаточно быстро адаптируются к меняющимся временам, и люди чувствуют, что они оторваны от реальности и далеки от наших проблем.

Мы читали, что спорт – это хорошо, так что мы попробовали записаться в спортивный зал. Мы заставляем себя дышать спертым, вонючим воздухом и наблюдаем, как толпы людей любят себя в зеркалах – какая гадость! Мы знаем, что движение – это жизнь, но даже просто заставить себя ходить в зал для большинства из нас – невыполнимая задача. Движение? Да что это вообще такое? Многие из нас ежедневно больше часа добираются на работу на машине, а потом еще восемь часов сидят за столом. К тому времени, как мы попадаем домой, мы раздражены, голодны и ни о каком движении не хотим и слышать.

Если что-то из перечисленного показалось вам знакомым, то вы попали по адресу. Эта книга была написана специально для вас. Почему? Потому что когда-то я объездил весь мир, годами учась у духовных мастеров и перенимая практики целительства у лучших специалистов. Все это я делал для того, чтобы помочь вернуть равновесие и спокойствие в тот мир, из которого родом я сам. Когда я спустился с Гималаев и вернулся в Лос-Анджелес, мне быстро стало ясно, что мои пациенты – обычные работающие городские жители – не станут пользоваться теми методами исцеления, которыми пользовался я сам. В ближайшее время они явно не смогут посвятить целый месяц медитационному ретриту, не будут практиковать цигун по четыре часа в день и не начнут ходить босиком. Они определенно не уедут в горы и не сделаются монахами. Они не смогут обречь голову и совершить путешествие на священные вершины, чтобы обрести бога. Их жизнь состоит из детей, собак, неоплаченных счетов и черт знает чего еще, и *именно в этой жизни* им нужна помощь. Им нужна помощь не на горных вершинах Гималаев, а *прямо здесь, внизу*.

Тогда я направил все свои силы на то, чтобы спустить древнюю мудрость Востока с небес на землю, чтобы ею смогли пользоваться обычные люди, жители городов и городков. Я сумел помочь тысячам своих пациентов, и эта книга – результат всей моей медицинской практики. Дело в том, что с годами я начал понимать: на Западе произошло ужасное недоразумение, из-за которого теперь страдают бесчисленные миллионы людей.

Проблема в том, что эзотерические практики, привезенные из Китая, Тибета и Индии, в основном происходят от *аскетов*, а здесь, на Западе, им пытаются следовать *домовладельцы*.

Аскеты отвергают мир. Они отказываются от денег, секса, семьи и других мирских целей в поисках глубокой связи с божественным, с дао, со своей природой будды или с другими божественными сущностями, в зависимости от принадлежности к той или иной школе. Аскетам предписывались строгое самоограничение и очень конкретные практики, которыми они занимались часами, день за днем, год за годом. Это был избранный ими путь, и, строго говоря, этот путь приводил их к нужным результатам.

Но как насчет всех остальных? Ну, мы чувствуем себя виноватыми, что пропустили занятие по йоге, потому что наш ребенок задержался на футболе. Мы говорим себе, что будем медитировать всю ночь, но постоянно клюем носом, потому что целый день просидели за столом, сводя бюджет. Мы пытаемся питаться правильно, но в аэропорту не предлагают того, что обычно едят монахи. Мы искренне стараемся справиться с той безумной жизнью, которую нам выпало вести, но наши попытки разбиваются о фундаментальную ошибку в методах. Аскеты отвергали мир. А наш мир состоит из ипотеки, выплат по кредитам, коммунальных платежей и машин, которые нужно постоянно заправлять. Нам нужен другой набор принципов, при помощи которых мы сможем прокладывать себе путь в мире, где есть деньги, стресс, сжатые сроки и где множество других людей постоянно претендуют на наше внимание. Мы живем в мире не слишком тихом и совсем не мирном. Так как же нам обрести безмятежность и не свихнуться прямо здесь, в своей обычной земной жизни?

НА СЦЕНЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ГОРОДСКОЙ МОНАХ

Эта книга полна бесценных практик и упражнений, которые вы можете использовать в своей обычной жизни, прямо здесь и сейчас, чтобы обрести мир в душе и пополнить свой запас энергии. Вместо того чтобы злиться на тетеньку, которая стоит перед вами в очереди к кассе и целую вечность копается в кошельке, попробуйте поблагодарить ее, потому что она только что преподнесла вам ценный подарок: время. Теперь у вас есть пять минут,

чтобы позаниматься дыхательными упражнениями и прикоснуться к тому бесконечному источнику энергии и покоя, который принадлежит вам по праву рождения.

Я учился на медицинском факультете Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, когда открыл для себя тайчи. Позже я нашел настоятеля даосского монастыря, который обучил меня кунг-фу и цигун. Со временем я сделался даосским монахом и много путешествовал по миру, видел самых разных учителей и изучал эзотерические практики. Но вырос я в Лос-Анджелесе. У меня были обычные друзья, я ходил в обычную школу. Я тусовался с рок-звездами и сидел в амазонских хижинах с лучшими из них. Я сделался доктором восточной медицины, и через мои руки прошли тысячи пациентов. Это помогло мне понять человеческие страдания. Не в абстрактном эзотерическом смысле, а в реальной жизни. Я годами помогал обычным людям справляться с их жизненными кризисами. Пары разводятся. Люди умирают. Дети подсаживаются на наркотики. Семьи не могут завести ребенка. Такова жизнь здесь, в городах, и именно в этой жизни нам нужна помощь. Давайте на минутку забудем о возвышенной духовности и спустимся с небес на землю. Как только мы наведем порядок здесь, у себя дома, тогда, конечно, у нас появится время исследовать целый новый мир поразительных мистических явлений, но давайте начнем оттуда, где мы находимся прямо сейчас... Оттуда, где мы страдаем.

У меня есть жена и дети. У меня есть дом: я домовладелец. У меня собаки и ипотека. Я понимаю ваши проблемы. Я основал компанию Well.Org и снимаю фильмы и телепередачи, кроме того, меня бесконечно дергают крупные компании. Я постоянно держу в уме зарплаты, которые мне нужно регулярно платить сотрудникам, и налоги, которые все растут и растут. Таково естественное положение вещей. Домовладелец создает рабочие места и несет бремя заботы о многих людях в своей вселенной. Домовладелец ведет свои дела месяц за месяцем, год за годом и не сдаётся, когда сталкивается с трудностями. Домовладелец должен прежде всего уметь выживать, а затем уже он может на учиться наслаждаться жизнью.

Давайте закатаем рукава и займемся делом. Я считаю себя городским монахом, в конце этой книги предлагаю вам присоединиться ко мне. Почему? Потому что миру нужно, чтобы вы шагнули вперед и зажили полноценной жизнью. Нашим детям нужно, чтобы вы помогали защищать окружающую среду и мудрее выбирали продукты в супермаркете. Вашей

семье нужно, чтобы вы были внимательны, полны любви и осознанности, когда проводите время вместе. Вашему бизнесу нужно, чтобы вы взялись за дело и принесли в свой мир больше изобилия. Но самое главное, вам нужно вернуть себя себе.

Давайте узнаем, как перестать мешать самим себе и стать наконец теми людьми, которыми нам суждено было стать, прямо здесь, у себя дома, в офисе и даже во время долгой дороги на работу.

Эта книга делится на десять глав, и каждая из них посвящается одной из основных жизненных проблем современного мира: стресс, нехватка времени, низкий уровень энергии, проблемы со сном, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, оторванность от природы, одиночество, проблемы с деньгами, а также отсутствие предназначения и смысла в жизни. Каждая глава начинается с небольшой зарисовки из моего опыта работы с пациентами. Эти зарисовки родились из тысяч бесед, которые на протяжении многих лет я вел с самыми обычными людьми как врач и священник. Я изменил имена пациентов и слегка изменил сами истории, чтобы сохранить профессиональную тайну; некоторые истории слегка перемешаны между собой, но все они взяты из жизни и содержат рекомендации, которые я давал реальным людям.

За завязкой главы следует раздел под названием «Проблема», в котором я помогаю разобрать данную ситуацию, и мы вместе смотрим на нее под новым углом. Это подготавливает нас к следующему разделу, «Мудрость городского монаха», который опирается на эзотерическую философию восточных и шаманских культур и дает нам еще одну возможность иначе посмотреть на свои затруднения и увидеть из них выход.

Затем мы переходим к решению проблемы. Вначале следует раздел «Восточные практики», где собраны рекомендации, взятые из древней мудрости и традиций, – проверенные веками методы, простые, элегантные и хорошо зарекомендовавшие себя. Затем следуют «Современные трюки»: практические упражнения, программы и приложения и прочие техники, которые в моем врачебном опыте оказались эффективны для решения актуальных сегодняшних проблем. Каждая глава завершается окончанием той истории, с которой она началась.

В самом конце книги я дам вам несколько дополнительных рецептов и предложу план действий, который радикально изменит вашу жизнь к лучшему. Этот план связан с практикой под названием «гун», которой я много лет учу учеников. Гун – практика, связанная с выполнением упражнений и обязательств на ваш выбор, с условием, что они должны быть основаны на принципах и уроках, вынесенных из этой книги. Эта практика послужит для вас планом действий, картой и основой для достижения успеха. С ее помощью я помог тысячам людей, похожим на вас, и уверен, что вам она тоже поможет.

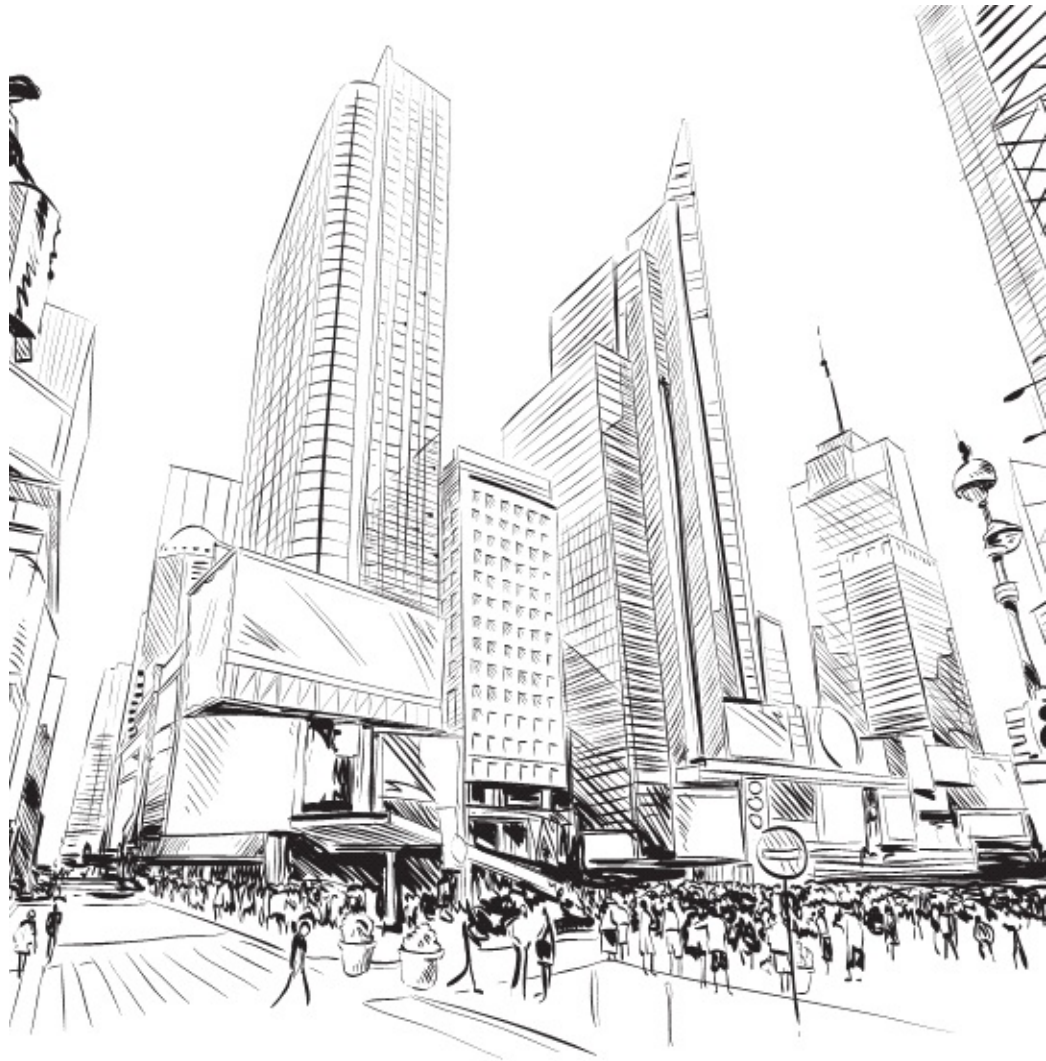
Вы можете сами выбрать, с чего начать, но я рекомендую прочесть всю книгу от начала до конца, потому что, скорее всего, в процессе чтения вы будете вспоминать разных своих знакомых и вам станет проще их понимать, когда вы увидите, что и им тоже приходится очень нелегко в жизни.

Читайте эту книгу с удовольствием и оставляйте в ней пометки. Пишите примечания на полях, и пусть это поможет вам задуматься о тех аспектах жизни, в которых ваша энергия застряла и не течет. Это научит вас наслаждаться путешествием и по пути обретать силу.

Я рад, что вы здесь.

Глава 1

Стресс



Роберт – человек старой закалки. Он вырос в эпоху, когда у молодого человека в жизни было три возможных пути: стать врачом, юристом или инженером. Он пошел изучать право, зная, что оно обеспечит ему стабильную работу и уверенность в завтрашнем дне. Долгая и трудная учеба, экзамен на право практиковать юриспруденцию, семидесятичасовая

рабочая неделя, литры кофе, работа со сложными людьми – все это стояло на пути к успеху. Он боролся и трудился, не покладая рук, карабкался по карьерной лестнице, и теперь он младший партнер в приличной юридической фирме. Рабочий день у него по-прежнему ненормированный, а уровень стресса зашкаливает. У него заметно поубавилось волос.

Жена ушла с работы, когда родила второго ребенка, так что теперь вся финансовая ответственность за семью легла на его плечи.

Роберт живет в неплохом доме, в хорошем районе. У них с женой есть бассейн и уличная джакузи, которой он не пользовался с прошлого года. У них есть квартирka-таймшер в курортной зоне, и они постоянно сокрушаются о том, что не выбирают туда. Медицинская страховка с каждым годом дорожает, а у младшего ребенка астма и дикие пищевые аллергии – все это требует времени и денег и дополнительно усложняет обстановку в доме. Несмотря на услуги няни, выспаться просто невозможно, а последний отпуск на Мауи оказался ужасно хлопотным. Роберт вернулся из него уставшим и подавленным.

Жизнь Роберта наполнена стрессом. Хотя у него есть крыша над головой, есть машины и с избытком хватает еды, в глубине души он испытывает ужас. Он чувствует, что однажды сломается, но не может себе этого позволить. В конце концов, от него зависит вся семья. Он пьет кофе, ходит в фитнес-клуб, принимает комплексные витамины и иногда заглядывает на массаж, но все это время, не переставая, в его голове роятся тяжелые мысли о том, как со всем справиться.

Хороший юрист должен ездить на «Лексусе».

Хорошие родители отправляют детей в частную школу.

Занятия гимнастикой и фортепиано совершенно необходимы.

Другие родители посылают своих детей в какой-то модный летний лагерь. Конечно, и мы тоже...

Он больше ничему не радуется. Стресс перевесил все остальное, и теперь Роберт пытается не падать духом. Отец учил его, что «настоящие мужчины» никогда не сдаются; они сражаются за свою семью и никогда не выказывают слабости. Он смотрит утренние новости и вместе с детьми ест

хлопья с молоком. Он думает о том, что пока он просиживал дни на работе, дети выросли, почти не видя отца, и ему становится горько. Роберт чувствует, что слабость набирает обороты, и он в ужасе, что может проиграть эту битву. В конце концов, со всеми бесконечными тратами у них с женой почти нет сбережений, так что, если он не сможет работать, всего через несколько месяцев они окажутся в полной нищете. Страховая компания выложит кругленькую сумму, если он сыграет в ящик... Пару раз эта мысль уже приходила Роберту в голову, и он по-настоящему испугался.

Роберт находится в тупике. Его надпочечники работают из последних сил, и конца этому не предвидится. Он не находит никакого выхода из ситуации, и каждый день в его душе накапливается безмолвное отчаяние – он обязан обеспечить выживание своей семьи. Роберт продолжает бороться, но врач уже предупреждал его, что у него слишком высокое давление. Ставки высоки, и давление тоже. Что ему остается делать?

ПРОБЛЕМА

В некотором смысле у нас у всех та же проблема, что и у Роберта. Наши тела развивались и эволюционировали на протяжении тысяч лет под влиянием определенных факторов в нашем окружении, вызывающих стресс. «Борись или беги» – замечательная система, которая помогла нам выжить в опасном мире, полном хищников и скудном на ресурсы. Она развилась, чтобы помогать нам спасаться из опасного положения за счет оптимизации метаболизма: в кризисной ситуации он переходит в особый режим и ускоряется. В момент опасности уровень кортизола и/или адреналина в нашем организме взмывает вверх, чтобы направить кровь в крупные мускулы, которые помогут нам бороться с противником или бежать от хищника. Эти два гормона стресса имеют непосредственный доступ к управлению сразу несколькими системами в нашем организме, и даже незначительное колебание их уровня приводит в движение самые разные рычажки. Это происходит в сочетании с работой тонкого механизма переключения в нашей нервной системе. Наша симпатическая нервная система управляет реакциями типа «борись или беги» и быстро помогает

направить энергию туда, где она больше всего нужна в момент кризиса. С другой стороны переключателя находится парасимпатическая нервная система, которую можно назвать системой типа «отдыхай и переваривай»: в этом режиме организм спокойно восстанавливается, переваривает пищу и занимается детоксикацией и выведением продуктов жизнедеятельности. Организм устроен так, чтобы в случае необходимости направлять кровь из внутренних органов, иммунной системы и участков мозга, связанных с мыслительной деятельностью, прямо в квадрицепсы, чтобы мы могли бежать, как угорелые. Очень полезный навык, если рядом вдруг начинает пахнуть жареным, но давайте присмотримся к жизни Роберта, чтобы понять, почему в жизни современного юриста это свойство может быть обузой.

Стресс, который испытывает Роберт, не вызван каким-то одним ярким происшествием. Конечно, иногда машина в соседней полосе резко перестраивается, его сердце колотится, как безумное, а сам он ругается на чем свет. Но убивает его не это. Стресс в жизни Роберта – хронический. Дикая антилопа импала в Африке не размышляет о том, что будет, если за ней погонится лев. Она жует траву, слоняется по саванне, занимается сексом сколько может, а если вдруг в поле зрения появляется угроза, она пускается наутек. Если ей удастся спастись, то она просто отряхивается и возвращается к своим обычным занятиям. *Но не мы.* Мы постоянно проигрываем произошедшее в голове, привязываем его к эмоциям, визуализируем его со всех сторон и никак не можем забыть. Импала продолжает жить дальше... А мы все еще рассказываем о происшествии психологу или, что еще хуже, все еще держим переживания в себе. Мы недостаточно времени проводим в режиме «отдыхай и переваривай», чтобы восстановить равновесие, и в результате постоянно остаемся в напряжении.

Хронический стресс убивает.

Роберт как будто висит на волоске каждый раз, когда клиент угрожает уйти из фирмы или когда судья отклоняет иск. На днях его жена пришла домой с красивой сумочкой, и у него подкатила к горлу тошнота. «Сколько ты за это заплатила?»

Современные факторы, вызывающие стресс, по сути, не что иное, как смерть от тысячи мелких порезов. Абстрактное понятие денег в нашей голове привязано к выживанию и способно запускать те же реакции, что и

настоящая опасность. Это мешает нам жить и держит нас в постоянном стрессе. Денег недостаточно, и на глубинном уровне это означает нечто, что наши тела понимают инстинктивно. Постоянное и продолжительное высвобождение небольшого количества кортизола влияет на организм просто катастрофически. Можно сказать, что Роберт существует в режиме симпатической перегрузки и забыл, как переключиться назад в нормальный режим и расслабиться. Когда организм непрерывно перекрывает ток крови к важнейшим органам, примерно вот каких можно ожидать последствий.

Ухудшается энергоснабжение иммунной системы

Подумайте о том, что происходит с организмом при постоянном стрессе. Страна находится на военном положении, так что все деньги, войска и ресурсы направляются на линию фронта (системы, связанные с реакцией «борись или беги»). Кто остается следить за порядком на улицах? Как справляться с местными бандами и террористическими ячейками? Никто, никак. Они проникают в организм, закрепляются в нем и затем проявляются в виде болезни. К тому времени, как вы вызовете войска с линии фронта, ущерб уже нанесен и, чтобы устранить его последствия, нужно затратить куда больше энергии. Эта проблема не вызвана несовершенством конструкции, как можно было бы подумать. Иммунитет человека – удивительная система, тщательно продуманная вселенная, которая помогает распознавать чуждые для нашего организма объекты и избавляться от них. Когда все идет гладко, можно только поражаться ее точности и эффективности. Но большинство людей в современном мире страдают от последствий сниженного иммунитета. Американский Центр контроля заболеваний называет стресс источником 90 % хронических заболеваний. Это огромная цифра. Роберт обречен заболеть какой-нибудь мерзкой хронической болезнью, как только его иммунная система достаточно ослабнет. Это вопрос времени.

Проблема в образе жизни Роберта.

Каждый день Роберт, не подозревая об этом, поступает так, чтобы лишить свою иммунную систему ресурсов, и вынуждает свой организм все больше выкладываться в попытке восстановить равновесие. Спустя некоторое время что-нибудь выйдет из строя и он заболеет.

Сокращается энергоснабжение пищеварительной системы и

внутренних органов

Когда организм человека получает сигнал о том, что приближается лев, он перенаправляет кровь от внутренних органов к мышцам, которые должны помочь нам пережить нападение. Когда это происходит, органы страдают. Приток крови к ним сокращается, потому что вся кровь закачивается в крупные мышцы, чтобы они вытащили нас отсюда к чертям собачьим. Подача энергии и питательных веществ к жизненно важным органам прекращается. Вспомним опять экономику военного времени, когда денег на книги, ремонт дорог или продуктовые талоны просто не остается...

Если энергоснабжение пищеварительного тракта сбивает регулярно, мы начинаем испытывать проблемы с пищеварением, нехватку питательных веществ, запоры или поносы, несварение желудка, метеоризм, постоянную усталость и, рано или поздно, синдром дырявого кишечника (увеличение кишечной проницаемости). Фаза «отдыхай и переваривай» – вот время, когда мы должны восстанавливаться и исцеляться, но что происходит, когда мы не позволяем себе оказаться в этой фазе? Оглянитесь вокруг. Вы увидите многомиллиардную индустрию здравоохранения, которая зарабатывает на хронических заболеваниях; эти заболевания рождаются как раз из неправильного образа жизни и неконтролируемого стресса.

Уровень сахара в крови скачет, как безумный

Когда уровень кортизола повышается, в организме происходят всякие разные вещи. Как я уже упоминал, кровь направляется в крупные мышцы, чтобы «вытащить нас отсюда к чертям собачьим», но кроме этого у нас критически меняется уровень сахара в крови.

Кортизол работает как кредитная карточка.

В момент кризиса организму нужна энергия немедленно, сейчас, так что кортизол работает примерно как кредитка, мгновенно удовлетворяя возникшую потребность. Он помогает высвободить энергию из гликогенных резервов в печени и использовать ее моментально, но не без серьезных последствий. В начале, когда уровень сахара в крови взлетает вверх, поджелудочная железа это чувствует и выделяет инсулин, чтобы захватить сахар и направить его в клетки. Это очень даже хорошо до тех

пор, пока все не слетает с катушек. Когда кортизол годами заставляет уровень сахара в крови скакать вверх и вниз, выброс в кровь инсулина нередко превышает выброс сахара (энергии), и тогда мы испытываем голод и нам хочется сладкого и углеводов, чтобы восстановить равновесие. Это может проявляться в плохом настроении, раздражительности, головных болях и общей усталости; зачастую мы пытаемся подправить низкий уровень энергии при помощи кофе. А может быть, поможет вот эта булочка?..

Большинство людей переживают скачки уровня сахара в крови так часто, что уже во вторник к обеду они совершенно лишены сил и мечтают о выходных.

Эндокринная система погружается в хаос

В мою клинику приходили десятки выдающихся спортсменов, которые тайно признавались, что больше не могут достичь эрекции. Нередко причина этого – кортизол. Их надпочечники истощены постоянным жестоким стрессом, и рано или поздно это сказывается на тестостероне, эстрогене, ДГЭА и других гормонах. Решать проблемы одного органа за счет другого – типично современный подход, и, безусловно, именно это происходит в наших телах. Сегодня такие люди, как наш друг Роберт, одалживают энергию у своего завтрашнего дня, чтобы пережить сегодняшний, но забывают поинтересоваться процентной ставкой по займу. А зря. Возможно, вы как-то продеретесь сквозь четвертый десяток, но потом упретесь в стену, и ваш организм устроит забастовку. Как только нарушается гормональное равновесие, мы начинаем толстеть, мучиться от хронической усталости и позориться в спальне... Прости, дорогая, я сейчас, сейчас...

Конечно, существуют лекарства, которые можно пить от всех этих проблем, но нередко их причина кроется в распределении энергии как при «военном положении», вызванном избыточной работой надпочечников. У лекарств нередко есть побочные эффекты, а источник проблемы при этом никуда не исчезает.

Страдает мозг

Вероятно, одно из самых вредных последствий хронического стресса –

ухудшение кровоснабжения префронтальной коры головного мозга. Это та часть нашего мозга, которая отличает нас от обезьян. Она помогает нам абстрактно мыслить, решать задачи, отвечает за высшие мыслительные процессы и нравственность. Это та часть мозга, которая помогает нам противостоять импульсам. В древней традиции эта область головы называется «третьим глазом», и ее надлежит беречь и развивать. Проблема в том, что организм в курсе, что именно эта часть мозга бесполезна, когда вам нужно вскарабкаться на дерево, спасаясь от разъяренного носорога, так что в случае чего он перенаправляет поток крови и энергии в заднюю часть мозга, которая отвечает за мгновенное рефлекторное поведение: опять же, либо «спасаемся отсюда к чертям собачь им», либо «дайте я порву этого перца, который пытается присвоить себе мои вещи».

Если вам повезет наткнуться на льва на улицах Чикаго, то это очень полезный механизм. Он также поможет вам отпрыгнуть с проезжей части на тротуар, если проезжающая мимо машина не заметит вас на пешеходном переходе. Однако хроническое перенаправление энергии в часть мозга, отвечающую за режим «борись или беги», делает нас реактивными, недоверчивыми, менее эмпатичными и неспособными принимать долгосрочные продуманные решения. Высшее моральное сознание – вот что сделало нас теми, кто мы есть. Религия, этика, честь и самосознание происходят из этого прекрасного серого вещества, и наша неспособность его использовать – это трагедия. Большинство людей сегодня живут в «режиме выживания» и, вероятно, поймут, о чем я говорю. Именно поэтому так много людей делает вредные для них вещи, *прекрасно понимая, что они вредны*. Мы знаем, что курить вредно, но все равно курим. Мы понимаем, что от тортиков толстеют, но все равно их едим. Мы говорим себе, что от бывших надо держаться подальше, но все равно звоним им снова и снова. Не имея стабильного доступа к префронтальной коре, мы не используем ту часть мозга, которая дает нам силы сдерживать вредные для нашего организма импульсы. Жизнь в состоянии хронического стресса не пускает нас в эту область и заставляет быть более импульсивными и менее сознательными.

Жизненная сила – вот что помогает восполнить ущерб

В своем первом фильме я говорил о понятии жизненной силы – энергии, которая снабжает органы питанием, клетки – силой, а мозг – топливом. Это общая валюта жизни, и именно она защищает нас от

заболеваний и вредных последствий стресса. Когда стресс Роберта пересилит его жизненную энергию, дела его станут плохи. Как только организм пройдет переломный момент, после которого не сможет больше поддерживать режим «борись или беги», у Роберта начнутся проблемы, и самые неприятные. Когда мы потратили все «сбережения» и наш уровень энергии упал до того, что организм перестал сводить концы с концами, нам приходится жертвовать разными системами организма. Тогда ситуация становится патовой, и мы оказываемся в приемной, где сидим и ждем, пока человек в белом халате выпишет нам кучу разных таблеток. Тогда мы начинаем паниковать и бояться за свою жизнь. Смерть всегда где-то рядом... Она всегда напоминает нам о необходимости выживать. И мы можем *использовать* это в своих интересах.

МУДРОСТЬ ГОРОДСКОГО МОНАХА

Просто выжить – недостаточно. Мы хотим процветать. Городские монахи стоят на прочном фундаменте и постоянно целенаправленно развивают осознанность. Мы учимся выходить из режима «борись или беги» и находить путь в номер-пентхаус на верхнем этаже того небоскреба, которым является человеческое тело. Но что это значит?

Работайте над развитием префронтальной коры. Укрепляйте свой третий глаз.

Несколько исследований доказало, что даже у тех, кто только начал медитировать, повышается плотность кортикальных нейронов префронтальной коры. Это прекрасные новости. Это означает, что мы все еще можем активно *развивать* эту часть своего мозга. Она помогает нам оставаться спокойными в напряженной ситуации и легче выходить из нее. Путь от истерической паники до спокойной концентрации – это путь городского монаха. Пройти его чрезвычайно важно, и на протяжении всей книги мы будем работать с этой темой, потому что для прочного фундамента необходимы правильное питание, здоровый сон, полноценное движение, время наедине с собой и здоровый настрой.

Мастер остается спокойным

Мир безумен. Жизнь подталкивает нас к хаосу. Если мы не будем держать круговую оборону, мы пропали. Важно жить в самом глазу урагана, где сохраняется спокойствие и хаос не имеет над нами власти.

Значительная часть мудрости древних монастырей веками хранилась в центрах просвещения: храмах, школах, пещерах и академиях, не подверженных суете внешнего мира. Наша задача – вернуть этот покой в города, где мы живем, и создать условия для уравновешенной жизни прямо здесь и сейчас.

На Западе мы почему-то ошибочно считаем, что медитацией надо заниматься тогда, когда мы уже напряжены и нервничаем. Это все равно что говорить о пользе растяжки, когда мы потянули мышцу. Да, растяжка могла бы помочь, но сейчас уже слишком поздно.

Попробуем посмотреть на медитацию с другой, более удачной стороны.

Большинство людей использует медитацию как иконку на рабочем столе своего компьютера. Когда они чувствуют стресс и напряженность, они дважды щелкают на ней, несколько минут дышат, чувствуют небольшое улучшение, а затем возвращаются к двенадцати другим открытым окнам и немедленно скатываются обратно в хаос.

Попробуйте лучше использовать медитацию как операционную систему.

Это означает, что вы постоянно сканируете свое сознание и напоминаете себе: сохраняй спокойствие. Вы можете ощущать мысли, которые вызывают у вас сильную реакцию и неприятные чувства; вы учитесь выжидать, пока эти мысли пройдут. Вы не позволяете им взять над вами верх.

Ум реактивен.

Мы что-то испытываем и немедленно связываем произошедшее с воспоминанием о чем-то похожем; если по поводу этого воспоминания у нас сохранились непроработанные эмоции, они возвращаются, и нам

становится неприятно. Этот дискомфорт побуждает нас начать ерзать, пойти закурить, резко сменить тему, в общем, сделать то, что мы обычно делаем, чтобы избежать неприятного ощущения. Так мы проводим целые дни.

Секрет в том, чтобы научиться не поступать реактивно. Означает ли это, что нужно всегда оставаться бесстрастными? *Разумеется, нет*. Живите, любите, смейтесь, учитесь... Только не создавайте ненужной драмы. Живите свою жизнь со страстью и чувством предназначения и не будьте пешкой в игре, которую придумал для вас кто-то еще. Вы у руля. А еще лучше – ваше высшее «я» у руля, а вы отдыхаете.

Желания – корень страданий

Будда много сказал по этому поводу, а он был человек не из болтливых. Он искал источник человеческих страданий и нашел их два: отвращение и желания. Если нам что-то не нравится и не нравятся связанные с этим чувства, мы стараемся держаться от этого подальше. Если нам что-то нравится и мы к этому стремимся, то нам всегда хочется больше и больше.

Я много лет провел, изучая буддизм в Гималаях, прежде чем вернулся домой и пустил свой корабль в плаванье по миру бизнеса. Штудирова основы маркетинга, а затем годами погружаясь все глубже в эту кроличью нору, я был в ужасе от того, насколько два моих мира противоречат друг другу. Как священник-даос и человек, изучающий буддизм, я должен был облегчать страдания людей. Однако как владельца бизнеса меня учили смотреть на желания как на главное орудие продаж. Это индустрия, которая питается человеческими слабостями. Можно легко стать паразитом, который живет за счет голодных духов вместо того, чтобы их спасать. Разумеется, в системе есть и хорошие люди, которые стараются, как могут, но фундаментальная сложность остается прежней: как принуждать людей делать то, что вам нужно, и одновременно помогать им... К счастью, я нашел здоровое решение и смог использовать свое стремление к трансформации, чтобы помогать людям просыпаться и помогать себе самим и миру. Но в самом начале шок, который я испытал, был почти невыносимым.

Какое отношение это все имеет к вам? *Самое прямое*.

Ежедневно, с утра до ночи, мы находимся под обстрелом рекламы. Реклама стала настоящим полем сражения за человеческие умы. От рекламного плаката на автобусной остановке до эсмэски со спамом компании непрерывно соревнуются за ваше внимание и деньги. Они повсюду, и они от вас не отстанут. Если вы не будете бдительны, можете подцепить гадкий мозговой вирус, он же «мем».

Мозговой вирус?

Ну да, например: «Мне нужен этот джип, потому что настоящие мужчины водят крутые джипы».

Или как начет: «Мне нужна эта сумочка, потому что Сюзи купила классную сумку и теперь ей достается все внимание».

Или: «Мои дети будут носить эти дизайнерские вещи, чтобы другие родители знали, что мы тоже приличные люди».

Список можно продолжать бесконечно. Целый день мы носимся, как угорелые, чтобы заработать денег, а потом нередко тратим их на ерунду, которая нам на самом деле не нужна, в соответствии со сценариями и «потребностями», которые внедрил нам в голову кто-то другой... Только для того, чтобы к концу месяца денег перестало хватать, и мы бы волновались о том, как свести концы с концами. Помните Роберта? Он хорошо зарабатывает, но все равно постоянно на мели. Такова система, в которой мы живем. Деньги привязаны к выживанию. Даже если они у вас есть, вы волнуетесь, что их может не стать. И неважно, сколько их у вас, их никогда не бывает достаточно.

Городской монах не волнуется о своем статусе, поэтому он свободен.

Его самоощущение покоится на крепком внутреннем фундаменте. Он работал над своим дыханием и способен почувствовать связь со всей Вселенной. Никакие почести со стороны других людей для него неважны. Его поддерживают жизнь и природа, и его богатство и энтузиазм исходят изнутри.

Контролируйте поступающую информацию

Не случайно монастыри так часто упрятаны на горные вершины,

подальше от безумного мира. Поговорка «вы – это то, что вы едите» применима также к информации, которую вы потребляете. Если каждый день смотреть новости, вы непременно убедитесь, что мир – это опасное место, и вам необходимо оставаться в нервном напряжении. Это отличный способ как следует оттоптаться по своим надпочечникам и довести себя до визита к врачу.

Следить за тем, кто что кому сказал и по каком поводу, означает создавать в своей жизни драму, которая засоряет ум и лишает нас ясности. Городской монах работает над тем, чтобы потреблять информацию избирательно; он выбирает такой контент, который обогащает его опыт. Вокруг полно потрясающих учителей, книг, курсов и людей, готовых поделиться знаниями. Если мы принимаем для себя аксиому «вы – это то, что вы едите», то мы по-новому смотрим на все, что впускаем в свою жизнь. Учитесь, растите, процветайте и оставайтесь спокойными – это путь вперед.

Означает ли это, что вы должны оставаться равнодушными к событиям сегодняшнего дня? Нет. Я раз в день проглядываю заголовки новостей в интернете, чтобы убедиться, что не пропустил ничего важного. Время от времени я вникаю во что-то, что кажется мне интересным, но я *контролирую* информацию, которая поступает ко мне, и использую технологии в качестве своего союзника. В интернете полно сервисов для чтения новостей; я пользуюсь Google Alerts. Я выбираю пять-десять тем, за которыми хочу следить, и мне приходит только указанный мной контент. Так я остаюсь в курсе дела, но потребляю только релевантную информацию. Очередная пьяная выходка последней знаменитости никак не влияет на мою жизнь, и я не стану тратить на нее место в своей голове.

Откалибруйте свой стрессометр

Игра Mortal Combat раньше была вполне реальным образом жизни. Мальчики становились мужчинами, сталкиваясь со смертью, глядя ей прямо в глаза. Девочки умели избегать хищников и ядовитых змей. Львы приходили прямо в деревни, и повсюду были разбойники. Жизнь была куда опасней, чем сейчас, а у смерти было другое лицо. Когда я в Африке учился выслеживать львов, у меня за плечами были тысячи часов занятий кунг-фу, я привык сражаться и знал, чего может стоить мне второе место в бою. Но я все равно оказался не готов к чувству, которое испытываешь, столкнувшись

лицом к лицу со львом в его естественной среде. Есть что-то очень первобытное в ощущении того, что рядом с вами находится громадный и сильный хищник... Шок настолько велик, что невольно возвращает вас в собственное тело. Я помню, как мы выслеживали льва по всей долине и подошли к нему настолько опасно близко, что если бы ветер переменялся и он учуял бы наш запах, нам было бы несдобровать. Когда до меня дошло, что мы так близко, что лев может быть где угодно в радиусе 15 метров от нас, каждый волосок на моем теле встал дыбом от возбуждения, каждая клетка внезапно проснулась. *Смерть близко. Очнись.*

Я помню, что в тот день почувствовал себя новым человеком, потому что все мелочи потеряли смысл. Мы остались в живых, и это было потрясающе. Мне кажется, именно поэтому так многие увлекаются рискованными видами спорта: *чтобы вспомнить, как это – чувствовать себя отчаянно живым*. Есть особенное чувство, от которого мы все сегодня очень далеки, и в этом трагедия современного мира – мы не чувствуем себя живыми. Если слишком долго не калибровать свой стрессометр, то нашу систему так и будет нервировать и перегружать то, что Дженни сегодня сказала в офисе.

Мы играем по-мелкому, и это нам не на пользу.

Откалибровать свой стрессометр легко: достаточно каждый день делать что-то, что вас пугает. Наконец пригласить коллегу на свидание, отправиться в Перу в одиночестве, прыгнуть с парашютом, словом, сделать что угодно, что вытянет вас из той монотонной реальности, которая притупила ваши ощущения. В прежние времена монахам приходилось защищаться от диких зверей, разбойников, солдат и мало ли кого еще. Если задуматься, то наше прошлое было наполнено опасностями и духом первооткрывательства. Вы со своей семьей были сами по себе, выживание зависело только от вас. До ближайшего врача было добираться два дня верхом, так что переходить реку приходилось очень внимательно.

Жить свою жизнь на полную катушку – вот что помогает контролировать уровень стресса. Если вас расстраивают мелочи, то займитесь крупными делами. Ниже в этой главе мы обсудим самые разные возможности это сделать. Самое главное – подняться на новый уровень и обернуться через плечо, чтобы вы могли посмеяться над тем, что раньше вас беспокоило. Чувствовать себя живым – вот лучший способ

перезагрузить свое восприятие стресса. Как сказал однажды Генри Форд: «Препятствия – это страшилки, которые мы замечаем, когда отрываем взгляд от цели».

Учитесь слушать

Сквозь ваш мозг ежесекундно проходят миллионы обрывков информации. От положения вашей ступни до ветра, бьющего в лицо, бесконечный поток физических данных отражается в вашем мозгу как шум. Не будем забывать также о стабильном потоке воспоминаний, травм, эмоций и боли, которые ваш мозг изо всех сил пытается не подпустить близко. В вашей голове весьма шумно. Большинство людей замечают это, начиная медитировать, и впадают в панику, когда осознают, что *хаос на самом деле находится у них внутри*. Это одновременно проклятье и благословение человеческого состояния. Как только мы поняли, что мир – это наше внутреннее дело, мы должны научиться утихомиривать хаос в своих головах. Мы учимся меньше реагировать на шум и становиться менее импульсивными. Когда постепенно это начинает получаться, до нас доходит одно из главных чудес жизни.

Мир снаружи нас начинает меняться по мере того как мы изменяем свое внутреннее состояние.

Мы начинаем видеть отражение нашего только что обретенного покоя в окружающей реальности, и тогда у нас появляется мощная обратная связь. Хаос упорядочивается. Драма прекращается. Нам встречаются более симпатичные люди. Неприятные люди куда-то улечиваются.

«Как вверху, так и внизу, как внутри, так и снаружи, как в душе, так и во Вселенной».

Гермес Трисмегист

Древняя аксиома философов-герметиков идеально формулирует эту мысль. По сути, внешний мир – это отражение внутреннего, и по мере того как мы находим покой и меняем себя, мы видим, как эти перемены отражаются в окружающей реальности. Это первичная обратная биологическая связь. Давайте же засучим рукава и разберемся, как нам этого добиться.

Операционная система городского монаха

Научиться сидеть в состоянии «безмятежности» – вот путь городского монаха. Это означает нереактивное состояние, в котором мы не отрицаем неприятные чувства, если они возникают. Мы наблюдаем за тем, как мысли приходят и уходят, и учимся не цепляться за них. Придавать всплывающим в голове мыслям эмоциональную окраску – прямой путь к страданию. Цепляться за воспоминания о прошлом означает не давать себе жить в настоящем. Городской монах учится пассивно наблюдать за мыслями и эмоциями, всплывающими на поверхность сознания, и *ничего с ними не делать*. По мере того как мы совершенствуемся в этой практике, чувство умиротворения и благополучия в жизни становится все глубже.

Как этого добиться? Начинайте практиковаться. Городской монах постоянно сканирует свое тело в поиске чувств и ощущений. Когда он чувствует где-то дискомфорт, он направляет туда дыхание. Он концентрируется на том месте, где это чувство находится в его теле, и направляет на него свет своего сознания – на него, а не от него, как принято в нашей культуре. Это удерживает сознание в настоящем моменте и возвращает нас в реальность нашего положения. Наш ум – удивительная вещь, он обладает необъяснимой способностью отвлекаться от текущего момента и уплывать куда-то в абстракции. Это отлично, когда мы планируем размышлять, мечтать или творить, но когда мы занимаемся делами в своей обычной жизни, неплохо бы при этом присутствовать. Городской монах присутствует во всем, что делает. Он жив, сознателен и внимателен к заданию, которое выполняет, и занимается своей работой преднамеренно и целенаправленно. А потом веселится и расслабляется как ребенок.

Из этой книги вы узнаете о нескольких практиках, которые помогут вам достичь такого состояния ума. Занимайтесь ими и находите в каждой что-то ценное. Очень скоро вы почувствуете, на что похоже это состояние

осознанности. У вас откроются глаза на могущественную версию себя, которая поможет вам прорваться сквозь паутину плохих привычек прямо к светлому будущему.

Медитация для облегчения стресса

Научиться останавливать безумие и успокаивать свой ум – первый шаг к жизненному мастерству. Если ничего не делать с бушующими волнами океана безумия, мы становимся только более беспокойными, раздражительными, рассеянными и в целом более истощенными. Научиться контролировать свой стресс, используя дыхание, очень просто, но для этого нужно тренироваться.

Быть городским монахом означает быть готовым к работе.

Чтобы освоить медитацию, нужно практиковаться, и поначалу у вас могут опускаться руки, но как только вы пройдете этот рубеж, вознаграждение будет огромным, и вы сможете пользоваться им всю жизнь. Прекрасная инвестиция!

Первый принцип, который нам надо обсудить перед началом занятий, это восточное понимание дыхания. Дыхание включает в себе нашу жизненную силу. Оно связывает нас с природой Вселенной. Расширение и сокращение самой Вселенной отражается в нашем дыхании. Поток дыхания внутрь и наружу – это чередование циклов природы, а моменты между вдохом и выдохом особенно важны. Верхняя точка вдоха и нижняя точка выдоха, ровно перед тем, как начать следующий вдох или выдох, – прекрасный момент, чтобы задержаться и сфокусироваться.

Так что же нам со всем этим делать? Давайте выполним упражнение, которое станет первым шагом вашего долгого путешествия в свою поразительную внутреннюю вселенную. Оно быстро сбалансирует правое и левое полушария вашего мозга, а также энергии *инь* и *ян*.

Вот это упражнение.

1. Сядьте в удобном месте, где вы можете держать спину прямо и вас ничто не будет отвлекать (в числе прочего это означает перевести телефон в авиарежим).

2. Выберите длительность своей практики – для начала подойдут 5–10 минут.

3. Теперь, когда вам никто не может позвонить (для разнообразия), поставьте таймер в телефоне на срок, выбранный вами для практики, и нажмите на «старт» – таким образом вы сможете расслабиться в медитации, а не волноваться о том, что вам надо следить за временем.

– Важно *разрешить* себе спокойно выполнять упражнение и не чувствовать, как будто вы куда-то опаздываете. Освободите время и *посвятите* его практике.

4. А теперь приступим к практике.

– Вдыхайте и выдыхайте через нос, направляя дыхание в низ живота, в область, расположенную примерно на три пальца ниже пупка. Именно так мы будем дышать в большинстве упражнений.

– Положите левую руку на колено ладонью вверх, большой и указательный палец замкнуты в колечко.

– Правой рукой вы будете по очереди зажимать ноздри. Сначала зажмите большим пальцем правую ноздрю, а безымянным приготовьтесь зажать левую.

– Легко полностью выдохните из левой ноздри (правая прикрыта большим пальцем), а затем легко вдохните через эту же (левую) ноздрю.

– Теперь зажмите левую ноздрю безымянным пальцем (все упражнение мы используем только правую руку) и полностью выдохните через правую ноздрю, а затем вновь вдохните через нее же.

– Продолжайте менять пальцы и повторять эту очередность действий, пока не прозвенит таймер.

5. Когда время вышло, просто полностью выдохните через любую ноздрю, на которой остановились, и сделайте пару обычных вдохов (без рук, обеими ноздрями) через нос и выдохом через рот, чтобы очистить каналы.

Встряхнитесь

Прочистить каналы и высвободить застоявшуюся энергию – в от чего мы с вами пытаемся добиться. Если бы вы посмотрели на импалу, которая успешно спаслась от хищника, вы увидели бы, что она пару секунд дрожит всем телом. Это нервная система освобождается от энергии стресса (и гормонов), возникшей в момент опасности, так что импала может перезагрузиться и вернуться в режим «отдыхай и переваривай». А как поступаем мы? Мы целый день терпим удары, потом смотрим телек, а потом ложимся спать, напряженные и взвинченные, и не понимаем, почему не можем уснуть. Эмоциональный и умственный застой пригибает нас к земле. Это упражнение поднимет кое-какую пыль, и если вы продышите все пять или десять минут, вы научитесь просто отпускать возникающие чувства, а не цепляться за них. Вы ощутите легкость и бомльшую свободу.

Эта практика происходит из сильной традиции гимнастики цигун, она помогает прочистить заблокированную энергию, избавиться от застоев, облегчить стресс и придать сил всему организму. Вы можете выполнять ее как угодно долго. Я рекомендую начинать с небольших отрезков времени и постепенно увеличивать их. Проработка дискомфорта окажет очень хорошее действие на ваши эмоции. Если у вас болит какой-либо сустав, поберегите себя и вначале проконсультируйтесь с врачом.

Для этого упражнения вам лучше остаться где-то без свидетелей, потому что оно будет выглядеть немного странно. Вот что нужно делать.

1. Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч, держите руки вытянутыми перед собой на уровне груди.

– Немного согните руки, как будто вы держите в руках большой надувной мяч или обхватили дерево.

– Чуть согните колени, а языком прикоснитесь к верхнему нёбу и держите его в этом положении.

– Мягко вдыхайте и выдыхайте через нос, мысленно направляя дыхание в низ живота.

– Расслабьте плечи – расслабьте кисти – расслабьте все тело.

– Эта поза называется «поза дерева» или «столб тайчи».

2. Дайте себе расслабиться в этом положении и сделайте несколько вдохов и выдохов, направляя дыхание в низ живота.

3. Позвольте своему телу понемногу начать ритмично двигаться в рамках положения, заданного позой.

– Это означает, что руки должны находиться примерно в заданном положении, и поза должна сохраняться.

– Просто начните двигать телом так, как вам захочется – возможно, из стороны в сторону, вперед-назад, а многие начинают с легкой тряски или подергивания.

– Как бы вы ни начали, главное – ослабить контроль и позволить энергии, которая течет сквозь ваше тело, проявиться. Мы так много времени проводим, подавляя энергию в своей жизни! Это ваш шанс дать ей свободу и двигаться вместе с потоком.

– Старайтесь продолжать дышать медленно. По мере того, как вы будете двигаться или трястись, ваше дыхание может учащаться, особенно когда вам станет неудобно или вы почувствуете, что перегружены; это нормально.

4. Поначалу не выполняйте это упражнение слишком долго, достаточно 3–5 минут. Вы рискуете ничего не почувствовать сразу, но лучше начинайте аккуратно – вы всегда сможете увеличить нагрузку, когда почувствуете себя комфортно.

5. Когда вы почувствуете, что на сегодня хватит, начните дышать медленнее и постепенно замедлять движение или тряску, пока после нескольких все более глубоких вдохов и выдохов не вернетесь в неподвижную «позу столба».

6. Прежде чем опустить руки и вернуться к своим обычным делам, пять раз вдохните через нос и выдохните через рот.

Это упражнение даст вам хороший пинок под зад – приготовьтесь к тому, что всякая муть начнет подниматься со дна и выходить наружу. Ваша

задача – продолжать дышать и дать ей течь сквозь вас. Перестаньте пытаться ее сдержать, позвольте ей двигаться... Освободитесь от всех ограничений, которые вы сами себе поставили. Начиная эту практику постепенно, чтобы не переусердствовать, но используйте ее, чтобы начать генеральную уборку в своем заросшем паутиной прошлом. Используйте ее, чтобы выйти за пределы своих предполагаемых рамок и наполниться силой.

Со временем вы увидите, что эта практика высвобождает все виды зажатой энергии и помогает снять ортопедические проблемы и ментальные зажимы. Иногда вас будет заносить в эмоционально некомфортную зону. Если вы поймете, что затронули какой-то сложный вопрос, поработайте со своим психотерапевтом, используя эту практику как клапан для сброса пара. Не бойтесь копнуть поглубже, но и не перегибайте палку: важно остаться в живых, чтобы завтра броситься в новый бой.

Расслабляющие травы и чай

С Востока к нам пришла древняя и сложная традиция траволечения. Растения обладают жизненной силой. Они обладают сознанием. Траволечение – старейшая форма медицины на планете. Шаманы и лекари сегодня, как и в былые времена, устанавливают связь с растениями, которые собирают, и используют их как союзников, чтобы помочь нам вернуться на правильный путь.

Вот несколько мощных травяных средств в форме чаев, которые можно использовать для снятия стресса. Я рекомендую всегда держать их в доме и применять по необходимости. Полка с правильным набором целебных чаев может по-настоящему изменить вашу жизнь.

Священный базилик (тулси). Доказано, что эта простая и изящная травка сама по себе сдерживает выброс кортизола и помогает облегчить вредные последствия перевозбуждения надпочечников. Многие компании продают ее уже пакетированной, в виде чая, и это простой способ быстро сбросить напряжение. Чашка-другая такого чая в день может по-настоящему помочь вам понизить уровень стресса.

Кава. Это традиционное полинезийское целебное растение веками используется во время церемоний и широко известно своими

успокаивающими свойствами. Каву лучше всего принимать в вечерние часы, иначе вы можете вырубиться в середине дня, что вряд ли понравится начальнику. стакан настоя кавы после ужина – прекрасный способ успокоиться и расслабиться после хлопотного дня. Кава тоже продается в виде чая.

Перечная мята. Чашка чая из перечной мяты помогает успокоить ум и замедлить поток энергии. Она помогает привести в движение ци печени и прервать застои в организме. В целом все растения из семейства мяты хороши, чтобы запустить поток мягкой ци в вашем организме; они принесут вам расслабленность и мягкий прилив сил, и вам не придется глотать кофе, который делает большинство людей только беспокойнее. Очень успокаивает также распыление дома эфирного масла перечной мяты.

Зеленый чай. Хотя этот напиток содержит кофеин, доказано, что его второй основной ингредиент, L-теанин, эффективно успокаивает нервную систему. Зеленый чай уже много веков используется буддийскими монахами, чтобы одновременно бодрить и успокаивать ум – какое прекрасное сочетание! Когда до этого вопроса добрались ученые, они изолировали L-теанин как успокаивающее вещество и теперь продают его отдельно в виде пищевой добавки (которая тоже работает). Чашка зеленого чая может зарядить вас энергией, но при этом не лишит дзена, что делает зеленый чай прекрасной заменой кофе.

Сяо Яо Вань. В эту классическую формулу входит набор китайских лечебных трав, и в виде чая или таблеток она буквально чудесным образом успокаивает нервы и помогает организму функционировать наилучшим образом. Традиционное траволечение – очень сложная система, и обычно пациентам прописывается индивидуальная формула на основе их темперамента и личных энергетических свойств, но конкретно эта формула помогает от стресса достаточно универсальным образом и подходит большинству людей, загнанных в тупик городской жизни.

Примечание: обязательно покупайте китайские травы только в проверенном месте.

Утренняя визуализация

Большинство людей начинают свой день, хлопнув по кнопке

«отложить будильник», а затем машинально отправляются по привычным утренним делам. Теплый душ, кофе, утренние новости, накормить детей или что вы там делаете по утрам... Обычно хаос наступает довольно быстро. Поскольку вы вступили на путь городского монаха, имеет смысл как-то лучше распорядиться своим утром. Для этого требуется накануне вечером составить план. Прежде чем ложиться спать, подумайте о том, что вам нужно сделать на следующий день, и продумайте всё. Визуализируйте день и пронаблюдайте, как в вашей визуализации все происходит изящно и легко. Нарисуйте всю картину на воображаемом холсте и скажите своему подсознанию, что вы ее запечатлели, и попросите, чтобы оно закончило ее, пока вы спите. Когда вы проснетесь, еще раз мысленно пробегитесь по своей визуализации, прежде чем вставать, а затем поднимайтесь и начинайте приводить задуманное в действие. В следующих главах вы научитесь нескольким практикам из арсенала гимнастики цигун, и эти практики помогут вам бодро начинать новый день. Лучше с самого начала задать своему дню правильный настрой: на осознанную внимательность и сосредоточенное намерение. Для этого нет ничего лучше цигуна.

Вы встаете, визуализируете свой план, делаете свои упражнения цигун, а затем начинаете свой день, не сводя глаз с приза и доводя до конца все те важные дела, которые запланировали на сегодня. По мере того, как ваша концентрация будет улучшаться, мелочи перестанут отвлекать вас, и вам будет проще не сбиваться с курса. Чтобы лучше жить свою жизнь, нужно начинать с самого утра, так что обязательно отнеситесь к этому разделу серьезно.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЮКИ

Учитесь защищаться

Когда-то мы сражались, чтобы выжить, и убегали от смертельной опасности. Ночи были холодными, а зимы суровыми. Еды было мало, и иногда мы голодали дольше, чем хотелось бы. По сути, мы закалились за счет того, что постоянно проверяли на прочность свою способность

выжить. *Это сделало нас сильнее.*

Сегодня в городе очень легко растолстеть и облениться. Мы контролируем климат в своем жилище, а едим еще до того, как проголодались. Полицейские охраняют нашу безопасность, а львы сидят в зоопарке. Общество принесло с собой много хорошего, но еще оно сделало нас ленивыми и слабыми. Городской монах бросает эту жизнь, полную безмолвного благодушия, и возвращается в жизнь, полную действий, приключений, постоянных вызовов, в общем, в супержизнь.

Необязательно прыгать с парашютом на судно сомалийских пиратов, сжимая самурайский меч, и бросаться в битву. Но обязательно начать выходить из зоны комфорта. Жизнь – это не зрелище, которое вы наблюдаете с трибуны, и именно поэтому телевидение – это яд.

Будьте тем человеком, которого самая захватывающая телепередача захотела бы пригласить в качестве гостя.

О чем вы мечтаете, на что надеетесь? Что вам всегда хотелось сделать? Что потребуется, чтобы это сделать? Беритесь за дело и начинайте составлять план.

У вас ничего не получится без здорового тела и ума, и обычно на этом месте мы все и ломаемся. У нас не хватает *энергии*, чтобы начать что-то делать, и именно тут вступает в игру тренировка на выживание. Именно тут кунг-фу спасает положение. По мере того, как вы начнете следовать принципам, собранным в этой книге, вы будете становиться здоровее и энергичнее. Затем вы сможете направить свою вновь обретенную энергию на то, чтобы делать крутые вещи, чтобы разбудить своего внутреннего воина и природное стремление выжить. Когда это произойдет, вы пройдете точку невозврата и сможете физически почувствовать, как жизнь возвращается в ваши вены. Энергия растет вместе с энтузиазмом, и вы начинаете выбираться из своей раковины... Начинаете возвращаться к жизни.

Найдите хорошую школу боевых искусств и приступайте к делу. Все городские монахи – мужчины и женщины, молодые и старые – умеют защищаться. Даже если вам 90 лет, тайчи – великолепная практика, которая приведет в движение вашу энергию. Это жизненная необходимость,

которую диктуют нам природа и стремление к выживанию на генном уровне. Развивайтесь или умрите. Вступить во владение этой силой – очень важная часть задачи. Она поможет вам почувствовать себя в безопасности, почувствовать себя живым, почувствовать себя успешным и готовым к еще большим свершениям. В разделе «Полезные материалы» я собрал для вас несколько упражнений из той традиции тайчи, к которой принадлежу сам.

Кофеиновый детокс

Тысячам пациентов, которые приходили ко мне с жалобами на беспокойство, помог простой трюк. По-настоящему простой: сократить количество потребляемого кофеина. Понадобится несколько дней, чтобы в голове перестало туманиться, но на том краю вас ждут ясность, концентрация и снижение уровня стресса. Кофеин заправляет нас энергией, взятой в долг где-то еще в организме. Вместо него мы используем практики городского монаха, чтобы сдвинуть энергию и успокоить нервную систему для достижения ясности и умиротворения. Употреблять кофеин – все равно что включить музыку погромче, чтобы успокоить орущего ребенка. Не самый лучший ход.

Всего один месяц без кофеина для множества моих пациентов оказался на удивление успешным способом понизить общий уровень стресса. Вы можете начать с любых заменителей кофе или просто перейти на зеленый смузи и отправиться на пробежку. Трюк в том, чтобы переключиться на новый ритуал, причем более здоровый. Можно стимулировать организм холодным душем, прогулкой быстрым шагом, небольшой тренировкой в спортзале, а еще лучше – упражнениями по системе цигун, которые я предлагаю вам в этой книге. Попробуйте их, когда начнете свой первый гун. Скорее всего, вы никогда не вернетесь к прежним привычкам.

Активное сканирование сознания

Установка новой ментальной «операционной системы» – ключ к базовой буддийской медитации, но здесь я пишу о ней, потому что вам не требуются никакие цветастые выражения, чтобы сделать дело. Просто приучитесь «сканировать» свое сознание при помощи простейшего вопроса:

«Что я делаю прямо сейчас?»

Не важно, каким будет ответ, просто *перестаньте* это делать и расслабьтесь. Это упражнение направлено на то, чтобы ваш ум тренировался отвыкать постоянно «делать» и учился просто «быть», что для него куда более здоровое состояние. По мере развития практики вы обнаружите, что почти каждый раз, как вы задаетесь этим вопросом, вы занимаетесь какой-то ерундой. Например, ответ может быть таким: «Я нервничал, думая о том, что случится, если моя жена задержится в спортзале и я опоздаю на работу».

Мысли, подобные этой, всегда роятся у нас где-то в глубине сознания в той или иной форме. Обычно мы начинаем с мысли «а что, если...» Далее следуют варианты развития событий, волнение, беспокойство. «А я тогда скажу... Есть хочется... Нога зачесалась... Где ребенок?.. Синий воздушный шарик... Куда я задевал ключи?.. Да где она, черт возьми?! А я не забыл отправить свой отчет?.. Что-то на лице пасмурно...» Знакомо, да? Мы все это делаем.

Учитесь регулярно сканировать свою голову и проверять, что вы делаете. Не злитесь на себя за шум в голове: он есть у всех, даже у Далай-ламы. Разница между мастером и обычным человеком в том, что мастер учится наблюдать этот шум, но не реагировать на него. Вы заметили его, а теперь пусть он уходит... Не втягивайтесь в него. Как только вы поймали себя на том, что вас затянуло в воронку мыслей, просто признайте, что это происходит, и перестаньте делать то, что вы мысленно делаете. Это «затягивание» может проявляться в форме неуправляемых мыслей, беспокойства, неусидчивости, скуки или других вещей, которые отвлекают нас от настоящего момента.

Расслабьтесь.

Научиться расслабляться – вот путь к мастерству. Жить в состоянии расслабленности – это рай. Именно в нем обитает городской монах, невозмутимый посреди хаотичного мира. Бегство на тропический остров тут не поможет. Убежать в покой нельзя, покой можно только найти внутри себя.

Физические упражнения

Этот проверенный временем способ понизить уровень стресса

буквально творит чудеса. От физической активности кровь приходит в движение и в организме начинают выделяться эндорфины. Мы эволюционировали как вид в условиях практически непрерывного движения.

Прошло несколько тысяч лет, и вот мы перемещаемся все больше из кровати в машину, оттуда за рабочий стол, обратно в машину, потом на диван и в кровать. В застойной воде заводится всевозможная отрава, так что неподвижность – важнейший фактор того, что столь многие окружающие вас люди больны и несчастны.

Начните с прогулок пешком. С утра сделайте растяжку и поработайте во дворе. Начните заниматься боевыми искусствами и ежедневно делайте зарядку цигун. Запишитесь в спортзал, если вам нравится такая физическая активность, или найдите время помахать гантелями дома.

Научитесь танцевать. Вы должны двигаться, и здоровая привычка к физической активности – базовое требование ко всем, кто хочет жить счастливой и здоровой жизнью. Это, безусловно, никакая не новость, так что я пойду дальше и добавлю, что городской монах стремится быть в идеальной форме.

Вы можете забраться на скалу? Можете перепрыгнуть через расселину? Можете принести на вершину холма ведра с водой? Наши предки проделывали это все время. Это было частью их жизни. Это и ваше неотъемлемое право.

Вариабельность сердечного ритма

Простой расчет помогает нам отслеживать реакцию на стресс и способность нашего организма восстанавливаться после неприятных событий. Чем вариабельней сердечный ритм, тем лучше способность к восстановлению, что хорошо влияет на здоровье и по всему миру используется в качестве современного трюка для борьбы со стрессом.

Роберт пришел в клинику настоящей развалиной, но его вполне можно было починить. На каждом шагу он терял жизненную силу, так что первым делом нужно было остановить утечку.

Мы запретили включать телевизор и заменили привычные Роберту хлопья на завтрак яичницей и белковым коктейлем. Мы посадили Роберта писать финансовый план на старость, и это помогло ему понять, сколько денег они с женой просаживают зря. Постепенно они стали меньше стараться «не отставать от семейства Джонсов», и вышло очень неплохо. Они стали выбираться в семейные походы с палатками, ездить на рыбалку, ходить гулять в парк; они перестали покупать каждую новую видеоигру, появляющуюся в продаже. На удивление, дети *не жаловались* на то, что им не покупают новые игрушки, потому что наконец-то смогли проводить время с отцом.

Роберт сменил кофе на зеленый чай и научился медитировать. В его телефоне каждые полчаса срабатывала напоминка о том, что нужно встать, потянуться и растряссти свою ци. После этого он должен был выйти на улицу или встать у окна и пять минут помедитировать. За этим следовал большой стакан воды, и наконец, перед тем как вернуться к работе, он выполнял короткое упражнение по системе цигун. Он спрашивал себя: «Что я делаю прямо сейчас?» Затем вспоминал свои цели на текущий день. Над чем он работает? Что нужно закончить, чему отдать приоритет? Выполнив все это, он возвращался к работе (за свой новый «стоячий» стол) и по полной выкладывался следующие полчаса. Схема «25 минут работы и 5 минут расслабления» для него сработала на все сто процентов.

Сначала Роберт волновался, что ничего не будет успевать, но он не учел, как сильно возрастет его ясность мышления и эффективность работы. Он стал работать быстрее и лучше и раньше возвращаться домой, чтобы провести время с семьей. Теперь, когда телевизор у них дома был почти все время выключен, они стали ходить гулять с собаками и разговаривать друг с другом. Каждый вечер перед тем как дети шли делать уроки, Роберт с женой могли немного побыть вдвоем.

Он убедил свою фирму бесплатно взяться за дело местного значения, и этим по-настоящему поднял боевой дух в офисе. В целом ушло несколько

месяцев, чтобы устроить жизнь Роберта по-новому, но теперь результаты его анализов выглядят превосходно, а на щеках у него здоровый румянец. Ему все еще приходится напоминать себе дышать, потому что работа у него нервная, но теперь он другой человек, и это заметно всем, кто его окружает.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ АВТОРА

Когда я спустился с Гималаев, я решил заняться борьбой с кризисом здравоохранения, чтобы как-то применить бьющую ключом энергию и развитое чувство предназначения. Я думал, что смогу починить сломанную систему изнутри, так что собрал собственную команду врачей, и моя клиника быстро разрослась до трех медицинских центров. В журналах писали о наших инновациях в нетрадиционной медицине, пациенты пели нам дифирамбы, но я знал, что это все ерунда.

По сути, я учился тому, чтобы предотвращать и предвосхищать заболевания, а тут я стал частью бизнес-модели, которая требовала дожидаться, пока человек сломается и придет ко мне с диагностируемым заболеванием. Я все пытался найти обходные пути в запутанной системе здравоохранения, но постоянно сталкивался с тем, что страховые компании задерживали нам выплаты. Уровень стресса был невообразимым, так что мне пришлось пустить в ход все свои умения в области медитации. Годами мне удавалось удерживаться на плаву, но потом меня осенило. Вы можете быть прекрасным бойцом, но если слишком долго оставаться на ринге, вы все равно получите в челюсть.

Именно тогда я понял, что смогу добиться куда большего и заниматься более осмысленной работой, если направлю свои усилия в СМИ и на профилактику здорового образа жизни. Я вышел из-под огня стресса, и моя жизнь стала просто прекрасной.

Какой из этого следует урок? Иногда нужно перестать ходить по кругу, нужно понять, что стресс, который мы сами на себя навлекаем, можно устранить одним простым решением.

Глава 2

Глоток бесконечности: искусство владения временем



У Эшли двое маленьких детей. Когда ее младшенький пошел в садик, она вышла работать на полную ставку и с тех пор все пытается войти в ритм. Она так и не восстановила силы после четырех лет постоянного недосыпа, и все это время ее жизнь – непрекращающийся неравный бой. У нее никогда и ни на что нет времени.

В институте Эшли училась по специальности «налоговое планирование», и она рада снова заняться своей карьерой, но планировать

свои дни ей становится все труднее. Теперь она встает в полшестого утра, чтобы провести примерно 25 минут на беговой дорожке до того, как проснутся дети. Как только они просыпаются, вокруг воцаряется хаос: нужно одеть их и накормить, посадить в машину, отвезти в школу и сад, а затем по пробкам добраться на работу к половине девятого. Она часто опаздывает и уже не помнит, когда в последний раз сама садилась за стол, чтобы спокойно позавтракать.

Работа у нее напряженная, и в последнее время Эшли пьет все больше кофе, потому что чувствует, что мысли у нее в голове путаются. Постепенно ей в душу закрадывается чувство вины, потому что она ощущает личную ответственность за советы, которые дает людям, доверившим ей свои в поте лица заработанные деньги. Недавно она упустила в одном документе кое-какую деталь, и это едва не стоило ее клиенту кучи денег, а ей самой – жесткого выговора от начальника.

Недавно детей из школы и сада начал забирать муж Эшли, потому что она не успевает вовремя уйти с работы. Это немного облегчило ситуацию, но к том у времени, как Эшли добирается по пробкам домой, ей уже пора готовить ужин, купать детей и укладывать их спать. Выпотрошенные, Эшли и муж падают на диван перед телевизором и смотрят пару передач или серий сериала, а потом отправляются спать. Она пытается читать в кровати, но обычно отключается на первых четырех страницах. На тумбочке возле подушки Эшли возвышается стопка из одиннадцати книг, и эта стопка растет быстрее, чем Эшли успевает читать, что приводит к еще большему чувству вины и стрессу. Она и муж слишком устают, чтобы заниматься сексом.

Эшли видит яркие сны, так что спит она беспокойно. Она пытается урвать несколько лишних часов сна в выходные, но либо у детей спортивные соревнования и праздники, либо они должны идти в гости, либо в гости заезжает кто-то из родных, в общем, ей снова приходится быть на ногах и развлекать других.

Эшли не хватает энергии, так что она берет ее займы (при помощи кофе и стимулирующих веществ) у завтрашнего дня, чтобы пережить день сегодняшний. Ей не хватает времени, и она страдает от отсутствия внутреннего пространства для отдыха и восстановления. Добавим сюда чувство вины от того, что она хочет больше заниматься йогой, пройти

наконец те курсы повышения квалификации на работе и обзвонить всех своих подружек... Эшли не знает, что ей делать, и конца этому не видно.

Она страдает от синдрома нехватки времени.

ПРОБЛЕМА

Мы все перегружены; дел у нас слишком много, а времени слишком мало. Мы страдаем от синдрома нехватки времени. Это значит, что мы беремся сделать много дел в такой промежуток времени, который физически не позволит нам выполнить все задуманное. Синдром нехватки времени приводит к стрессу и мукам нечистой совести. Он отягощает душу. Мы в совершенстве овладели умением впихнуть в свой день такое количество дел, что даже просто выйти из дому нам уже трудно.

Отдыхать и расслабляться в нашем обществе неприемлемо, это считается признаком слабости. Продуктивность – вот что главное. Не имея времени, чтобы прийти в себя, мы пытаемся затолкать в свои дни еще больше дел, растягиваем их до невозможных пределов и постоянно нервничаем, что опаздываем и не успеваем все сделать. Мы не жалеем себя, мечтая, что когда-нибудь потом наступит время, когда мы все, наконец, доделаем и сможем замедлить темп, но ничего не делаем для того, чтобы это время наступило.

Ваше «потом» ни за что не изменится, если ваше «сейчас» тонет в хаосе.

Одна старая поговорка гласит: как мы делаем что-то одно, так мы делаем и все остальное. Если вы не можете расслабиться и наслаждаться моментом прямо сейчас, то ваши дела плохи. Большинство людей откладывают дела на потом так часто, что у них нет никакого шанса когда-нибудь нагнать собственные планы. Это приводит к неприятному чувству незавершенности, которое питает постоянное беспокойство, и это беспокойство нас никогда не покидает.

Время – деньги, и время на исходе.

Матери волнуются о детских днях рождения. Дети завалены домашними заданиями. Отцы бреются, держа на руках младенцев. Собаки недостаточно гуляют, а мы потом удивляемся, почему они грызут нашу мебель...

Каким-то образом промышленность и бизнес с их страстью к успешности и инновациям заставили нас поверить, что мы должны ко всем сферам своей жизни подходить с одной меркой и постоянно гнаться за оптимальной эффективностью. Это мнение прокралось в самые популярные мемы нашего общества, и оно дорого нам обходится. Нервные срывы стали нормой. Продавцы успокоительных таблеток процветают. Фармацевтические компании ежегодно зарабатывают миллиарды долларов и скупают радиостанции, чтобы продолжать сливать нам в мозг свои помойные рекламные ролики.

Что они пытаются нам внушить? «У вас нет времени, чтобы остановиться, так что примите вот эту дрянь и бегите дальше, простофили».

Время ускоряется с появлением новых технологий, и все мы чувствуем, что не успеваем за ним. Всегда есть что-то новенькое, о чем мы еще не слышали, – технологическая новинка, новый ресторан, новый конкурент в бизнесе, в общем, слишком много всего в слишком сжатый срок. Мы купились на такое виденье мира, в котором нам нужно выглядеть занятыми, иначе мы ничего не значим. Нам нужно действовать и одеваться определенным образом, чтобы вписываться в окружение.

Стремление не отстать от остальных – совершенно реальная проблема. Существует такое понятие, как «страх что-нибудь пропустить», FOMO (англ. Fear of Missing Out), который разделяют многие в блогосфере. Мы все понимаем этот страх; некоторые пытаются с ним бороться, и так появилось движение JOMO, «радость оттого, что что-нибудь пропустишь» (англ. Joy of Missing Out). Просто быть – эта идея больше не популярна. С появлением реалити-шоу стало недостаточно поспевать за собственной реальностью: теперь мы должны следить еще и за жизнью множества никак не связанных с нами персонажей и их бесконечными жизненными перипетиями и драмами, о которых будут говорить все наши друзья.

У меня есть множество знакомых, которые прилежно следуют инструкциям своего GPS-навигатора всегда, даже когда едут куда-то, где много раз бывали. Из-за этого они добираются до нужного места, не обращая никакого внимания на то, что происходит вокруг, тем самым лишая себя важнейшей составляющей человеческого опыта. Какого опыта? Соединения *времени с пространством*. То место, в котором мы находимся во времени и пространстве, можно считать нашими вселенскими координатами, и GPS-навигатор отобрал нашу осознанность в этой системе. Заставить людей потеряться в пространстве и времени – отличный способ гарантировать, что они будут наощупь пробираться по жизни без малейшего понимания, что происходит. Возможно, по пути нам мог встретиться красивейший куст жасмина, но мы его так и не понюхали. Навигатор ничего не сказал ни о громадном дубе, ни о восхитительном закате, которые можно было увидеть, если вовремя притормозить. В результате мы торопливо доехали от аэропорта до гостиницы и можем теперь посмотреть «реальность» по телевизору.

Время можно считать либо лучшим подарком, либо главной проблемой.

Большинство занятых городских жителей думают о времени с тревогой, потому что его никогда не хватает. Мы мечтаем, чтобы его стало побольше, но при этом посвящаем то время, которое у нас имеется, занятиям, которые в конечном итоге не помогают нам восстановить силы и не приносят никакой пользы. Мы жалуемся, что времени нет, но при этом разбазариваем то время, что у нас все же есть, на глупости, которые не добавляют нам жизненных сил и никак не помогают достижению наших целей.

Человеку отведено около двух с половиной миллиардов ударов сердца на всю жизнь. Кажется, что это много, но мы носимся по жизни, тратя по сто тысяч ударов в день. Понять, где мы тратим это время, – вот главная задача. Движемся ли мы по направлению к счастью, просветлению, здоровью, приключениям? Проблема большинства людей в том, что бесценные удары их сердец уходят не на то, на что нужно. Миллионы людей проводят свои дни в офисном кресле, занимаясь чем-то, к чему у них не лежит душа. Они толстеют, едят вредную еду и отвлекаются на разные отупляющие занятия, чтобы убить время.

Убивать время означает убивать жизнь.

Ушедшее время нельзя вернуть, и то, как мы его тратим, отражается на всех аспектах нашей жизни. Либо мы движемся вперед, к большей осознанности, либо впадаем глубже в сумрачный сон. Люди вроде Эшли превратились в зомби, потому что отреклись от самого ценного своего ресурса – времени. Да, экономика требует, чтобы мы обменивали время на деньги, но эта модель глубоко ущербна. Компании платят за работу и результат, а не за убитое время. Это недопонимание вредит экономике и отупляет миллионы людей, которые просто отмечают время прихода на работу и ухода с работы. Городской монах сбрасывает с себя этот сумеречный сон и возвращает себе свое законное время. Он никогда не растрчивает его зря, а только целенаправленно *инвестирует* его так, чтобы двигаться вперед и *расти как личность* .

МУДРОСТЬ ГОРОДСКОГО МОНАХА

Для монахов древности и на Востоке, и на Западе время всегда было одной из главных загадок жизни. То, что мы считаем «обыкновенным временем», – линейный и последовательный концепт, который разительно отличается от «несуществующего времени» монахов.

Обыкновенное время мы отслеживаем по часам. Оно привязано к движению Земли вокруг Солнца, вращению Земли, фазам Луны и нашему месту в Солнечной системе. Оно обеспечивает нам общий язык, когда мы договариваемся о том, как и когда встретиться. Это общественное время помогает работе аэропортов и школ. Оно выполняет свою задачу и выступает инструментом, благодаря которому мы знаем, «когда» мы находимся во Вселенной. Это время – *условность* , чрезвычайно удобная в обществе и помогающая всем нам функционировать вместе. Встречу с другом на чашку чаю куда проще организовать, когда можно договориться на «16:45» вместо «незадолго до захода солнца».

Но эта концепция обыкновенного времени ничего не сообщает о *качестве* времени, которое мы проживаем. Время растягивается. Оно течет

быстрее или медленнее в зависимости от состояния, в котором мы находимся. Когда мы лихорадочно носимся по своим ежедневным делам, время летит, и его никогда не хватает. Однако во время двухнедельного отпуска на Гавайях мы позволяем ему растянуться и не находим себе места от безделья, смотрим на часы и удивляемся, что еще только 11 утра. Как это происходит?

Когда я беру отпуск, я стараюсь уехать как минимум на две недели. Всю первую неделю я позволяю себе делать только то, что мне *хочется* делать, и обычно это означает не делать решительно ничего. Вначале это немного болезненно – пытаться замедлить привычный безумный темп. Всю вторую неделю я могу чем-нибудь и позаниматься, если мне захочется. Почему? Потому что *делать* – это болезнь нашего времени, а *быть* – давно утраченное искусство. В отпуске я позволяю себе лениться. Спать, когда устану. Есть, когда проголодаюсь. Делать только то, что мне нравится делать в данный момент.

Напротив, многие люди, отправляясь в отпуск, планируют столько всего, что их каникулы похожи на обычный рабочий вторник, почему-то перенесенный в тропический рай. Экскурсии, снорклинг, поездки по острову на машине, музеи и шоу – это все отлично, если вы не выжаты, как лимон, и не страдаете от нехватки времени. Разрешите себе чаще отказываться от занятий, создайте немного ментального и временного *пространства*, чтобы расслабиться – это прекрасное лекарство. Возвращаться из отпуска уставшим – безумие. Это все равно что пробежать марафон накануне важного забега, а потом удивляться, почему вы не в лучшей форме.

Древние хорошо понимали циклы отдыха и восстановления. Прежде всего, они жили куда ближе к природе и ритмам смены времен года. Но еще у них было принципиально иное понимание времени. Для городского монаха растяжение времени – это часть живой традиции, которая до сих пор процветает в монастырях по всему миру.

Время еще и относительно. Оно бесконечно.

Вселенная не знает времени. За пределами узкой полоски нашей обладающей самосознанием личности время делает что ему вздумается. Вспомнив события своего детства, мы можем загрузить: внезапно наши

эмоции пускаются в пляс, а сердцебиение ускоряется. Замечтавшись о каком-то будущем событии, мы уносимся в воображаемую страну, где счастливо обитаем и размышляем, пока телефонный звонок не вернет нас обратно за рабочий стол.

Мы постоянно путешествуем во времени.

Наше сознание имеет доступ к событиям в любой точке на прямой времени и нередко уносит нас из текущего момента. Оно затягивает нас в какое-то «другое время», где мы можем потратить немало энергии. Оно может уносить нас прочь от текущего момента и заставлять фиксироваться на травматическом моменте, случившемся «давно», или, наоборот, на событии, которого мы ждем «скоро». Более того, похоже, что мы весьма поднаторели в умении проводить свое реальное время «в другом времени».

Чтобы освободиться от времени, нужно понять великую аксиому герметизма: *вся сила, которая когда-либо существовала или будет существовать, находится здесь и сейчас* .

Настоящий момент – вот где мы имеем полный доступ ко всем своим способностям и возможностям. Именно в нем мы можем сосредоточиться на *насущной* задаче и выполнить ее со всем мастерством. Именно в нем наше тело расслаблено, а ум настроен на более здоровые мозговые волны. Когда мы учимся возвращаться к настоящему моменту, наш ум становится острее, нервная система расслабляется, а эпигенетическая экспрессия здоровых генов улучшается, и мы можем принимать куда более правильные решения.

Мы можем подключаться к тому месту, где «нет времени», и «пить из источника бесконечности», если научились получать доступ к определенным частям своего сознания. Это состояние *потока*, знакомое спортсменам, или *дзен*, знакомый людям, практикующим медитацию. Оно эффективно возвращает нас в водительское кресло и дает нам личную силу *выбирать*, на что мы хотим выделять свое время. Оно также делает нас гораздо производительнее, так что мы можем делать больше (и лучше), сохраняя спокойствие. Профессиональный спортсмен во время соревнований выглядит так, как будто ему все дается легко. Лучшие мастера боевых искусств выглядят элегантно. Самые сложные балетные па выглядят грациозно, однако эта кажущаяся простота – результат долгой,

целенаправленной и сосредоточенной практики. В большом спорте необходимо сохранять постоянную концентрацию, чтобы не ошибиться. То же самое и в жизни. «Проснуться» означает жить полной жизнью, постоянно присутствовать в моменте и остро сознавать его; это означает воспламенить свое сознание.

Контролируйте свое взаимодействие со временем

Мы можем замедлить качество времени при помощи дыхания, ума и контроля за своими биоритмами. Уделить себе время – вот самое главное, что можно сделать для своего личностного развития и психического здоровья. Способность человека выбирать осознанно и тратить свое бесценное время на достижение своих целей – верный признак мастерства в жизни.

Большинство людей активно берутся за десятки дел одновременно, а потом удивляются, почему постоянно терпят неудачи. На каждую задачу нужно потратить время и силы. Большинство из нас растрчивает всю свою жизненную силу и силу воли, пытаясь вытянуть слишком много идей, мероприятий, проектов, обязательств перед семьей и друзьями, потому что мы никогда не *останавливаем время*, чтобы должным образом оценить свое положение. Остановить время? Да, городской монах учится выходить из времени и существовать в безвременном пространстве, полном силы.

В современном мире у нас нет центра, поэтому мы вращаемся.

Когда мы учимся посылать вдох в низ живота и успокаивать ум, мы снова начинаем чувствовать себя цельными. Из этого состояния мы можем спокойно рассмотреть свою жизнь и свои временные обязательства и решить, на что тратим слишком много энергии. Без спокойной рассудительности наш бесноватый, как обезьяна, ум убеждает нас, что чем больше, тем лучше, и что еще один эспрессо поможет решить проблему. В результате градус безумия только повышается. Найти свой центр – значит контролировать свое восприятие времени и обрести покой.

Подключиться к неподвижности означает двигаться вместе со Вселенной

Многие люди в корне неправильно истолковали древние тексты и теперь пытаются остановить время и избежать любого движения. Это

сделать невозможно. Вся Вселенная передвинулась с тех пор, как вы прочли последнее предложение. Все в мире движется и растет с каждой секундой. Городской монах понимает это и расслабленно отдается *гармоничному потоку* вместе со Вселенной. Остановить время означает перестать сражаться с движением реальности и двигаться *вместе с ней*. Это движение похоже на неподвижность, но это неподвижность человека, сидящего на плоту, который несет река. Вы течете вместе с водой и не пытаетесь бороться с течением.

Мастерство требует отрицания

Это значит, что вам придется научиться говорить «нет».

Рассмотрим пример. Если приятели пишут мне СМС и зовут сегодня вечером с ними выпить, мой первый импульс – сказать «да». В конце концов, я редко вижу друзей, к вечеру я как раз проголодаюсь, неделя была длинной, и я выжат, как лимон, так что я *заслуживаю* немного повеселиться. Звучит разумно, да?

Но сказать друзьям «да» по факту означает сказать «нет» моим детям, которые хотели бы провести время с отцом, моей жене, которая тоже очень занята и которую я недостаточно часто вижу, тренировке, которая уже запланирована и которая, по идее, должна быть моим приоритетом, сну, которого мне вечно не хватает, чтению материалов, которые должны помочь мне наконец продвинуться по работе, и, разумеется, моей бедной печени. Все те важные вещи, на которые я уже отвел *время*, теперь оказались спрессованы из-за одного лишь импульсивного решения. Оно приводит в движение каскад событий, которые еще больше нарушают мой план, и я чувствую, как будто время сжимается. Это классический синдром нехватки времени, и мы все от него страдаем.

А как было бы лучше поступить в этой ситуации?

Остановитесь и подумайте. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов низом живота, представьте свой график и какие последствия ваше решение окажет на весь ваш мир. Есть ли в вашем саду место для еще одного цветка или же у вас может не хватить воды, чтобы поливать более важные растения?

Городской монах остается спокойным и собранным.

Современная медицина наконец дошла до того, что нам всегда говорили мастера древности. Медитация помогает нам поступать менее импульсивно. Исследования с использованием функциональной МРТ показывают, что в мозгах регулярно медитирующих людей возрастает плотность кортикальных нейронов. Это поразительно, потому что, как мы знаем из предыдущей главы, префронтальная кора – это та часть головного мозга, которая контролирует импульсы и высшее моральное сознание. Те самые вещи, которые помогают нам принимать более правильные решения и управлять своей жизнью. Это происходит только тогда, когда мы перестаем быть реактивными и начинаем понимать движение времени.

Мое увлечение этой темой привело к тому, что я устроил лабораторию по изучению мозга в одной из своих клиник. Мы наняли гениального врача, который занимался передовыми исследованиями в области количественного анализа ЭЭГ мозговых волн, возникающих в связи с религиозным опытом и состоянием «нахождения в потоке». Я приводил в лабораторию людей, практикующих медитацию, изучал, какой они излучали сигнал, и делал массу пометок. Со временем мы поняли, как научить людей «выжимать сцепление» и переходить на «пониженную передачу», когда мчишься по мегаскоростному шоссе времени.

В лаборатории мы исследовали концепцию вселенского «безвременья», в которое погружаются люди во время медитации. Эта концепция противоположна идее культурного времени, которое сводится к квадратикам на наших календарях. Нам нужно понимать обе эти концепции, потому что они находятся на разных полюсах важнейшего открытия. Если у нас есть доступ к тому, чтобы испытать время в этих разных его ипостасях, то этот опыт может оказаться одним из ключей к пониманию того, кто мы есть на самом деле.

Чрезвычайно важно понять, кто мы такие *во времени*. Вселенная движется, и мы движемся с ней. Если мы фиксируемся на конкретной точке времени, то вся Вселенная уже сдвинулась, а мы продолжаем держаться за что-то, что больше уже не находится в реке жизни. Вся энергия Вселенной движется с ней вместе, и эта сила существует в одной конкретной точке, а именно в *сейчас*.

Изменения – вот единственное, что постоянно во Вселенной.

Чтобы преодолеть синдром нехватки времени, нужно жить здесь и сейчас и принять тот факт, что все изменяется. Когда городской монах замечает, что с ним что-то не так, он возвращается в здесь и сейчас. Почему? Потому что мы сильнее всего именно здесь и сейчас. Здесь и сейчас мы можем подключиться к бесконечным потокам энергии, которые текут сквозь нас и несут с собой мудрость и умиротворение. В текущем моменте у нас есть ясность ума и знания, необходимые, чтобы *контролировать* свою жизнь и принимать правильные решения. Мы контролируем время и свое восприятие времени. Мы *впускаем* какие-то события в свою жизнь, а все остальные не впускаем. Мы устанавливаем в своей жизни разумные границы и *отбираем* те события, которые останутся в нашем календаре. Бывает ли так, что планы летят к черту, случаются ли непредвиденные ситуации? Разумеется. Мы контролируем то, что в нашей власти, и этого достаточно, чтобы перестроить свое расписание, если нас вдруг захватит врасплох какое-то крупное событие.

Мастер движется вместе со временем и постоянно подстраивается под него, также как умелый серфер постоянно балансирует, чтобы остаться на гребне движущейся волны.

Быть негибким означает упасть. Боязнь перемен парализует нас.

Отсюда рождается парадокс: оставаться неподвижным означает *двигаться* вместе со временем, *двигаться* вместе со Вселенной. Неподвижность – это на самом деле и есть состояние движения в единстве со Вселенной.

В свое время я много путешествовал пешком, с рюкзаком и палаткой. Я заходил далеко в горы, находил луг с ручейком и оставался там на несколько дней. Моей целью всегда было сесть возле воды и сохранять молчание. Ничто так не подтверждает, что изменения постоянны, как ручей или река, которые непрерывно напоминают нам, что Вселенная течет, что время течет. Когда мягкое журчание ручья наконец вымывает из головы шум дико несущихся мыслей, я знаю, что глотнул бесконечности и вернулся в состояние здравого рассудка. Тогда я возвращаюсь в город и пытаюсь унести с собой этот дар природы. Неподвижность – наше сокровище, и те, кто хранят ее в себе, живут свою жизнь с целенаправленностью и ясностью. Я еще подробнее расскажу вам об этой практике в главе 7.

В природе все движется вместе с солнечным светом и временами года. В обществе ни то, ни другое уже ничего не значит. В мире, полном искусственных концепций и нехватки времени, единственный способ оставаться в здравом уме – это контролировать свое личное время. Подключиться к вечности, где времени нет, означает соединиться во всей окружающей нас жизнью и почувствовать себя частью материи Вселенной. Эта подключенность позволяет нам весело насвистывать, работая. Она не дает полу уйти у нас из-под ног. Мы движемся в одном ритме с жизнью, текущей вокруг нас, и не теряем равновесия, когда в наше пространство вторгаются чужие временные частоты. Я называю такие вторжения «загрязнением времени»; загрязнение происходит, когда кто-то, кто действует на другой частоте, отравляет ваше пространство и будоражит ваше состояние ума. Городской монах стабилен в своем собственном времени – причем это время идет с правильной скоростью для того дела, которым он занят, – и не воспринимает никакие навязчивые частоты, если они для него бесполезны.

Мы можем по собственному выбору оставаться в пространстве, где нет времени, и быть источником утешения и вдохновения для окружающих. В этом пространстве мы получаем доступ к своей бессмертной сущности и освобождаемся от оков времени.

Быть рабом времени означает потерпеть непоправимую неудачу на пути к пониманию себя.

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

Дыхательная медитация на четыре счета

Это одна из основных медитационных практик городского монаха, помогающая успокоить ум и отточить концентрацию. Она предлагает сознанию что-то вроде якоря: снабжает нас осязаемым объектом, на котором можно сфокусироваться, таким как дыхание. Эта медитация состоит из повторения вдохов и выдохов на определенный счет и пауз между ними. Когда вы поймаете себя на том, что отвлеклись (а это

непрерывно случится), просто вернитесь к практике и продолжайте дышать. Со временем эта медитация поможет вам успокоить ум, снизить реактивность и разработать фронтальные доли мозга, что позволит вам думать, прежде чем загружать свой календарь дополнительными делами. Эта практика направлена на развитие базовой осознанности и создана специально для начинающих. Но не дайте ее кажущейся простоте вас обмануть: даже умудренные опытом мастера практикуют эту медитацию ежедневно. Чтобы установить связь со Вселенной, вначале нужно установить связь со своим дыханием. Когда вы научитесь контролировать и понимать свое дыхание, вы сможете с пользой практиковать растяжение времени.

1. Сядьте в удобную позу, держите спину ровно.
2. Прикоснитесь кончиком языка к нёбу и держите его в этом положении.
3. Мягко вдыхайте и выдыхайте через нос, рот держите закрытым.
4. Направляйте вдох в точку, расположенную примерно на 7,5 сантиметра ниже пупка; она называется «нижний даньтянь». Во всех упражнениях из традиции цигуна (работа с энергией) и во многих медитациях мы будем направлять дыхание именно в эту точку. Она находится на три пальца ниже пупка, глубоко в центре вашего тела. Это пустое пространство, в которое можно вдыхать; в нем можно культивировать энергию и успокаивать свой ум.
5. Расширяйте эту область с каждым вдохом и сокращайте с каждым выдохом.
6. Делая следующий вдох, медленно и размеренно считайте до четырех, направляя дыхание в низ живота.
7. Сделав полный вдох, задержите дыхание, сосчитайте до двух.
8. Медленно выдыхайте, считая до четырех; рассчитайте ритм так, чтобы полностью выдохнуть, когда закончите считать.
9. Задержите дыхание, сосчитайте до двух.

10. Вновь начинайте вдыхать, считая до четырех.

11. Следуйте этой простой последовательности столько, сколько вам комфортно (или сколько хотите).

12. Убедитесь, что считаете в одинаковом ритме и на вдохе, и на выдохе. Обращайте особенное внимание на моменты задержки дыхания после каждого вдоха и выдоха.

Вот и все. Я рекомендую заниматься этой практикой как минимум десять минут в день. Поставьте таймер в телефоне на нужное время (не забудьте включить авиарежим) и отправьте немного топлива в свой измученный нехваткой времени мозг. Выйдите из общественного времени, достигнув синхронности со своим дыханием. Выровнять дыхание здесь самое главное, поэтому обязательно следите, чтобы вдохи и выдохи были одной длины. Вы увидите: с вашим умом начнут происходить чудеса.

Практика движения цигуна с растяжением времени

Это упражнение создано, чтобы помочь нам прервать фиксацию на времени и сдвинуть сознание. Оно требует практики, но определенно стоит затраченных усилий. Суть его в том, чтобы совершать простые движения вместе с дыханием, с которым мы пытаемся установить контакт. Дальше мы начинаем корректировать скорость движения руками, продолжая медленно глубоко дышать. Несколько минут этого упражнения способны разорвать привычные схемы, помочь уму освободиться из плена нехватки времени и перенести нас в настоящий момент, полный жизни, энергии и возможностей.

1. Встаньте, поставив ноги на ширину плеч, опустив руки по сторонам туловища.

2. Медленно вдохните через нос, посылая дыхание в низ живота (в область, которую в прошлом упражнении мы назвали нижним даньтянем).

3. Когда вы почувствуете, что установили связь со своим дыханием и замедлили его, со следующим *выдохом* перенесите руки так, чтобы ваши ладони касались передней части бедер.

4. Из этого положения *на вдохе* медленно поднимите руки перед собой

до уровня плеч, держа их на ширине плеч.

5. Затем *на выдохе* медленно позвольте рукам опуститься обратно вниз, коснитесь ладонями верхней части бедер.

6. Медленно и внимательно повторите это упражнение около десяти раз.

7. Направляйте взгляд в пространство между руками, расслабив глаза.

8. Теперь, продолжая дышать в прежнем ритме, *отделите* от него движение рук, ускорив их движение в два раза.

9. Сделайте 10–20 повторов и следите за своим самочувствием.

10. Теперь двигайте руками в четыре раза быстрее, продолжая дышать медленно и глубоко (и отдельно от движения рук).

11. Сделайте 10–20 повторений и следите за своим самочувствием.

12. Вернитесь к изначальной скорости движения рук: пусть они движутся ритмично и медленно, скоординированно с дыханием.

13. Вернитесь в положение стоя и медленно сделайте еще 10–20 вдохов и выдохов, направляя дыхание в нижний даньтянь.

Медитация на свечу

Эта практика создана, чтобы помочь нашему сознанию соединиться с древней стихией огня. Медитацию со свечой практикуют в даосских монастырях тысячи лет, и она питает дух и помогает сфокусировать внимание в сердце. Перенося внимание на пламя свечи, мы помогаем себе «остановить время» и разрушить свою фиксацию на второстепенных мелочах.

1. Закройтесь в тихой комнате без сквозняков, где несколько минут вас никто не побеспокоит.

2. Убедитесь, что в комнате можно устроить полную темноту: чем темнее, тем лучше, так что выключите из розетки электроприборы с

индикаторами или хотя бы накройте их.

3. Возьмите одну свечу, зажгите ее и поставьте так, чтобы она была на расстоянии около метра от того места, где вы планируете сидеть, и примерно на высоте вашего подбородка.

4. Выключите свет.

5. Сядьте в удобное положение лицом к свече, держите спину ровно.

6. Дышите носом, направляя дыхание в нижний дантьянь.

7. Кончик вашего языка должен касаться нёба.

8. Расслабленно смотрите на синюю часть пламени.

9. Продолжайте дышать, направляя дыхание в нижнюю часть живота, но перенесите все свое внимание на пламя свечи.

10. Расслабьте взгляд еще сильнее и позвольте глазам полностью впитать пламя свечи.

11. Старайтесь не моргать, но не до такой степени, чтобы у вас заболели глаза.

12. Сделайте несколько вдохов и выдохов, расслабляясь в этом состоянии; оставайтесь в нем 5–10 минут.

13. Когда вы будете готовы закончить медитацию, выдохните через рот и двумя руками прикройте виски и закройте глаза.

14. Сделайте еще десять вдохов и выдохов через нижний дантьянь, затем медленно откройте глаза и вернитесь в комнату.

15. Постарайтесь после этого еще несколько минут просидеть в медитации. Дыхание на четыре счета – идеальный вариант.

Это действенная практика, которая позволяет совершить сдвиг в сознании и вернуться в настоящий момент.

Медийное голодание

Все те, кто пытается эксплуатировать наши мечты и несбывшиеся желания, нашли идеальный канал, чтобы это делать, – телевизор. Новости постоянно долбят нас историями о том, в каком страшном и небезопасном мире мы живем. Эта информация доходит до нас на примитивном уровне и будит в нас страх за жизнь. Поэтому городские монахи учатся защищать себя и своих близких. То, что нас защищают полиция и армия, – это отлично, но отказываться от своих гражданских свобод в обмен на «безопасность» – рискованное предприятие, и кое-какие темные общественные элементы не преминут воспользоваться вашей уязвимостью.

Новости способны быстро отравить ваш ум.

В большинстве своем телепередачи соревнуются друг с другом за право быстрее достичь дна. Драмы, интриги, супружеская неверность, насилие, убийства и алчность – вот наиболее ходовой товар. Социопатов выдают за героев, и, если провести достаточно времени за просмотром всего этого, в душу начинают проникать ядовитые мемы, и мы попадаем на крючок. На крючок чего? Неверной, темной картины мира, которая заставляет нас чувствовать себя незащищенными, нелюбимыми, одинокими и непривлекательными. Это идеальная формула для создания бездумного потребителя, и она движет вперед всю махину глобальной экономики – миллионы людей покупают фигню, которая им не нужна, чтобы почувствовать себя лучше или чтобы не выделяться.

Городской монах категорически отвергает эту формулу. Выбирайте свои СМИ и контролируйте их. Интернет для этого просто идеален. Смотрите то, что вас обогащает, и учитесь. Нет ничего плохого в том, чтобы развлечься, и сейчас производятся прекрасные программы, но если вы бездумно сидите и смотрите передачу или сериал, а также все рекламные ролики в перерывах, у вас проблемы. Выбирайте только хорошие передачи и знайте, что максима «ты – это то, что ты ешь» касается в том числе и СМИ, продукцию которых вы потребляете.

Мусор на входе = мусор на выходе (премудрость программистов на тему архитектуры баз данных).

Прекрасное упражнение – провести *один месяц*, избегая любого телевидения и соцсетей. Вы увидите, что произойдет с вашим временем. Среднестатистический американец каждый день смотрит телевизор более пяти часов и проводит более трех часов в социальных сетях. Это больше восьми часов! Так что если предположить, что мы работаем восемь часов в сутки и спим еще восемь (как должны), то получается, что, согласно статистике за 2014 год, мы проводим почти все время, что не спим и не работаем, либо перед телевизором, либо бездельничая в соцсетях. Неудивительно, что большинство людей так и не реализуют свои мечты. Тут вы можете возразить, что многие люди листают соцсети и смотрят телевизор *одновременно* ... Что тут сказать... Добро пожаловать, синдром дефицита внимания!

«Ничегонеделание» перед телевизором или в соцсетях – это фарс. Вы не отдыхаете по-настоящему, а пялитесь в чужие жизни – преимущественно пустая трата времени. Верните это время себе. Оно привязано к вашей жизненной силе; вернуть его себе означает получить энергию и ясность, чтобы направить свои силы на то, что для вас по-настоящему важно. Вначале может быть нелегко, вам может стать скучно, вы не будете знать, чем заняться. Это инерция плохих привычек тянет вас обратно к нездоровому поведению. По мере того, как вы возвращаете себе время, вы начнете замечать, сколько уже растратили зря, но после драки кулаками не машут, так что наслаждайтесь тем временем, которое освободили, и двигайтесь дальше.

Городской монах возвращает себе свое законное время. Время – самое бесценное сокровище, что у нас есть. Растрачивать его на телевизор и соцсети – безумие. Сделайте паузу на месяц и посмотрите, что произойдет. Вначале вы не будете знать, куда себя деть. Ничего страшного. Вы справитесь. Гулять, ходить в спортзал, проводить время с детьми, читать книги, учиться по вечерам, чтобы бросить наконец нелюбимую работу, встречаться с друзьями и погружаться в любые прекрасные занятия, какие придут вам в голову, – все это ждет вас. Жизнь ждет вас.

Запланированные передышки: как правильно использовать свой календарь

Когда я разговариваю с людьми и спрашиваю, какие у них приоритеты, большинство называют свою семью, здоровье и путешествия. Тогда я прошу их показать мне свой календарь в телефоне. *Очень редко* в нем отведено время на занятия, хоть как-то намекающие на названные приоритеты. Большинство людей *говорят*, что их волнуют те или иные вещи, но из-за того, что эти вещи не попадают в ежедневник, на них отводится либо мало времени, либо вообще нисколько.

Мы голосуем своим временем, и если не заносим свои приоритеты в календарь, то тем самым говорим Вселенной, что на самом деле нам на них наплевать. Я каждое утро отвожу в ежедневнике время на прогулку с женой, детьми и собаками. Если только я не в командировке, мой календарь напоминает мне, что именно им я намерен посвятить свое время, и я редко позволяю чему бы то ни было (разве что чему-то смертельно срочному) отвлечь меня от этого ценного времяпрепровождения. Я также иногда отвожу время на восстановление, чтобы подзарядить растраченную энергию. Это означает, что в это время мне никто не должен мешать: оставьте меня в покое и дайте отдохнуть.

Ваша задача – сделать то же самое. Возьмите свои главные приоритеты и отведите на них время в календаре или ежедневнике. Если эти вещи действительно важны, докажите это делом. Вы удивитесь, как эффективно работает это упражнение и как оно пошатнет ваши плохие привычки.

Время на проверку электронной почты

Постоянные заходы на почту каждый раз, как приходит новое письмо, ужасно влияют на концентрацию внимания и делают нас неэффективными. Городской монах контролирует эту область своей жизни, выбирая, когда ему вступить в коммуникацию с внешним миром. Это означает, что в течение дня он проверяет почту только в специально отведенное для этого время. В творческие дни я не проверяю почту до 11 утра. Это дает мне целых три часа спокойного времени, чтобы закончить свою работу, прежде чем мир начнет стучаться в дверь с требованиями, которые не значатся в моем календаре. Большинство людей, которые успешно практикуют такой подход, отводят в день два-три окна (длиной от получаса до часа), чтобы пробежаться по имейлам и разобраться с ними.

Большинство почтовых программ сегодня предлагают прекрасные

инструменты для сортировки входящих писем: ярлыки, флажки, категории. Общее правило такое: если можете ответить на письмо быстрее, чем за пять минут, то сделайте это сразу. Если ответ займет дольше, то пометьте письмо флажком, перешлите куда нужно или наметьте время, чтобы с ним разобраться позже. Таким образом мы не задерживаем людей с ответом, но и даем себе достаточно времени, чтобы разобраться с важными письмами.

Не менее важны хорошие фильтры против спама и умение отписываться от рассылок, которые вам не нужны. Хороший способ справиться с рассылками – иметь второй электронный адрес и использовать его для разных случайных сайтов, тогда вся почта от этих сайтов будет валиться только туда. Вы всегда можете зайти в этот ящик и проверить его, если захотите, но бесконечные рекламные и второстепенные письма не будут отвлекать вас от вашего дня.

Со временем у вас станет получаться разбираться с почтой все лучше, и ваша производительность повысится. Это не означает, что вы непременно будете больше работать. Вы можете больше работать, если так решите. Но дополнительная производительность может также выиграть вам время, чтобы пойти побегать, отправиться домой на час раньше и повидаться с детьми либо же записаться на курсы повышения квалификации и сдвинуть с места свою карьеру. А может быть, лишний часок поспать...

Повторю еще раз: время – критически ценный ресурс, и городской монах его не разбазаривает. Делайте все целенаправленно и не позволяйте постоянному валу писем отвлекать вас от решения задач, запланированных на сегодня.

Музыка для медитации с подстройкой мозговых частот

За прошедшие годы я изучил немало разных технологий, помогающих от стресса и нехватки времени, и некоторые из них оказались просто спасительными. У меня когда-то была лаборатория по изучению мозга, и я провел тысячи часов, глядя на ЭЭГ людей в глубокой медитации и йогов в состоянии измененного сознания. Оказалось, что определенные звуковые дорожки, нацеленные на мозговые волны, особенно эффективно помогают людям справиться с синдромом нехватки времени, так что я всем рекомендую эту технологию. Почему именно ее? Потому что лаборатории,

изучающие деятельность мозга в измененном состоянии, нашли интересные данные в поддержку ее эффективности. Мозг работает на разных частотах, и в любой конкретный момент одна частота обычно преобладает. Когда мы находимся в состоянии стресса и нехватки времени, это обычно бета-волны (12–19 герц) или высокие бета-волны (19–26 герц). Снижение частот до уровня альфа-волн (7,5–12,5 герц) и еще ниже, до уровня тета-волн (6–10 герц) оказывает терапевтическое и расслабляющее воздействие. Люди, давно практикующие медитацию, могут легко погрузиться в состояние альфа, а кто-то, находясь в измененном состоянии сознания, может расслабиться еще глубже, до состояния тета и даже дельта (1–3 герц). Некоторые новые технологии помогают мозгу попасть в эти правильные состояния быстрее, не тратя несколько лет на наработку навыка.

В разделе «Дополнительные материалы» приводятся ссылки на некоторые мои звуковые дорожки.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ЭШЛИ

Когда мы стали изучать жизнь Эшли и думать о том, как добиться быстрых результатов с минимальными усилиями, мы поняли: первое, что ей нужно сделать, – прекратить смотреть телевизор. Какая бесполезная трата жизненной силы! Мы заставили ее отключиться от всех назойливых СМИ, таких как радио и телевидение, так что она смогла вручную отбирать информацию, поступающую в ее жизнь. В результате у нее освободилось время, чтобы каждый день гулять с семьей, возиться в саду и по вечерам немного заниматься йогой. По вечерам она также стала читать рабочие материалы, и вскоре беспокойство о том, что она вечно отстает по работе, начало отступать.

Затем мы с Эшли взялись за ее утренний распорядок. Беговая дорожка ей совсем не подходила. Ее надпочечники были и так перегружены стрессом, а бег дополнительно ухудшал ситуацию. То время, которое раньше уходило на бег, Эшли посвятила тренировкам высокой

интенсивности и силовым упражнениям. К этому мы добавили обязательное время на восстановление. В результате у нее появилось больше энергии, улучшилось настроение, а тело сделалось более подтянутым и крепким. По утрам мы также добавили десять минут занятий цигуном, и это помогло Эшли сфокусироваться и достичь ясности в уме. Она вечно пыталась «отдышаться», и эта практика позволяет ей каждый день отпивать из источника вечности перед началом дня.

Эшли научилась заносить свои приоритеты в календарь в телефоне, а также назначать регулярные перерывы в работе в течение дня. Сначала ее это пугало, так что она делала совсем маленькие перерывы, опасаясь, что ее отругает начальство. Пятиминутные перерывы на то, чтобы подышать в нижнюю часть живота, совершенно изменили ситуацию. Когда она начала понимать, насколько эти перерывы улучшают ее состояние и насколько после них проясняется в голове, случилось чудо. Она стала эффективней работать. Она начала все успевать и даже опережать график, и всего через несколько месяцев стала *заканчивать* работу уже к пяти вечера и раньше приезжать домой. Она стала проводить больше времени с семьей и наедине с собой. Она также стала лучше работать, и спустя несколько месяцев ее повысили.

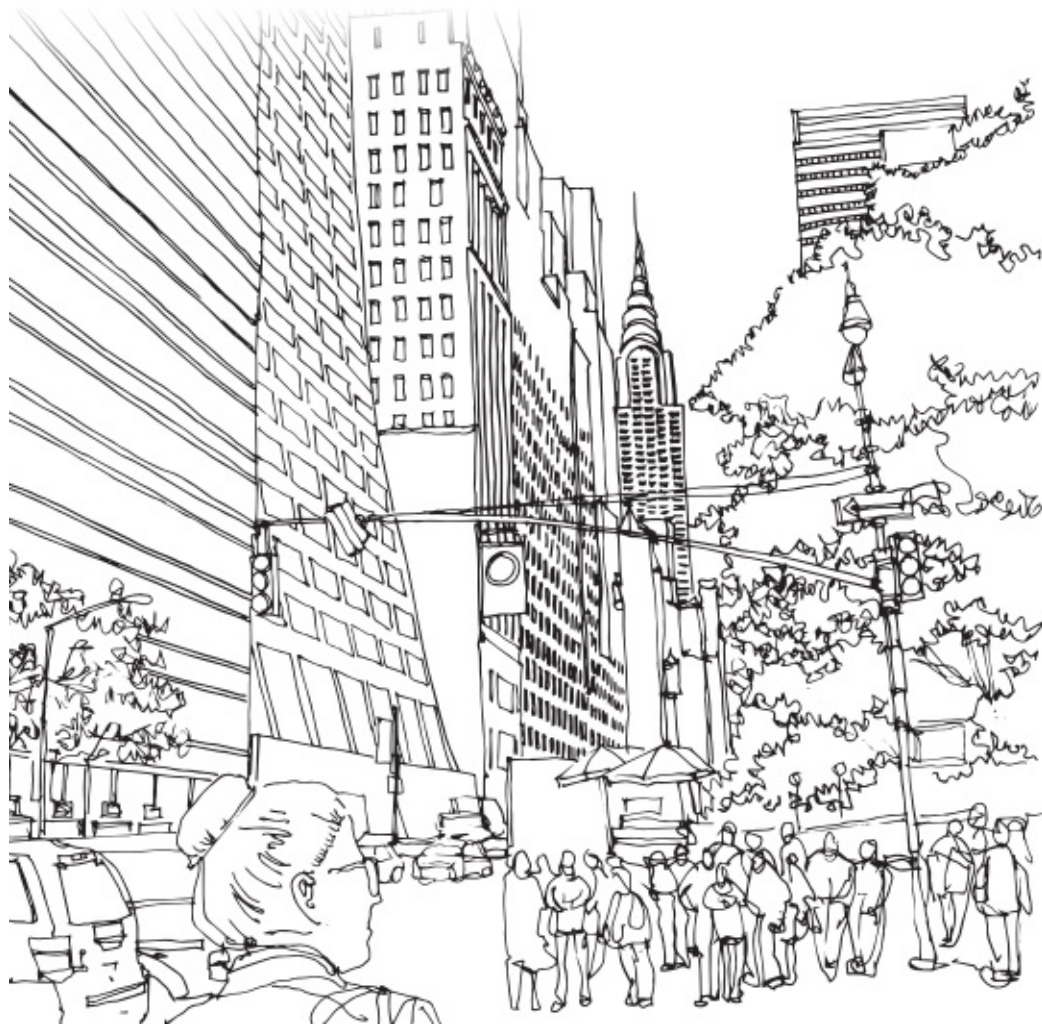
Еще одной важной задачей для Эшли было научиться отдыхать ночью. Она так привыкла вертеться целый день, что по инерции даже ночью держалась того же безумного темпа. Они с мужем стали пару вечеров в неделю проводить вдвоем при свете свечей, и она отказалась от планшета в пользу старомодных бумажных книг. В течение пары месяцев уровень ее энергии повысился и стабилизировался. Она меньше жаловалась на усталость, и пункты в ее списке дел исчезали буквально на глазах. Романтические «свидания» с мужем при свечах также помогли ей постепенно вернуть давно потерянный интерес к сексу.

Ей потребовалось всего лишь немного скорректировать привычный образ жизни и отношение, чтобы изменить всю ситуацию. Как только Эшли начала контролировать свое время, к ней вернулась и ее жизнь.

Когда я «обнаружил» тайчи, то пришел в восторг. Эта практика стала частью моей новой идентичности – я сделался духовно богатым перцем, что в мои студенческие времена было крутым трендом. Я часто вспоминаю, как однажды очень сильно опаздывал на занятие по тайчи и лавировал между машинами, чтобы поскорее добраться на урок. Я не обращал внимания на знаки «Стоп» и «Уступи дорогу» и срезал углы, потому что ужасно торопился на занятие, на котором меня учили не торопиться. Я так спешил, что не заметил, как другой студент переходит улицу. Чтобы не сбить его, мне пришлось резко ударить по тормозам. Трагедии чудом удалось избежать, я извинился. Когда я снова сел в машину, на меня вдруг снизошло такое мощное озарение, что мне пришлось съехать на обочину. Я пошел в ближайший парк, сел под дерево и стал думать о том, что только что случилось. И понял, что тайчи – это не занятия в зале. Это образ жизни. Я все понял неправильно и из-за этого чуть не убил человека. В тот день я многое узнал о тайчи, но эти знания не касались движений. Недостающим компонентом моей практики была неподвижность, и это дошло до меня с ошеломляющей ясностью.

Глава 3

Энергия: почему мы всегда такие уставшие?



Ничто не предвещало беды. Джессика просто жила своей жизнью как любой другой нормальный человек, когда вдруг поняла, что медленно, но ощутимо теряет силы. Вначале все шло неплохо. Днем она встречалась с друзьями попить кофе и поболтать о жизни. Вечерами ходила поужинать и выпить по бокальчику со своей обычной компанией и обычно знала свою

меру. Джессике было под тридцать, она жила в Нью-Йорке. Она вела ровно тот образ жизни, какой ей и полагалось вести.

По утрам ей стало тяжело вставать. Раньше каждое утро она садилась на велосипед, а потом занималась с гирями и штангой в спортклубе, но теперь ее энтузиазм угас. Все требовало слишком много усилий. Некоторое время Джессика принимала таблетки для похудения, которые кто-то посоветовал; они работали, но из-за них она делалась раздражительной и беспокойной. В итоге она бросила их пить и набрала несколько килограммов – немного, но достаточно, чтобы все время чувствовать себя «толстой».

Последний свой отпуск она провела в Европе. Вместе с подружкой она побывала в 12 городах за 14 дней. Музеи, ночные клубы, пароходы, пешие прогулки с утра до вечера, а потом еще немного музеев – Джессика получила мощную дозу культуры, сделала тысячи фотографий и вернулась домой с непроходящим кашлем.

Карьера дается Джессике нелегко. Она отучилась, получила диплом журналиста и пробовала себя в разных областях, от пиара до журналистских расследований, но так и не нашла идеальной работы. Платят всюду плохо, и в большом городе почти невозможно свести концы с концами. Она экономит на всем, на чем только может, но продолжает вести активную светскую жизнь, потому что это много для нее значит. В ресторанах и кафе она заказывает почти одни салаты и не может понять, почему при таком полезном питании постоянно чувствует себя усталой. В конце концов, она все делает правильно. Почему же она постоянно без сил?

ПРОБЛЕМА

Джессика такая не одна. Сегодня на приеме у врача люди очень часто жалуются на хроническую усталость. Все устают, усталость приобрела масштаб эпидемии. Наши организмы пытаются нас предупредить, что им плохо, но мы слишком заняты, чтобы их слушать.

Энергия чем-то похожа на наличные деньги. На Востоке мы называем ее *ци*. Ци – это *в а лют а*, которая постоянно находится в движении, течет. Она должна двигаться сквозь нас свободным потоком, совершая полный цикл. Если мы уравновешены, наша здоровая энергия будет течь как надо. Мы еще подробно поговорим об этом, но сейчас давайте кое-что

представим.

Вы в магазине и увидели что-то, что вам нужно. Вы суετε руку в карман за деньгами и понимаете, что последние наличные потратили утром. В прежние времена вы бы повернулись и ушли, вероятно, кое-что усвоив о правильном распределении финансов. Но сегодня нам необязательно сталкиваться с реальностью – у нас есть кредитка! Вы вынимаете карточку из кошелька и вуаля! Вы купили, что хотели, и улыбаетесь по дороге домой – улыбаетесь, пока вам не придет счет по кредитной карте, и тогда все равно придется задуматься о том, где взять деньги. Звучит знакомо? Именно так мы поступаем со своей энергией ежедневно.

Джессика могла бы отправиться в ретрит в горах, там она целую неделю читала бы книги, много спала, немного занималась йогой и сидела у огня, и это бы полностью зарядило ее опустошенный аккумулятор. Но вместо этого она решила потратить все свои деньги *и энергию*, галопом разъезжая по Европе. Кстати говоря, в поездке она в основном расплачивалась всюду кредиткой, и теперь ужасно волнуется о том, как будет платить по счетам.

Теперь она устала и еще больше нервничает. Она растратила всю свою ци и чувствует себя опустошенной.

Из-за того что Джессика не отдыхает, она не восстанавливается. Это простой принцип: нельзя сделать что-то из ничего. Чтобы энергия текла, инь и ян всегда должны находиться в равновесии.

Джессика в конечном итоге находит равновесие, но это дается ей нелегко. Она сопротивляется усталости, пока организм не сдастся, и тогда она вынуждена неделю провести дома – никаких ужинов с друзьями, голос пропал, она пьет лекарство от гриппа и пересматривает сериал «Друзья».

Кофеин похож на энергетическую кредитную карточку

В капиталистическом обществе долг используется, чтобы стимулировать рост и создавать богатство. Из долга можно извлечь пользу, если взять кредит, купить квартиру, отремонтировать и продать подороже, а симпатичную разницу положить в банк. Кредитная линия может очень пригодиться, когда дела у вашего бизнеса идут не лучшим образом – и это тоже нормально.

Проблема возникает, когда мы начинаем использовать неправильную энергетическую экономику.

Нельзя потратить больше энергии, чем производишь. Это простая арифметика, и раньше люди ее понимали, но теперь, похоже, забыли. Жизнь стремительна и сумбурна. Времени всегда не хватает (вспомним синдром нехватки времени из предыдущей главы), так что остановиться, чтобы отдохнуть и отдышаться, нам кажется просто безумием. «Я должен двигаться, – думаем мы. – Я выпью кофе и что-нибудь перехвачу поесть...»

Поскольку в нашем представлении времени постоянно не хватает, мы считаем, что сесть за стол, чтобы поесть, – это неудобно и хлопотно. Это огромная проблема современности, которая затрагивает почти всех нас и портит людям жизнь: раньше жизнь и ежедневные ритуалы строились вокруг приемов пищи, а теперь у нас нет времени, чтобы нормально сесть за стол и поесть. Поскольку мы не видим смысла в этом действии, нам стало не важно, что мы едим: мы просто заглатываем протеиновый батончик и бежим дальше по своим делам. Одна проблема: эта дрянь – не еда.

Еда стала другой

Из еды мы должны черпать энергию, но зачем-то все испортили. Мы столько вмешивались в те вещи, которые едим – подправляли, генетически модифицировали, искусственно улучшали, – что теперь наши тела с трудом распознают в получившихся продуктах еду. В результате наш иммунитет путает друзей с врагами и пытается атаковать частицы еды вдоль всей слизистой оболочки кишечника. Из-за этого мы теряем море энергии и страдаем от усталости, воспалений и тумана в голове. В главах 6 и 7 мы поговорим об этом подробнее, но пока достаточно знать, что мораль такова: *ешьте настоящую еду*, которая произведена экологически чистыми методами и над которой не колдовали генетики. Она лучше для вашего здоровья и общего состояния, физического и душевного.

Токсины душат нас

Ежедневно в окружающую среду выбрасывается 33 миллиарда килограммов химикатов, и многие из них вредны для наших митохондрий,

которые очень легко повредить. Митохондрии – крошечные органеллы в наших клетках, которые помогают нам производить энергию. Когда они повреждены или плохо работают, производство энергии падает, и мы жалуемся на усталость и апатию.

Мы живем посреди эпидемии токсичности, которая атакует нас со всех сторон. По мере того как организм теряет сопротивляемость, митохондрии повреждаются, и у нас становится меньше энергии на иммунную систему, а также детоксикацию и выведение отходов жизнедеятельности. Мы оказываемся в порочном круге токсичности и все большей усталости. Когда энергия совсем иссякает, в голове начинает туманиться, а мы становимся мрачными и раздражительными и тянемся за таблетками или чашечкой кофе. Это нам не помогает. Проблема кроется в бытовой химии, полуфабрикатах, косметике, загрязненном воздухе и воде, с которыми мы ежедневно взаимодействуем. В своем втором фильме, «Истоки» (англ. «Origins»), я глубоко исследую этот вопрос и демонстрирую, как плохо сказывается на нашем здоровье тот химический эксперимент, частью которого мы все стали. Закрывать глаза на эти пугающие факты – все равно что прятать голову в песок. Городской монах покупает только чистые продукты питания, но сознает, что «вы – это то, что вы едите» относится не только к еде.

Еще одна проблема – токсичная плесень, ставшая в нашем обществе бесшумным убийцей энергии. Плесень провоцирует реакцию иммунной системы, которая может выражаться в каскаде симптомов, от тумана в голове до аутоиммунных реакций. Плесень нередко незаметна, а ее воздействие, накапливаясь, может быть очень вредным.

Тело создано, чтобы двигаться

В попытках понять, почему у нас так мало энергии, нельзя забывать о неподвижности, которую навязывает нам современная жизнь. В главе 5 мы подробнее обсудим этот вопрос и исследуем все нюансы. А пока что достаточно понять главное: наши тела имеют электрическую природу, и движение обеспечивает им подзарядку. Двигая ногами, мы посылаем кровь и ионы питать нервную систему, что помогает ей правильно коммуницировать с мозгом. У нас начинают вырабатываться эндорфины, а чувствительность обостряется. Вот кто мы на самом деле: мощные, полные сил существа, которые способны взлетать вверх по отвесным скалам и

перепрыгивать через ущелья.

А что мы делаем сегодня? Мы проводим дни напролет без движения на рабочем месте или в машине и надеемся, что после работы сможем немного позаниматься на беговой дорожке. Мы сидим вместо того чтобы стоять, и ездим на машинах вместо того чтобы ходить пешком. Это прерывает естественный для нашего тела цикл течения энергии. Тогда мы начинаем замедляться и засыпать. Наши гены перестают ориентироваться на максимально эффективную работу, и мы набираем вес. Мы начинаем стареть и распадаться на части, потому что крепкий, здоровый организм должен двигаться и фонтанировать энергией.

Энергии нужно куда-то двигаться

Можно представить ситуацию так: у нас стало слишком много энергии на счету в банке, и от этого мы растолстели. Помните: энергия должна двигаться. Она не может оставаться на одном и том же месте, и хранится она только в форме жира, а кому из нас нужен лишний жир в организме? И как тут быть?

Всегда давайте энергии выход!

Городской монах всегда подключен к таким занятиям в жизни, которые требуют энергии. На все занятия, от общественно-полезной деятельности до интеллектуальных поисков, нам постоянно требуется все больше энергии, чтобы питать свой внутренний рост. Мы прокачиваем больше энергии *через себя* по мере того, как растет наша сила. Так мы становимся в своем мире проводником энергии. Работа, которую мы выполняем, земля, которую копаем в саду, – это все движение энергии. Книги, которые мы изучаем, лекции, которые читаем, – это тоже энергия. Люди, которым мы служим, забота о себе самих – на все это требуется энергия. Чем лучше мы умеем не мешать ей и быть ее эффективным проводником, тем больше силы через нас проходит.

Проблема современного образа жизни вот в чем: на наблюдение жизни по телевизору энергия не расходуется. Когда вы едите еду, которую сами не вырастили и не поймали в лесу, прямого обмена энергией не происходит. Добираясь на машине на другой конец города, мы сжигаем бензин, а не жировые отложения. Жизнь сделалась абстрактной, а оторванность от

простейших занятий, на которые мы тратили энергию раньше, отдаляет нас от источника истинной силы. Давайте восстановим контакт со своей физической оболочкой.

МУДРОСТЬ ГОРОДСКОГО МОНАХА

Во всем есть жизненная сила. Все во Вселенной наделено духом и сознанием. Жизнь и сознание окружают нас повсеместно, мир природы полон ими. Мы живем в огромной паутине жизни, и энергетическая матрица похожа на вкуснейший суп, в котором мы плаваем. Мы питаемся этой силой и выдыхаем обратно в нее энергию. Это прекрасная, мощная система, в которой взаимный обмен жизнью и энергией связан с общим сознанием – вселенским сознанием или вселенским духом, *частью которого являемся мы все.*

Когда мы едим пищу, полную жизненной силы, мы обретаем энергию. *Качество* пищи, которую мы едим, определяет качество и объем нашей ци. Продукты, близкие к природе, наделены сильной вибрацией и несут больше питательных веществ и жизненной силы. Прошедшие промышленную обработку продукты в основном их лишены. Если в нашей еде нет жизни, то нет жизни и в нас самих. Неудивительно, что мы постоянно так устаем. Не надо забывать, что из еды мы получаем значительно больше, чем просто калории. Разумеется, в ней содержатся питательные вещества, минералы и коэнзимы, но как насчет ци? Мы получаем из еды все формы тонкой энергии, не только калории. Взаимосвязь всего живого подразумевает постоянный обмен энергией и сознанием. Мы подпитываемся от тех людей, которые находятся с нами рядом, от книг, которые читаем, передач и сериалов, которые смотрим, и того окружения, в котором отдыхаем. Мы все – часть вселенского сознания, которое помогает нам чувствовать себя связанными друг с другом и полными жизни. Все в мире живо и наделено сознанием.

Потребляйте жизнь

Мы делим вечную энергию Вселенной со всей остальной жизнью в мире, и акт поедания пищи – это священный акт. Во время еды мы переносим энергию из одной жизненной формы в другую. Это необходимо делать с уважением и благоговением. Городской монах ест *осознанно* и благодарит за каждый прием пищи, за каждый кусочек еды. Чтобы

говорить о правильном питании и похудении, надо начинать с отношения принятия и уважения по отношению к еде, а потом уже обсуждать всевозможные стратегии и тактики. Все остальное вторично.

С этого момента мы потребляем только те продукты, которые живы или были живы совсем недавно. Прежде всего это экологически чистые овощи. Если вы едите мясо животных, убедитесь, что эти животные питались травой, паслись на лугу, и о них хорошо заботились. От мяса животных, выращенных в плохих условиях и питавшихся зерном, в наших организмах накапливается невообразимый груз токсинов. Они истощают нашу иммунную систему и пути выведения токсинов и делают нас сонными и вечно усталыми.

Я в одном шаге от того, чтобы сказать, что если вы едите мясо, то вам *необходимо* отправиться на охоту и *убить* то животное, которое вы собираетесь съесть. Вам нужно увидеть, каково это – забрать чью-то жизнь, причем сделать это почтительно. Нужно часами бродить по лесу, вверх и вниз по холмам, терпеть самые разные тяготы, чтобы кровь быстрее бежала по венам. Это очень много значит, и когда этот опыт отпечатается в вашем сознании, вы больше никогда не сможете небрежно сжевать куриный сэндвич.

Избегайте всего, что продается в коробке, а еще лучше – всего, что вообще требует этикетки. Овощи растут в земле. Если это возможно, заведите грядку с овощами и сами выращивайте часть своих продуктов или даже все свои продукты. *Прикоснитесь к жизни*. Знайте, откуда она берется, воспитайте в себе глубокое уважение к ней. Этого очень не хватает на Западе. Мы слепо потребляем похожие на еду продукты, в которых не содержится никакой ци, а потом удивляемся, почему болеем, толстеем и впадаем в депрессию. Если вы хотите чувствовать в себе биение жизни, вернитесь в круговорот жизни и ешьте только настоящую еду, которая под завязку заряжена энергией природы. Таким образом вы получите необходимые питательные вещества, почувствуете себя лучше, вам уже не захочется так сильно вредной еды, да и в целом вы ощутите прилив энергии.

Носите воду, рубите дрова

В монастырях хорошо известна старая пословица:

Перед просветлением носи воду, руби дрова. После просветления носи воду, руби дрова.

Работа – это просто отлично. Индуисты называют ее «карма-йога», и для нас она очень полезна. Возможно, у вас сидячая работа, но это еще не означает, что вы не должны двигаться вообще. В следующих главах мы еще обсудим стол для работы стоя, зарядку в офисе, ежедневные прогулки и многие другие стратегии. Начать двигаться совершенно необходимо для того, чтобы почувствовать себя лучше и иметь больше энергии.

Превратить «физические упражнения» в «физический труд» – важная часть этики городского монаха. Нам полезно выходить из дома и заниматься грязной работой. Почему-то общество решило, что работать руками – это не круто, потому что этим занимается только рабочий класс, а богатые люди смотрят телевизор на беговой дорожке в спортзале.

Какая ерунда!

Постройте сарай, сгребите опавшую листву, посадите дерево и разберите уже наконец чулан. В прежние времена мы двигались, и это движение заряжало нас энергией. Мы хотели есть, потому что весь день шевелились, а не потому, что часы показывали шесть вечера.

Отдыхайте, когда устали

Человеческое тело живет по суточным биоритмам, в которых бывает отлив и прилив энергии. Понимать, как поймать правильную волну, – очень важное умение для городского монаха. Просто закрыть глаза на 5–10 минут в середине дня – прекрасный способ подзарядить свою батарейку. Нередко это все, что нужно сделать, чтобы продолжать функционировать и иметь постоянный запас энергии, но проблема в том, что мы себе этого не позволяем. Разрешить себе расслабиться – очень трудная задача для западного человека. В конце концов, наша культура имеет англо-саксонские и германские корни, так что в ней подчеркивается важность тяжелого труда и упорства. Эти ценности помогли нам построить громадную экономику и флот авианосцев, но они же толкают нас принимать таблетки от всего на свете.

Я разрешаю вам расслабиться.

Вот, я только что разрешил вам отдыхать. Когда-нибудь вы сможете давать себе разрешение на отдых сами, а до тех пор можете использовать мое. Городской монах учится работать умнее, а не тяжелее. Все время сохранять видимость занятости, чтобы угодить окружающим, – это глупо, однако все мы время от времени этим занимаемся. Сделайте перерыв, чтобы подзарядить свою батарейку, и вы увидите, как разительно изменятся ваши уровень энергии, эффективность и здоровье. Перерывы позволят вам потреблять меньше кофеина и, вероятно, меньше углеводов. Когда мы достаточно отдыхаем, уровень лептина (гормона насыщения) в нашем мозгу сбалансирован, и у нас не возникает неконтролируемого желания съесть что-то вредное.

Чувствуйте силу

Хотя мы черпаем необходимые калории из еды, мы также потребляем всевозможные виды тонкой энергии из окружающей нас жизни. Все живое излучает энергию, и наши тела естественным образом ее ощущают. Надо уметь чувствовать энергию комнаты, долины, леса или луга – искусство, которым наши предки владели с рождения. Наверняка вы помните, как были где-то на природе и поражались, как вам там хорошо. Вот об этом ощущении я и говорю. Городской монах не отмахивается от него, чтобы скорее вернуться в царство потерянных душ. *Именно в таких местах* мы восполняем жизненные силы и подключаемся к энергии растений и животных вокруг себя.

До того, как мы окружили себя стенами, коврами, гаджетами и мебелью, у нас было больше доступа к окружающей природе и мы могли «пить» ее энергию каждой клеткой тела. Она была повсюду, мы купались в ней. Сегодня мы утратили эту связь, и нам все время кажется, что чего-то не хватает. И да, нам действительно чего-то не хватает.

Городской монах проводит максимально много времени на природе, в окружении чистых живых существ, и от этого чувствует себя все лучше. Он подключается к жизненной энергии в деревьях, воздухе и воде, чтобы восстановить жизненную силу и быть частью экосистемы. Вы поймете, что достигли нужной точки, когда перестанете ощущать, что ваша энергия – грязь, отравляющая чистую природу вокруг. По мере того, как мы стараемся вести все более чистый образ жизни и учимся расходовать энергию разумным способом, так, чтобы успевать восстанавливать ее

запас, мы перестаем источать хаос и вновь обретаем связь с материей жизни вокруг себя. Эта связь ощущается нами совершенно явственно; это яркое, чистое чувство. И вы имеете на него все права с рождения.

Знайте о тени

Есть и обратная сторона медали. В обществе есть паразитические элементы, кровно заинтересованные в том, чтобы мы были оторваны от своей природной жизненной силы. Они питаются жизнью, и им нужно, чтобы мы продолжали дремать, оторванные от своих корней, потому что в этом состоянии мы неосознанно позволяем своей энергии утекать в пространство.

Древние гностики называли этот теневой, не имеющий физической формы элемент «архонтами». Архонты – бесплотные существа, практикующие «контрподражание»: они имитируют что-то хорошее достаточно правдоподобно, так, чтобы люди начали им доверять. Архонты – энергетические вампиры, просочившиеся во все элементы общества. Они повсюду, и многое ими заражено. Это хищная, извращенная и вездесущая форма сознания, и ею поражены многие люди.

«Величайшая хитрость дьявола в том, что он убедил людей, будто его не существует».

Шарль Бодлер

Мы видим это на примере религии. Мы видим это на примере фармацевтических компаний и медицинского бизнеса. Мы видим это на примере политиков, а также компаний, которые занимаются «экологическим отмыванием» и делают вид, что заботятся об окружающей среде и производят экологически чистую продукцию. Все это нам настолько привычно, что мы стали считать, что это нормально, хотя в глубине души знаем: что-то здесь не так.

Даосский священник немало времени посвящает ритуалам экзорцизма, и я видел в своей жизни совершенно невероятные вещи, так что давайте кое-что проясним. В мире есть люди, которые хотят творить зло, и эти люди хотят продолжать все контролировать. Это мы все видим достаточно ясно. Однако почти никто не видит, что эти люди поражены заразным, ядовитым вирусом ума.

Чтобы извлечь этот вирус на свет божий, приведем несколько примеров «контрподражания», взятых из жизни.

· Религия: *«Мы представляем Бога и все, что есть благого».*

– «Бог не против того, чтобы мы перерезали все ваше племя, потому что вы язычники, а мы – избранные».

– «Я священнослужитель, так что ничего страшного, если я потрогаю тебя вот здесь, сын мой».

– «Мы любим всех и никого не судим, но чернокожие пусть едут в задней части автобуса».

– «Бог на нашей стороне, и мы выиграем Священную войну» (подставьте сюда любую религию или страну).

· Политика: *«Мы представляем людей и работаем ради высшего блага».*

– «Я на стороне народа; я бы никогда не подписал такой закон... Но я его подписал... Извините».

– «Мы ценим свободу слова и гражданские свободы, но голосуем против них, потому что наши покровители с ними не согласны».

– «Я дал клятву служить своей стране, но беру деньги у групп, представляющих особые интересы, потому что так работает система. Мы все покупаемся и продаемся, так устроена политика».

· Медицина: *«Наше предназначение – исцелить болезни человечества и не навредить».*

– «Мы понимаем, что правильное питание и физическая активность решают проблему основных хронических заболеваний, но на этом денег не заработать, так что давайте продвигать таблетки и медицинские процедуры независимо от их побочных эффектов».

– «Конечно, эта травка работает, но природу нельзя запатентовать, поэтому давайте дискредитируем это исследование и продолжим торговать тем, что хорошо для нашего кармана».

– «Не в моих силах уследить за всеми новыми данными, но я заносчиво и пренебрежительно отнесусь к вашему вопросу, потому что он ставит под сомнение мой авторитет, а если вы не хотите играть по правилам, то мне трудно будет стребовать с вас кругленькую сумму за прием. Доктор тут я, а не вы».

· Корпорации: *«Мы приносим вам то, что вы хотите, и мы честные граждане мира».*

– «Мы абсолютно экологически чистая компания, потому что на коробке с нашими хлопьями нарисован амбар, хотя все, что мы сделали, чтобы наши ингредиенты были полезней для вашего здоровья, – нарисовали амбар».

– «Давайте купим эту экологически чистую марку и сохраним ее имидж, чтобы хорошо выглядеть, а тем временем изменим ингредиенты на дешевые ГМО-аналоги. Эти идиоты не заметят разницы».

– «Мы можем продавать свои промышленные яблоки на фермерском рынке и называть их экологически чистыми, что круто, потому что покупатели будут платить дороже за тот же самый продукт. Отличная сделка!»

· СМИ: *«Мы честны и непредвзяты, и мы обожаем делиться с вами искусством, культурой и развлечениями».*

– «Заплати мне отступные или вступи в мою церковь, и я обеспечу тебе роль в этом фильме. Ты знаешь, что надо сделать, – так это работает».

– «Мы передаем новостные события как они есть, и у нас нет собственного мнения или заинтересованности в этой новости, хотя наши владельцы имеют к ней непосредственный интерес».

– «Мне все равно, хорошо они поют или плохо. Готовы ли они курить сигареты перед нашей подростковой аудиторией... Нам нужен образ «плохого парня», и мы без труда найдем другой вариант. Музыкантов нынче пруд пруди».

Этот список можно продолжать бесконечно, но вы уже поняли общую картину – люди выдают себя за тех, кем не являются, люди обходят законы

и ведут себя, как подонки. Нас заставляют думать: чтобы чего-то добиться в этом мире, нужно заключить сделку с дьяволом. Деньги – зло, говорят нам, и мы должны плясать вокруг них, потому что так поступают все...

Не верьте!

Городской монах категорически отвергает это утверждение и понимает, что его источник – паразитирующие элементы, которые тысячелетиями проталкивают людям эту токсичную мысль. У нас уже есть технологии, чтобы переключиться на солнечную энергию, но мы продолжаем вести войны за нефть. Торговцы оружием поощряют непрерывные военные действия на Ближнем Востоке, а производители газировки добавляют в свою продукцию «натуральные» ароматизаторы, чтобы мы думали, что их напитки полезны для здоровья. Нам не нужно пачкаться, чтобы заработать денег. Мы можем производить продукты и оказывать услуги, не поступаясь честью и принципами. Буддийский принцип «честно зарабатывай на жизнь» никуда не делся, и хорошие люди в этом мире должны жить согласно этому принципу и защищать его. Это прежде всего означает: то, что вы делаете, не должно вредить планете и другим людям.

Мы должны защищать все правильное и прекрасное.

Так при чем же тут низкий уровень энергии? При всем. Мы приучены вести себя как зомби. Мы приучены не думать самостоятельно, а только слепо следовать за другими. Нам нужно, чтобы кто-то говорил, что нам делать: голосуйте за республиканцев или демократов, ешьте бургеры с картошкой фри и колой, принимайте реальность такой, какая она есть, да и вообще заткнитесь и продолжайте платить налоги и покупать обувь. *До чего утомительно!* Может быть, мы так устали, потому что находимся в беспамятстве и подчинены чужой воле? Может быть, нас так убаюкали, что нам не хватает искры жизни?

Ци не течет без здорового шэнь.

«Шэнь» примерно переводится как «дух». Паразиты отвлекают нас и не дают нам соединиться с великим духом, нашим главным источником бесконечной энергии. Они заставляют нас чувствовать, что мы никто без вот этой вот машины, сумочки, научной степени или идеального партнера. Они подталкивают нас желать невозможной жизни, наполненной

фальшивыми обещаниями, чтобы мы с готовностью расставались со своими деньгами и кормили паразитирующего монстра. Они заставляют нас верить в дефицит и в то, что жизнь – это борьба: в историю о том, что вам все время угрожают плохие люди, и что мир – это небезопасное место.

Хорошая новость заключается в том, что дух бесконечен и вечен. Как только мы восстановим с ним связь, нас будут смешить глупые уловки, ведь мы восстановили свою силу – *собственную силу*, которая зарождается изнутри нас и сияет во все стороны. Собственную силу, которая куда больше нас, и мы это понимаем; силу, которая является каналом изначальной энергии, единой для всего живого. Эта энергия заставляет росток пробиваться через бетонный тротуар, и она же заставляет пингвина месяцами стоять неподвижно посреди лютой стужи, согревая своего птенца.

Городской монах видит свой потенциал и становится лучом света в своем сообществе. Он защищает справедливость и поступает всегда правильно. Он продумывает свои решения и отвергает мемы, которые не несут ему пользы. Он не шелохнется, когда социопат попытается навязать ему искаженный взгляд на мир, и он определенно не стремится вписаться в ряды зомби. Он пробуждает зомби к жизни. Он свободен духом, и это освобождает его энергию. Он наполнен жизнью и ци.

Энергия – это ци, и она должна течь.

Она приходит к нам с пищей, и из нее строится наша жизненная сущность. Ее питает наш дух. Разбазаривать свою жизненную сущность – верный путь к саморазрушению. Учиться культивировать свою сущность и двигать ци – критически важная практика для всех, кто хочет научиться восстанавливать свою энергию. Мы должны учиться отдыхать, когда устали, есть здоровую еду, когда проголодались, двигаться и использовать свое тело, а также (вот недостающий элемент) *культивировать* свою ци, чтобы сиять и быть полными жизни. Это ваш следующий шаг на пути к тому, чтобы стать городским монахом. Пришло время научиться использовать Силу.

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

Цигун

Если бы я сказал вам, что есть практика, которая может помочь вам лучше себя чувствовать, стать энергичней и гибче, думать с большей ясностью, укрепить иммунитет и усилить жизненную силу, вы стали бы ею заниматься? Так вот же она, эта практика!

«Цигун» буквально переводится как «работа с энергией» и является основой практики городского монаха. Поскольку мы живем в поразительную эпоху, лучше будет *показать* вам эту практику, а не пытаться объяснить вам ее словами. Просто пойдите на сайт theurbanmonk.com/resources/ch3, где у вас будет бесплатный доступ к курсу «Цигун городского монаха» (уровень 1 и 2; видео только на английском языке). На сайте вы можете либо скачать видео на компьютер, телефон или планшет, либо же смотреть их онлайн. Я постарался сделать их максимально доступными. Если вы из тех людей, которым нравятся пошаговые инструкции в книге, на сайте вы найдете и их тоже (не хочется растягивать эту книгу на лишние 200 страниц).

Начните с упражнений первого уровня по утрам, и, если сможете, выполняйте упражнения второго уровня по вечерам. Так вы будете культивировать энергию ян по утрам, а инь – по вечерам, и в вашей жизни наступит равновесие. Ожидайте прилива энергии, но имейте в виду, что некоторым людям с убитыми надпочечниками понадобится некоторое время, прежде чем энергия к ним вернется. Это *ваша* практика, так к ней и нужно относиться. Занимайтесь ею осознанно. Выделите необходимое время и наблюдайте, насколько лучше вам становится от этих упражнений. По мере того как ваша жизненная сила начнет расти, вы поймете, какая это прекрасная инвестиция.

Тонизирующие настои на травах

Человечество давно практикует лечение тонизирующими травами, и веками эта традиция помогает людям возвращать утраченную энергичность и восстанавливать ци. Ниже приведен список трав, обладающих адаптогенными качествами. Это означает, что они помогут отрегулировать организм и дадут ему то, что нужно: они взбодрят те органы, которым это необходимо, или же успокоят вас, когда это требуется. Этот класс трав необычайно интересен и подтверждает гениальность природы, проявившуюся в растениях. Все эти травы можно принимать в форме чаев. Многие компании продают их в виде порошков, которые просто

высыпаются в воду. Традиционный метод применения – несколько часов варить травы вместе в глиняном горшочке, а потом слить отвар и пить как целебный чай.

Женьшень. Считается «императором» всех тонизирующих трав, обладает мощными свойствами по усилению ци. Он помогает восстановить энергию и укрепить жизненную сущность. Есть разные типы женьшеня, которые можно использовать в зависимости от вашего темперамента. Красный женьшень ближе по природе к энергии ян, он стимулирует возбуждающие каналы. Американский женьшень несет больше энергии инь и имеет большую восстановительную силу. Многие мастера траволечения комбинируют разные корни и создают индивидуальную формулу для каждого пациента. Интересно отметить, что активные ингредиенты, которые, как выяснилось, обладают максимальными лечебными свойствами, это гинзенозиды корня женьшеня. Чем суровей условия, в которых растет женьшень, чем сложнее ему бороться за выживание, тем выше в корне содержание гинзенозидов и тем сильнее его лекарственная сила. Для вас как городских монахов это будет повторяющаяся тема (как мы еще обсудим, «кунгфу» означает «тяжелый труд»).

Ашвагандха. Одно из самых мощных растений в индийской аюрведической традиции, ашвагандха с древнейших времен используется для лечения множества заболеваний и лучше всего известна своими восстанавливающими свойствами. Ашвагандха также является адаптогеном и помогает облегчить стресс, укрепить иммунитет, восстановить бодрость и стабилизировать уровень сахара в крови.

Рейши. Этот гриб – сильнейший усилитель иммунитета, который тысячелетиями используется в траволечении. Он хорошо изучен современной наукой, и доказано, что он стимулирует мозговые нейроны, уничтожает раковые клетки и предотвращает отложение жировых запасов у людей, страдающих ожирением. Он защищает митохондриальную ДНК и способствует долголетию.

Астрагал. Астрагал, который нередко используется вместе с женьшенем, – еще один столп китайского траволечения. Он помогает укрепить иммунитет, поднять уровень ци, увеличить жизненную силу, а также способствует пищеварению. Недавно его начали успешно использовать для лечения сердечных заболеваний в качестве диуретика.

Однако если вы хотите исследовать эту область его применения, обязательно обратитесь к хорошему врачу.

Родиола (золотой корень). Это растение встречается в высокогорных местностях арктических регионов Европы и Азии. В России и Скандинавских странах его давно используют как тонизирующий адаптоген. Оно помогает предотвратить усталость, стресс и вредные последствия кислородного голодания. Я принимал его в Непале, и оно помогло мне восстановить запас энергии и преодолеть высокогорную болезнь.

Индивидуальные формулы. В траволечении часто практикуется индивидуальный подход к каждому пациенту. Если вы знаете, в какой области вам нужна помощь, какие энергии в вашем организме вышли из равновесия, то можете создать смесь трав, подходящую именно для ваших нужд. С адаптогенами легко работать, поскольку они многосторонни и их может принимать большинство людей. Однако если вы всерьез займетесь медицинскими травами, вам нужно будет либо очень хорошо в них разобраться, либо же работать с кем-то, кто уже в них разобрался. Некоторые советы по применению траволечения в домашних условиях вы найдете в разделе «Полезные материалы».

Пейте свою еду

Монахи питаются преимущественно овощами, рисом и нежирным мясом (если вообще едят мясо). Современная еда совсем не похожа на то, что люди ели сотни лет назад, и главное, чего ей не хватает, – это простота. У современного питания есть две проблемы: плохое качество продуктов и чрезмерное их количество. Мы едим, пока не объедемся, и не даем себе времени отдохнуть и переварить съеденное.

Ешьте, пока не насытитесь примерно наполовину, а затем выждите 5–10 минут.

Обычно этого времени достаточно, чтобы наступило чувство насыщения, и тогда вы можете больше не есть. Один этот трюк поможет вам сбросить множество ненужных килограммов. Он позволяет дать организму время, чтобы выделить достаточно пищеварительных ферментов, запустить работу желудочной кислоты и не слишком отягощать

вашу пищеварительную систему. Научиться хорошо прожевывать пищу – еще один способ растянуть прием пищи, добыть из нее больше питательных веществ и поближе познакомиться со своей едой. Простой способ продвинуться в этом направлении – считать, сколько раз вы двигаете челюстями, пережевывая каждый кусочек или ложку еды. Для начала подойдет десять раз. Я знаю людей, которые пережевывают каждый кусок за 20 или даже 36 движений.

Во многих традициях основную часть пищи монахов составляют супы, тушеные блюда или рисовые каши с разными добавками. Эти блюда содержат много прекрасных ингредиентов, которые достаточно долго готовятся вместе на небольшом огне, чтобы высвободить необходимые питательные вещества и лучше расщепить еду. В своей прорывной книге «Зажечь огонь: как кулинария сделала нас людьми» Ричард Рэнгем описывает, когда и как люди начали использовать огонь для приготовления пищи, научились добывать из еды больше калорий и питательных веществ, стали более адаптивными и ловкими и отрастили более крупные мозги.

Итак, пища городских монахов приготовлена так, что питательные вещества и калории из нее добывать легко, порции небольшие, а блюда простые и обеспечивают хороший запас энергии. Они помогают насытить нас и обеспечить топливом, но при этом не нагружают пищеварение чрезмерным бременем, от которого все системы в организме замедляются, а мозг туманится. В конце концов, если цель монаха – сидеть и размышлять о жизни и природе существования человека, то от наспех проглоченного вами огромного сырного буррито результат будет только один: сонный монах с путаными мыслями.

Когда мы обычно едим суп? Как правило, когда болеем. Бабушкин куриный супчик помогает, потому что часть еды в нем уже предварительно переварена за вас, так что у вас остается больше энергии на то, чтобы выздороветь. Иными словами, термообработка помогает расщепить пищу и облегчить нагрузку на организм. Если ваши войска на линии фронта сражаются с инфекцией, вам не нужно, чтобы они отвлекались. Вам не нужно оттягивать энергию от иммунной системы во время сражения, поэтому суп – отличное лекарство. Так почему не есть его чаще? Почему не использовать супы, чтобы немного облегчить нагрузку на наши усталые, больные тела, чтобы высвободить немного энергии и начать уже чувствовать себя легче?

Раз в неделю питайтесь так, как будто вы больны.

Есть суп раз в неделю – это форма поста, можете называть ее пищеварительным постом. Такой пост дает вашему желудку, поджелудочной железе и кишечнику перерыв, чтобы они могли передохнуть и лучше работать. Раз в неделю заменять твердую пищу жидкой – отличный способ дать организму отдохнуть и восстановить слизистую пищеварительного тракта. Я часто добавляю в свои супы бульон, сваренный на костях, лекарственные растения и тонизирующие настои. Это изумительный способ использовать еду как лекарство, и в Азии эта традиция все еще широко практикуется. В разделе «Материалы» приведены два отличных рецепта, которые вы можете попробовать.

Начните регулярно есть супы, и вы увидите, как у вас прибавится энергии. Использовать еду как лекарство – необходимое умение для того, чтобы разблокировать свой поток энергии.

Практика восстановления сил

Одна из тем, к которой мы будем постоянно возвращаться, звучит так: нам всем нужно немного расслабиться. Мы слишком много всего делаем. Даже когда вечером мы приходим домой, нам нужно сделать миллион вещей; мы крутимся, как веретено, а докрутившись наконец до кровати, не можем понять, почему нам никак не спится. Ци таким образом не создать. Городской монах учится *собирать свою ци* по вечерам. Или даже лучше: он учится делать это весь день, так что никогда не чувствует себя обессиленным или потратившим всю энергию. Вот несколько отличных практик, чтобы вернуть себе силы и вновь почувствовать, как жизнь пульсирует у вас в венах.

Ванны с английской солью и эфирными маслами. Это прекрасный способ снять стресс вечером после долгого дня. Теплая вода с солью для ванн и несколькими каплями эфирного масла помогает успокоить нервную систему и расслабиться. Мне нравится использовать лаванду, ладан и перечную мяту. Дополнительный плюс использования английской соли для ванны (сульфата магния) в том, что магний впитывается через кожу, успокаивает ум и способствует работе митохондрий. Как вы, возможно, помните, митохондрии помогают нам производить энергию, и они чрезвычайно уязвимы для токсинов в окружающей среде. Им нужно

помогать всеми силами, и магий тут как нельзя более кстати. Прекрасная даосская практика – заряжать свою ци и одновременно расслабляться.

Обет молчания. Раз в месяц обет молчания на день очень помогает восстанавливать жизненную силу. Мы растрачиваем столько ци ежедневно, говоря всякую чушь, что прекратить этот поток бывает чрезвычайно полезно. Один из переводов слова «генезис» звучит как «говоря, я создаю». Подумайте об этом и спросите себя, в какой мере вы отвечаете за ту жизнь, которую ведете. Возможно, это не самое приятное упражнение, но очень важное. Мы живем в культуре, в которой принято считать, что тишину надо заполнять. Но тишина наполнена энергией. Учитесь слушать ее и пить из источника вечности.

Пить из источника вечности – таков путь городского монаха.

Я обычно провожу один день в месяц не разговаривая. Как правило, этот день выпадает на воскресенье, и я всех предупреждаю, что не буду никому отвечать. Некоторым это кажется странным, но городскому монаху на это наплевать. Делайте то, что хорошо для вас, и пусть остальные видят благотворное влияние ваших действий. Молчание помогает создать небольшой барьер между вами и миром, так что у вас появляется немного пространства, чтобы размышлять, медитировать и на самом деле наслаждаться тишиной. Сохраняйте молчание с того момента, как проснетесь утром, до следующего утра. В периоды глубокого погружения в себя я молчу по 5–10 дней в ретрите, либо же, если застрял в городе и должен заниматься делами, посвящаю молчанию один день в неделю. Эта практика причинит вам дискомфорт, но по ту сторону вас ждет невероятная сила.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЮКИ

Детоксикация

Одна из лучших вещей, которые вы можете сделать, чтобы у вас прибавилось энергии – прочистить свою систему. Как я уже писал в этой главе, токсичные химикаты, тяжелые металлы и пищевые аллергии – главные виновники того, что мы теряем силы. Как и в любой чрезвычайной ситуации, первым делом нужно остановить кровотечение. Под этим я имею в виду прекратить есть мусор, прошедший промышленную переработку.

Прекратите использовать химикаты, которые нам вредят. Станьте просвещенным потребителем и охраняйте себя от токсинов. Нет никакого смысла в *детоксикации*, если вы планируете заново напичкать себя токсинами. Добро пожаловать в Голливуд! Большинство популярных «детоксов» ничему не помогает, разве что богатеть плохим врачам.

Детоксикация сделалась модной, теперь она синоним слова «диета». «Я прохожу детокс», – эта фраза почти ничего не значит вне контекста. Вопрос в том, что вы детоксицируете? Как у вас проходят первая и вторая фаза чистки печени? Вы выводите из организма тяжелые металлы методом хелирования? Вы уверены, что ваша проблема в этом? Вы вычистили все токсины в правильном порядке, а затем восстановили слизистую кишечника? А как насчет восстановления флоры?

Мораль сей басни такова: *все сложно*, и вы можете сильно навредить себе, если что-то пойдет не так. Вы можете еще больше понизить свою энергию и вырыть себе же яму. Или еще хуже: вы можете высвободить токсины из жировой или костной ткани, и тогда они накопятся в мозгу.

Некоторым людям надо работать над детоксикацией с квалифицированным врачом, а другие могут справиться и сами. Знайте, что стоит на кону, и действуйте с умом. Золотой стандарт – иметь лабораторные данные, которые можно проверить анализом. Можно сдать анализы на наличие тяжелых металлов, работу печени, работу почек, уровень сахара в крови, уровень триглицеридов и холестерина. Так вы будете не просто метать дротики вслепую, а работать по всеобъемлющему плану по очищению своего организма, восстановлению каналов производства энергии, починке пищеварительной системы и общей встряске. Это не значит, что вам обязательно нужно действовать именно так. Миллионы людей оздоравливаются с помощью самостоятельно проводимых детоксов. Все, что они делают, – принимают травы и биодобавки, которые поддерживают работу печени, восстанавливают слизистую оболочку кишечника и способствуют опорожнению кишечника. Опять же, ваш врач может помочь решить, как вам лучше действовать, но будьте осторожны с модными и бесполезными продуктами, которые повсюду рекламируются.

Перезагрузите надпочечники

Большинство из нас провинились перед своими телами: мы одалживаем

энергию в «банке» и забываем ее вернуть. Из-за общества нам сложно действовать как-то иначе, и нам придется учиться бороться за свой новый образ жизни, который позволяет нам восстанавливаться. Как же нам возобновлять силы, чтобы уравновесить всю ту энергию, что мы тратим?

Ключевой момент здесь – помочь перезапустить свои надпочечники. Вы сможете постепенно выплатить весь накопившийся процент по займу. У некоторых уйдет на это шесть месяцев и больше, но *это необходимо сделать*, иначе в будущем у вас нет шансов. Вот несколько вещей, которые можно сделать *прямо сейчас*, чтобы начать процесс.

- Больше спите, меньше нервничайте. Я повторяю это в течение всей главы, да и в течение всей книги. Здесь я просто скажу, что это чрезвычайно важно.

- Потребляйте меньше кофеина, особенно после полудня.

- Регулярно занимайтесь цигуном и медитируйте. Невозможно переоценить эффективность этих практик.

- Полегче с занятиями спортом. Если ваши надпочечники выгорели, вам вредно слишком много заниматься спортом. Тайчи и цигун вам прекрасно помогут. Когда вы почувствуете себя лучше, то сможете вернуться к любимым видам спорта, но некоторым из нас нужно взять паузу перед тем, как снова ударяться в тренировки. Мы подробнее поговорим об этом в главе 5.

- Ешьте супы, хорошо жуйте еду, уберите из питания токсичные продукты и проведите разумный детокс.

- Вечерами зажигайте свечи и выключайте электрическое освещение.

- Принимайте адаптогены и тоники, чтобы укрепить жизненную силу и восстановить функцию надпочечников.

Очень важно знать, в каком состоянии находятся ваши надпочечники, это можно сделать при помощи простого анализа слюны. Вам нужно знать, какие результаты показывает ваш анализ в четыре момента в течение дня, чтобы вы увидели, как меняется уровень кортизола в разных фазах. Я рекомендую найти врача, сведущего в функциональной медицине, чтобы

помочь с этим исследованием. Когда у вас появится план, в ваших руках будет возможность контролировать ситуацию при помощи образа жизни и биодобавок. Просто придерживайтесь плана, и вы увидите превосходные результаты, только помните, что на это может уйти время.

Займитесь силовыми тренировками

Мышечная ткань содержит большое количество митохондрий, как и сердечная ткань. Чем мы подтянутей и крепче, тем больше плотность и размер наших митохондрий, что в свою очередь помогает организму производить больше энергии. Дополнительная мышечная ткань способствует разгону метаболизма, а также помогает с инсулиновой резистентностью. Это позволяет нам есть углеводы и при этом не толстеть, а отправлять энергию куда-то, где мы можем ею воспользоваться. Как я уже говорил, энергии требуется выход, и мускулы – прекрасный вариант. Конечно, мы кучу энергии тратим на то, чтобы обмозговывать разные вещи, но сбалансированное, подтянутое и мускулистое тело создает здоровый канал для оттока энергии и снабжает нас энергией в ответ. В главе 5 мы обсудим функциональный фитнес и некоторые не слишком безумные подходы к силовым тренировкам. Тягать штангу, чтобы подготовиться к пляжному сезону, – в долгосрочной перспективе это вас ни к чему не приведет, а только создаст дисбаланс в организме, который чреват травмами. Городские монахи решительно во всем, большом и малом, стремятся поступать разумно, чтобы дожить до старости и сохранить свою энергичность.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ДЖЕССИКИ

С Джессикой нам пришлось повозиться. Она решительно не хотела отказываться от некоторых своих привычек, так что пришлось начать с совсем небольших изменений. Первой уступкой стало вареное яйцо на завтрак вместе с двумя граммами рыбьего жира. Уже через две недели Джессика отметила, что у нее прибавилось энергии, и ей требуется меньше кофе. Превосходно.

Дальше мы решили заняться привычкой пить вино по вечерам. У Джессики был нестабильный уровень сахара в крови, так что, встречаясь с подружками, она стала пить газированную воду с долькой лайма. В этом новом напитке не содержалось калорий, что помогло нам убедить ее

заменить им вино, от которого, как Джессике было известно, поправляются. Очень быстро она стала замечать, что у нее прибавилось энергии по утрам и, опять же, что ей требуется меньше кофе. Она начала раньше ложиться спать, и нам удалось так скорректировать ее общественную жизнь, что они с подружками стали дважды в неделю встречаться в джакузи вместо ресторана; бесплатная джакузи для всех жильцов была в доме, где жила одна из них. Так они одновременно сэкономили деньги и смогли расслабиться и проводить время вдали от шума и в приятном обществе.

Далее мы перешли к салатам. Джессика ела всю ту традиционным образом выращенную «пищу», которую поливали пестицидами и которая не содержала никакой пищевой ценности. Она начала дважды в неделю ходить на местный фермерский рынок и покупать экологически чистые овощи и фрукты. Они стоили дороже, но эти деньги она сэкономила на походах в рестораны, которые обходились ей *куда дороже*, чем она думала. Неудивительно, что она была на мели. Джессика начала есть больше супов и теплой еды, что хорошо сказалось на ее пищеварении. Мы также убедили ее отказаться от кабельного телевидения, которое обходилось 80 долларов в месяц, так что у нее прибавилось денег на качественные ингредиенты для салатов. И, что еще важнее, она стала *брать на работу еду, приготовленную дома*. Теперь у нее появился доступ к вкусной, экологически чистой еде, которая насыщала ее клетки. На то, чтобы сходить пообедать, раньше у нее уходило лишних 40 минут, так что теперь в обеденный перерыв она стала ходить в спортзал, а есть прямо в офисе.

Вместе с подружками они поняли, что конфликты в их компании создавала обычно одна и та же девушка, так что что большинство проблем в их общественной жизни происходило лишь от одного человека. Они перестали приглашать ее на некоторые мероприятия, и этого хватило, чтобы она стала лучше себя вести. Атмосфера стала спокойнее, и у всех улучшилось настроение.

Наконец, мы вернули Джессику на занятия йогой. Она начала с восстановительных занятий, которые были не слишком сложными, и постепенно вернулась в свой обычный класс. Научившись дыханию по системе цигун, Джессика училась постоянно сохранять и собирать энергию. Йога и дыхательные практики стали частью ее жизни. Она ела качественную еду, потребляя больше здоровых жиров и белков, и не

тратила деньги на ерунду. На ее щеках снова появился румянец, и к своему удивлению, она обнаружила, что ей требуется не так уж и много новой нетоксичной косметики, которую мы ей купили.

Джессика вернулась к жизни и чувствовала себя прекрасно. Она нашла такую работу, которая делала ее счастливой. Там она встретила любимого мужчину, и сейчас они ждут малыша.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ АВТОРА

Когда родился мой первый ребенок, я никак не мог понять, что такое со мной случилось. У меня никогда не было проблем со сном, я не знал, что такое бессонница. Но когда новорожденный малыш начал постоянно плакать и будить нас по ночам, нарушенный режим сна стал сказываться на моем состоянии. Работы было особенно много, потому что я запускал свой новый фильм, а моя энергия с каждым днем иссякала. Я чувствовал усталость, мне меньше обычного хотелось заниматься сексом, пищеварение ухудшилось, да и в целом мне не хватало энтузиазма. По сути, я чувствовал, что энтузиазм на исходе.

Я сдал кровь на анализы и выяснил, что мои надпочечники близки к полному истощению, так что начал пить курс добавок и травяных настоев для поддержки надпочечников. Кроме того, я немного изменил питание: теперь по вечерам я ел только углеводы. Таким образом в течение дня я сжигал жиры и белки, а вечерняя доза углеводов запускала выброс инсулина, который помогал снизить уровень кортизола. Я добавил к этому занятия медитацией, и мы с женой стали по очереди вставать к малышу, и таким образом быстро смогли справиться с ситуацией.

В тот период я понял, что большинство людей так никогда и не приходят в себя после подобного стресса и недосыпа, и хроническая усталость потом сказывается на всем, что они делают. Эта книга поможет вам разобраться с накопленными энергетическими долгами.

Глава 4

Что случилось со сном?



Деймс не помнит, когда последний раз чувствовал себя выспавшимся и бодрым. Даже когда он пытается лечь пораньше, он не может уснуть. Как только он выключает свет, в его голове начинают роиться мысли. Он пробовал заняться медитацией, но ничего не вышло. Он пил настой кавы, зверобоя, ромашки, травяные успокоительные и вообще все, что могло бы облегчить ситуацию. Бесполезно.

Доктор прописал ему какие-то таблетки, но из-за них Джеймс не может проснуться весь день. Кроме того, когда он пьет их, ему постоянно кажется,

что он халтурит.

Джеймс предполагает, что должен быть какой-то еще способ решить его проблемы со сном, но он понятия не имеет, какой. Он перепробовал все: от успокаивающей музыки и звуков до чтения комиксов в кровати, но по-прежнему никак не может утихомирить свой мозг. Усталость постепенно накапливается и становится заметной. Он чаще болеет и медленнее поправляется. В прошлом году он с небольшими перерывами проболел почти два месяца подряд. Уже пару лет у него не проходят темные круги под глазами. Дорогой крем для век, которым он пользуется, не помогает. Джеймс знает, что дело тут не в состоянии кожи.

До глубокой ночи он лежит в кровати со своим айпадом. Вначале он пытался решить свою проблему со сном, но ничего не сработало, так что он сдался и теперь играет в видеоигры и сидит в соцсетях.

Джеймс попал в безвыходное положение. Эти проблемы со сном начали отрицательно сказываться на его работе. С тех пор как развелся, он никак не может поправить свое финансовое положение. Теперь он не может уснуть, волнуясь о деньгах, что, безусловно, не помогает ему больше зарабатывать. Он дошел до того, что начал пить «натуральный» энергетический напиток, который сначала отлично работал, но постепенно его эффект ослабевает. Джеймс называет этот напиток «кокаином в жестяной банке» и знает, что пить его, скорее всего, бесполезно, но что ему остается делать? Шоу должно продолжаться, и Джеймс вынужден тянуть лямку любой ценой. Он отоспится на том свете, верно?

ПРОБЛЕМА

Джеймс – не единственный полуночник. По данным Национального института здоровья США, около 30 % американцев страдают от бессонницы и около 10 % из них утверждают, что из-за бессонницы ухудшается их деятельность в течение дня. Все остальные себя обманывают.

Нет ничего хуже, чем не выспаться. Во сне наши тела занимаются детоксикацией. Во сне мы перевариваем мысли и вычищаем химикаты, которые травят наш мозг, после долгого дня, который только что закончился. Во сне же мы строим новые ткани и восстанавливаем баланс

нервной системы. Если и этого недостаточно, то во сне меняется интенсивность работы нашей иммунной системы.

Что все это значит? Что, не высыпаясь, вы быстрее стареете, накапливаете в организме токсины, не сбрасываете напряжение (что приводит к беспокойству или депрессии), чаще болеете, а также что у вас с большей вероятностью разовьется какое-нибудь опасное хроническое заболевание, такое как артрит, рак, сердечная недостаточность, болезнь легких, гастроэзофагиальный рефлюкс, гиперактивность щитовидной железы, инфаркт, болезнь Паркинсона и болезнь Альцгеймера.

Очень неприятная перспектива, такая же неприятная, как вы, когда не высыпаетесь.

Не высыпаясь, мы становимся стержовыми и неприятными и гораздо чаще срываемся на людях, принимаем неверные решения, едим вредную еду (недостаток сна сбивает выработку гормонов насыщения, которые не дают нам обжираться) и вообще готовы кого-нибудь прибить.

Цвет лица у нас становится ужасный, а уровень энергии падает ниже плинтуса. В целом мы выглядим отвратительно, чувствуем себя отвратительно и ни на что не годимся. Мы с трудом тянем ляжку каждый день и все ищем возможность остановиться и отдышаться, но, как нам всем известно, в современном мире редко удастся урвать время для передышки.

Так почему же в современном мире сон превратился в такую глобальную проблему?

Ответ очень прост: мы рассинхронизировались с природой.

В нашем мозге есть крошечная железа, чувствительная к свету: шишковидная железа. Она контролирует одну из важнейших кнопок в нашем организме, вырабатывая гормон мелатонин. Перед тем как вы махнете рукой и скажете: «Эту дрянь я уже пробовал», – давайте сбавим обороты. Нам толком неизвестно, как дозировать мелатонин при бессоннице. Всего 1–3 миллиграмма (обычная доза) могут увеличить уровень мелатонина в крови в 20 раз. Это не просто перебор, это еще зачастую и неэффективно. Более того, исследования показывают, что мелатонин лучше помогает от синдрома смены часовых поясов (джетлага), чем от бессонницы, потому что перезапускает суточный биоритм.

Но вернемся к нашей железе. Когда свет достигает глаз, он активирует нервный путь, ведущий из глаза к области мозга, которая называется гипоталамусом. В этой области особый центр, который называется супрахиазмальным ядром, отправляет сигналы в другие части мозга, которые контролируют гормоны, температуру тела и другие функции, отвечающие за то, чтобы мы чувствовали усталость или бодрость. Тут в действие вступает шишковидная железа: ее «включает» супрахиазмальное ядро, и она начинает активно производить мелатонин, который поступает в кровь. Когда это случается вечером, мы начинаем естественным образом терять активность и постепенно засыпаем. Это часть природного процесса выключения организма.

Проблема в том, что в современном мире свет буквально повсюду. Он постоянно бомбардирует нас и заставляет наш мозг думать, что сейчас день. Тогда, в свою очередь, мозг включает активность на полную, сигнализируя организму выбрасывать в кровь гормоны, от которых нам становится тепло, бодро и появляется готовность продолжать волноваться о неоплаченных счетах.

Подумайте об этом вот как: десять тысяч лет назад мы весь день занимались охотой и собирательством, а затем сидели у огня, ели, делились байками и потом засыпали. Когда солнце садилось, это означало, что нам тоже пора отключаться. У нас не было ни малейшего шанса спастись от ночных хищников, так что не было и выбора: приходилось пережить ночь в укрытии. Темнота помогала завершить день и задавала настрой для вечернего времени, посвященного отдыху, общению и расслаблению. Ночами обычно было холодно, так что мы жались друг к другу, чтобы не так мерзнуть. Мы болтали... Занимались любовью... Засыпали.

Сегодня это звучит как фантазия пещерного человека. Сего дня мы смотрим на идиотов в телевизоре и называем *это* «реальностью». Мы играем на своих планшетах и телефонах, лежа в кровати, включаем яркий свет и работаем допоздна. Мы не даем себе возможности замедлиться, более того, замедляться считается почти что признаком слабости.

Замедляться тупо. Мир стремителен, и нам нужно поспевать за ним.

Мы наблюдаем это и на другом уровне. Если посмотреть на паттерн мозговой активности, соответствующий сну, то мы увидим, что для него

характерна частота где-то от 1 до 3 герц. Это 1–3 цикла в секунду. Даже быстрые паттерны активности мозга, соответствующие крайне напряженному и бодрому состоянию, находятся в диапазоне от 22 до 38 герц. Обычная лампочка накаливания имеет частоту 60 герц, что в 20–60 раз быстрее волновой активности мозга. И в этой частоте мы буквально купаемся по вечерам – это постоянный триггер энергии света, который стремится ускорить нашу физиологию. Если вам кажется, что 60 герц – это быстро, то обычный беспроводной домашний телефон нередко работает на частоте 2,4 *гигагерца*. Замедлиться с этой частоты сложно само по себе, а если прибавить мигающие планшеты, телефонные звонки, включенный телевизор и жужжащие провода в стене, получится полное безумие. Мы понятия не имеем, как влияют на мозг эти сверхскоростные частоты, но с радостью прижимаем телефон крепче к голове и часами по нему болтаем.

Да, кстати, вы слышали новости? Все электронные приборы, которыми мы окружены, могут влиять на нас самым нехорошим образом.

Когда генерируется электрический заряд, вокруг него создается силовое поле, которое называется электромагнитным (ЭМП). Это естественное отражение электрического поля (стационарный заряд) и магнитного поля (движущиеся токи). Вместе мы называем комбинацию этих сил электромагнитным полем. За последние двадцать лет мы начали замечать рост заболеваний, возникающих в связи с ЭМП, и чем мощнее становятся гаджеты, тем внимательней нам надо изучать этот вопрос.

Мы не знаем точно, как эти энергетические колебания влияют на нашу физиологию. Хотя первые проверки не принесли убедительных доказательств вреда ЭМП, факт остается фактом: все клетки нашего организма реагируют на легкие колебания электрических градиентов. Через несколько лет ученые могут выяснить, что ЭМП – причина самых разных безобразий. Тысячи людей утверждают, что их беспокоят ЭМП разнообразных устройств, так что, пока ученые думают, представляется разумным избегать лишнего контакта с электрическими устройствами.

Кофеин убивает

Большинство пациентов с бессонницей, которым я помог за последние десять лет, потребляли немыслимое количество кофеина. Днем они пили

кофе и энергетические напитки, чтобы оставаться энергичными и быстро соображать, но не понимали, что кофеин продолжал бурлить в их организме до позднего вечера.

Кофеину требуется определенное время, чтобы пройти через организм. Несколько лет назад одно исследование показало, что период полураспада кофеина в организме здорового взрослого составляет 5,7 часа. Это означает, что если вы потребили 200 миллиграммов кофеина (примерно столько его содержится в одной-двух чашках кофе) в полдень, то примерно к 17:45 у вас в организме останется его еще около 100 миллиграммов. Чтобы вывести из организма и их тоже, накиньте еще 5 часов, и вот вы на взводе почти до 23:00.

Большинству людей нужно отказаться от кофеина после полудня (самое позднее – после 14:00). Это дает организму достаточно времени, чтобы вывести этот наркотик (да, кофеин – это наркотик) к вечеру, когда вам пора замедляться. Я рекомендую людям, страдающим бессонницей, *вообще отказаться от кофеина* – смириться с этим. Постепенное снижение скорости, необходимое, чтобы хорошо спать, – тонкий биологический процесс. Использовать химические вещества, которые ему противодействуют, – плохая идея. Бокал вина кажется очень расслабляющим после долгого дня, но алкоголь – тоже стимулятор, и он тоже нарушает ваш цикл сна.

Конечно, у кофе есть и полезные свойства, но мы сейчас говорим конкретно о бессоннице и проблемах со сном. Если вас беспокоят эти проблемы, задумайтесь о том, чтобы отказаться от кофеина. В разделе «Полезные материалы» я собрал для вас кое-какие советы, если вы решите это сделать. Итак, вывод: сон – тонкий процесс, и использование химических веществ, чтобы взбодриться или расслабиться, отрицательно сказывается на здоровье. Городской монах перешагивает через свою зависимость от кофеина; ему не нужно ничего, чтобы достичь равновесия, потому что он живет в состоянии равновесия.

Уровень сахара в крови и надпочечники

Еще один важнейший фактор в истории с нарушениями сна – уровень сахара в крови. Когда он нестабилен, мы обычно восстанавливаем равновесие за счет надпочечников, и это критически влияет на наш сон. Тут

мы снова возвращаемся к примеру с наличными и кредиткой.

Сахар в крови сродни наличным в кармане. В течение дня, пока его хватает, у нас все хорошо. Когда же мозгу начинает не хватать сахара (на самом деле энергии), мы становимся беспокойными и в голове у нас туманится. Необходимо немедленно решить эту проблему, и обычно мозг старается сделать это за счет еды. Однако если энергия закончилась, то, чтобы пополнить запас, мы можем использовать гормон кортизол, который производится в надпочечниках. Это все равно что открыть линию энергетического кредита: кортизол побуждает клетки высвободить запасы гликогена, так что в кровь поступает сахар, и вот мы снова на коне. Когда мы не прислушиваемся к нуждам своего организма – игнорируем мольбу о порции энергии и пропускаем прием пищи, – мы вынуждаем организм «брать энергию взаймы» по кортизолной кредитке. Со временем банк надпочечников устает одалживать нам необходимые силы и прикрывает лавочку. И вот тогда мы «попали» по-настоящему.

Ночью, поскольку мы спим и не можем перекусить, организм обычно берет энергию взаймы у надпочечников, чтобы потихоньку снабжать ею мозг. Но если надпочечники перенапрягаются и начинают работать с перебоями, они не могут производить кортизол каждый раз, когда он нам нужен, так что используют запасной вариант и начинают производить адреналин. Тогда вместо обычного неприятного ощущения «не могу заснуть» мы можем засыпать нормально, но затем – Р-РАЗ! – мы просыпаемся в поту, сердце колотится. Это адреналин сигнализирует нам: «Проснись и пойдись съешь что-нибудь, придурок!»

Это признак того, что мы зашли слишком далеко. Тело любит спать. Если вы не можете нормально спать, то надо проверить уровень сахара в крови и работу надпочечников. Принимая кофеин, чтобы дотянуть до вечера, вы дестабилизируете уровень сахара в крови и к ночи превращаетесь в развалину. Краткосрочный выход из ситуации – есть сложные углеводы со здоровыми жирами и достаточным количеством белка. Долгосрочный – замедлиться, принимать БАДы для поддержки работы надпочечников и учиться расслабляться.

Не я придумал эти правила: сон для многих людей – тайна за семью печатями, потому что мы упорно считаем его процессом. Сном нельзя «заниматься». Сон – это состояние, и для западного человека это очень

неприятная мысль. Мы любим все *чинить*... Мы исправляем... Мы трудолюбивы и изобретательны... И несмотря на это, мы лежим в кровати без сна.

МУДРОСТЬ ГОРОДСКОГО МОНАХА

Думайте о неправильном подходе ко сну как о стереотипной проблеме в сексуальных отношениях между мужчиной и женщиной. Парень хочет прийти, по-быстрому получить свое, закончить и пойти перекусить. Девушке нужны романтика, чувственность и постепенное погружение в ситуацию. В нашем мире слишком много энергии ян, мужественности. Мы *торопим* события. Мы рвем планету на части, чтобы добыть полезные ископаемые. Мы принуждаем свои тела продолжать маршировать, даже когда устали, и мы пытаемся принудить их уснуть, хотя весь день мчались на полной скорости. Мы слишком сильно разгоняемся, а потом удивляемся, почему нам так сложно тормозить.

Сон – это инь. Сон – пассивное состояние, в которое нужно позволить себе погрузиться, и это принципиально отличает его от привычного в нашем мире «мужественного» подхода и вообще от дневного безумия. Сон – это не что-то, что нужно «делать». В сон мы *погружаемся*. Мы перестаем ему сопротивляться. Мы расслабляемся и отпускаем штурвал, и вы себе не представляете, как тяжело это дается многим людям. В конце концов, вся наша культура заточена на достижения, под то, чтобы делать как можно больше и быть лучше других.

Занятому человеку сон может казаться пустой тратой времени.

В китайской медицине считается, что во время сна наша «хунь», небесная душа, путешествует и соединяется с окружающей нас жизнью. В это время мы оставляем в гавани свое сознательное мышление и позволяем бессознательному общаться со сверхсознанием. В это время мы получаем мудрость, исцеляем тело и проводим работу над душой. Время, проведенное во сне, так же важно, как время бодрствования. Во сне наши душа и дух выполняют много тяжелой работы, поэтому, когда мы теряем сон, мы чувствуем себя такими опустошенными.

Чтобы душа смогла вести глубокую, значимую работу, тело должно быть сбалансированным, а кровь должна быть чистой. Когда мы полны

токсинов, перевозбуждены, в спешке и на взводе, мы не можем окунуться в свое бессознательное. Сознательный аспект нашей личности борется за то, чтобы продолжать гнуть свою линию.

Когда нам нужно временно выключить свое эго, ему кажется, что оно умирает.

Тут-то и начинается настоящая работа, и тут мы можем использовать сон как замечательный ускоритель духовных процессов. Когда наше сознательное не хочет отпускать бразды правления, это верный признак, что мы пытаемся рулить своей жизнью и *не позволяем* своей высшей сущности, божественной природе, великому дао (называйте как хотите) направлять нас. Эго пытается доминировать. Все великие духовные дисциплины учат, что нужно отойти в сторону и не мешать духу направлять наш путь. Более того, огромное заблуждение – считать, что наша личная воля вообще существует. Все великие мистические традиции ведут к одному и тому же заключению: всем в мире управляет вселенское стремление к добру, и страдание нам приносит только *иллюзия* нашей отдельности.

Боязнь шума

Большинство людей панически боятся шума в собственной голове, который в обычной жизни им не слышен. Именно из-за него люди боятся медитировать: «Ни хрена себе, как тут шумно!»

Мы живем в культуре, в которой нормой считается неприятие боли. Нам не нравится дискомфорт, и вся наша культура ориентирована на то, чтобы помочь нам спастись от боли. Медицина заглушает дискомфорт лекарствами. Рюмочка перед сном помогает снять стресс. Бессмысленный секс помогает забыть об одиноких ночах.

По этой же причине большинство людей боятся темноты. Темными, тихими ночами из нашего сознания вылезают его гадкие глубоководные обитатели. Мысли начинают метаться в панике, и мы не можем справиться с тем, что наступает на нас изнутри.

Мы крутимся.

Мы вертимся.

Мы двигаемся, чтобы отвлечься от собственных мыслей.

Может быть, все дело в денежных затруднениях. Может быть, в человеке, который лежит рядом с вами. Не подать ли на развод? Может быть, вы волнуетесь обо всех тех возможностях, которые упустили, а может быть, о проблемах своих детей. Может быть, вас тревожит тот темный, глубоко запрятанный секрет, который вы так и не можете пережить. Что же делать? Как быть? Столько поводов для беспокойства...

Не паникуйте; мы все переживаем это поганое состояние. Эти мысли всегда где-то поблизости, но когда все вокруг успокаивается, они вдруг становятся гораздо громче.

По мере того как вокруг становится тихо, наш внутренний шум усиливается.

Подумайте обо всем, что вас беспокоит в жизни, ничего не предпринимайте по этому поводу, а потом ложитесь и попробуйте уснуть. Вот она, ваша проблема. Вот почему мы не можем спать. Когда мы пытаемся отключиться, в голове всплывают мысли и чувства и стимулируют наш мозг. Мы можем провести весь день в бегах, но в ночной темноте и тишине у нас встает перед глазами все, что нас беспокоит.

Городские монахи смотрят в лицо своим страхам. Они проверяют все темные углы и заглядывают во все шкафы в поисках скелетов. Это путь воина, да и, честно говоря, других вариантов все равно нет.

Мы должны примириться со своей жизнью и быть честны с собой.

В каком-то смысле бессонница – это неплохо, потому что она заставляет нас обратить внимание на всю ту дрянь, что мы целый день таскаем за собой. Даже если днем постоянное движение, шум, телевизор и другие вещи скрывают от нас наших призраков, они все равно никуда не исчезают. Необходимость уснуть помогает нам их увидеть. Именно во сне мы можем осознать ту духовную работу, что нам предстоит, и увидеть, что необходимо предпринять для исцеления.

Загляните прямо в лицо своим страхам, и вы станете спать лучше. Я видел, как люди выбираются из самых черных глубин отчаяния и возвращаются к свету. Я видел, как люди, пережившие ужасные трагедии,

работают над своими травмами, принимают, прощают, забывают и живут дальше. Я безусловно рекомендую обратиться к психотерапевту, если ваши внутренние демоны особенно сильны; это совершенно нормально. На том конце тоннеля вас ждут такие огромные внутренние сила и свобода, которые стоят всех затраченных усилий.

Маленькая смерть

В нашей жизни существуют важные циклы движения и остановки, и у древних были свои причины называть сон «маленькой смертью». Вечером мы позволяем себе упасть и умереть для прошедшего дня. Мы готовимся переродиться на следующий день, который наполнен мечтами, планами и желаниями. Отключаясь, мы учимся работать на пониженной передаче, чтобы в игру могла вступить природная мудрость наших тел (и душ). Чем лучше мы владеем этим умением, тем быстрее исцеляемся. Чем лучше мы умеем отказываться от контроля, тем глубже спим и лучше отдыхаем.

Мы можем практиковаться в этом умении и в течение дня, используя мини-циклы отдыха. Полчаса дневного сна помогут вам зарядиться энергией до самого вечера. Пять минут медитации позволят добиться того же эффекта. Цель в том, чтобы научиться выдергивать вилку из розетки и погружаться в глубокую релаксацию на заданное количество времени. Может быть, вам удастся выкроить десять минут, чтобы поспать на работе; поставьте будильник на нужное время и ложитесь. Вечером у вас должен быть целый ритуал, который готовит вас к тому, чтобы отключиться и уснуть. Серьезно относиться ко сну – вот первый шаг на пути к тому, чтобы сон стал вашим приоритетом. Мы выросли среди ритуалов. Нашему мозгу они знакомы и понятны. Придумайте собственный ритуал для подготовки ко сну и выполняйте его каждый вечер. Он поможет направить вашу психику куда надо, а физиология последует за ней.

Не стоит, однако, путать эту «маленькую смерть» с ночным апноэ. Апноэ происходит, когда во сне ваш язык или горло перекрывают дыхательные пути, и ночью вам не хватает воздуха. Когда мозг засекает снижение уровня поступающего кислорода, он паникует и посылает нам сигнал проснуться, чтобы мы не умерли. Существует также версия апноэ, связанная с нервной системой, она встречается реже, но вообще сонное апноэ – очень серьезная проблема. Если вы (или ваш сосед по кровати) храпите, как бегемот, и постоянно жалуетесь на усталость, то сходите к врачу. Апноэ – вполне себе

смертельное заболевание.

Сон как орудие просветления

Древние мудрецы разместили третий глаз прямо по центру лба, там, где находится шишковидная железа; они знали, как важен этот небольшой участок мозга. И действительно, в этой области происходят поистине магические вещи. Химия шишковидной железы представляет особый интерес для городского монаха. Серотонин – нейромедиатор, который помогает нам оставаться счастливыми и снабжает топливом префронтальную кору: часть головного мозга, которая отвечает за высшие моральные суждения, сложные мыслительные процессы и отказ следовать импульсам. Это та часть головного мозга, которая, как показывают данные МРТ, способна расти от занятий медитацией. Здоровое питание, в котором достаточно много триптофана (аминокислоты, которую мы получаем из различных продуктов), помогает удерживать серотонин на высоком уровне. В шишковидной железе серотонин трансформируется в мелатонин. Мелатонин, как мы уже обсуждали, помогает нам спать. Кроме того, он является мощным иммуномодулятором, который помогает организму усиливать механизмы природной защиты и сражаться с болезнями. Это важно, потому что во время сна мы выключаемся и вычищаем раковые клетки, удаляем токсины, освежаем мозг и восстанавливаем здоровые ткани. Мелатонин помогает нам спать и исцеляться.

В шишковидной железе происходит еще кое-что интересное. Наш мелатонин трансформируется в диметилтриптамин (ДМТ), который описывают как «молекулу духа». ДМТ выбрасывается волнами у тех людей, которые пережили клиническую смерть, а также является активным действующим веществом в аяуаске, психотропном растении, которое используют шаманы Амазонии для общения с великим духом. Врач-психиатр Рик Страссман провел поразительные исследования в этой области, и я рекомендую вам ознакомиться с его трудами. Для наших целей достаточно сказать, что в шишковидной железе, похоже, расположен важный канал самосовершенствования, и ее тонкая нейрохимия сбивается, если мы плохо спим. Складывается такое впечатление, что людям, которые плохо спят, что-то мешает самосовершенствоваться и становиться счастливыми.

В других главах этой книги мы будем учиться культивировать эту

область мозга и будить свой «духовный глаз». Сейчас нам достаточно усвоить, что спать необходимо, если вы хотите освободиться и жить полноценной духовной жизнью. А теперь перейдем к способам, которыми можно этого добиться.

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

Лунный ритуал

Итак, наша задача – прямо сегодня отключиться и хорошо проспать всю ночь, а для этого нужно разработать правильный ритуал. Мы как вид развивались в окружении ритуалов. Наш мозг понимает ритуалы и использует их, чтобы переходить из одного состояния в другое. Они помогают нам «закрывать окна» с теми ментальными «программами», которыми мы пользовались весь день, и очищать свой «рабочий стол» на ночь. Священное – это дверь, ведущая к трансформации. С тех пор, как мы перестали так считать, мы заблудились, и многие начали психовать.

Лунный ритуал, которому научил нас великий Свами Криянанда, это мощный способ «закрыть лишние окна» и подготовиться ко сну. Держите у кровати блокнот и каждый вечер используйте его как слив для лишних мыслей. Цель – перенести все свои «это надо не забыть» и «вот это нужно сделать» из вашей головы на бумагу, чтобы запланировать их на следующий день. Самая ценная часть этого упражнения – создание *плана* на следующий день, который вы сможете *осуществить*, прежде чем в следующий раз ложиться спать. Таким образом вы будете честны перед собой сразу в двух аспектах. Во-первых, вам придется выполнять то, что вы пообещали себе сделать, и честно держать данное слово. Это явно очень тяжелая задача для всех людей, или мы иначе бы относились к своим и чужим обещаниям начать новую жизнь. Поэтому второй аспект этого упражнения даже важнее первого. Лунный ритуал заставляет нас взглянуть на объем дел, которые мы планируем на каждый день. Не слишком ли завышены наши ожидания от самих себя? Не обещаем ли мы себе каждый день построить Эйфелеву башню, только чтобы с треском провалить этот план и потом винить себя в этом? Признайтесь, вы тоже из таких людей?

А может быть, все обстоит ровно наоборот. Может быть, вы решительно никакое дело не можете довести до конца. Проводите слишком много

времени на офисной кухне, читаете почту вместо того чтобы работать, разговариваете по телефону.

А может быть, туман в голове мешает вам сосредоточиться, или вы просто не слишком хорошо умеете выполнять свою работу и нуждаетесь в помощи. В любом случае, вы в этом не одиноки.

В конце книги я научу вас мощной практике «гун», которая поможет вам лучше концентрироваться, укрепить силу воли и умнее распределять время и выбирать задачи. Более того, каждая глава постепенно ведет нас к этой же цели, потому что мы по очереди вскрываем те области жизни, в которых обычно спотыкаемся.

Пока что начните практиковать лунный ритуал. Начните записывать дела, которые остались не сделанными к вечеру, и вы будете знать, что засоряет вашу голову ночью. Пообещайте себе каждый день заканчивать все то, что наметили сделать, а если увидите, что не справляетесь, то сокращайте количество намеченных дел, пока не найдете подходящий уровень занятости. Докажите себе, что можете составить план и придерживаться его. Добейтесь побед. Так вы сформируете в себе новую культуру успеха и вдохновенного планирования, и она поможет вам добиться успеха в жизни. Каждый день сводить баланс задуманного и выполненного и убеждаться, что вы на правильном пути – громадный шаг в направлении успеха.

Сделайте паузу

Планировать время для отдыха, основываясь на суточных биоритмах, – прекрасный способ организовать свой день. Общее правило такое: больше всего энергии тратить по утрам, а по мере того, как света становится меньше, постепенно закругляться с активностью. К наступлению темноты лучше всего уже отдыхать и расслабляться. Таков базовый ритм жизни, и для большинства людей он оптимален.

Однако в каждом конкретном дне есть идеальная возможность для коротеньких перерывов на отдых. В китайской медицине используется диаграмма, на которой отмечено, в какое время суток каждый орган работает наиболее активно. Эта диаграмма позволяет работать над исцелением каждого органа в тот момент, когда он работает на

максимальную мощность, что помогает ускорить лечение. Вот график максимально активной работы каждого органа в течение суток.

Значительная часть древней восточной медицины построена на глубинном понимании этих ритмов. Давайте рассмотрим пару вариантов жизненных стратегий, которые можно использовать, основываясь на этом графике.

Толстый кишечник работает активней всего с пяти до семи утра, так что это идеальное время для опорожнения кишечника. Далее в фазу наибольшей активности входят желудок и селезенка (а значит, и поджелудочная железа), так что это хорошее время для того, чтобы поесть и заправиться топливом. Почки активнее всего с пяти до семи вечера, так что это отличное время, чтобы заняться восстановлением надпочечников. Печень лучше всего выводит токсины с часу до трех ночи, так что в это время очень важно спать, чтобы не мешать организму делать свое дело.

Информация в этой диаграмме также полезна для диагностики. Когда пациент говорит мне, что просыпается каждую ночь в два часа, я направляю его на проверку сахара в крови и функции надпочечников, но, как правило, сразу подозреваю токсическое явление.



Однако не надо слепо принимать на веру мнение каких-то древних китайских врачей. Что говорит вам ваш организм? Когда вам лучше всего лечь подремать днем? Когда вы наиболее энергичны? Когда начинаете уставать? Попробуйте составить таблицу своих собственных ритмов, чтобы опираться на нее, планируя свои дела. После этого мы сможем подумать, как улучшить ваше здоровье и повысить уровень энергии, но вначале давайте работать с тем, что у нас уже есть.

Закругляйтесь по старинке

Наши пещерные предки жили не так уж плохо. Конечно, горячая вода в кране – это здорово, но и жизнь, полная простоты и глубокой связи с природой, тоже неплохая штука. Есть техники, которые вы можете использовать, чтобы вернуться к нашим базовым, исконным биоритмам. Для начала освободите вечера от любых электронных устройств. Это значит никакого телевизора или компьютера после семи или восьми вечера. Я знаю, это нелегко, но если вы плохо спите, то вся ваша *жизнь* нелегка. Электронные устройства смущают наше тонкое биологическое устройство и чрезмерно обостряют восприятие. Представьте себе оленя, на которого мчатся фары приближающейся машины. Его нервная система не знает, как классифицировать настолько яркий свет, поэтому он просто стоит, застыв в полном ступоре. Наш мозг примерно так же воспринимает искусственный свет по вечерам. Просто попробуйте месяц следовать этому совету и посмотрите, что произойдет. Я думаю, вы будете приятно удивлены результатом. Это простое решение, поэтому оно кажется неэффективным, ведь *мы такие сложные*, и нам кажется, что для решения наших запутанных проблем нужны навороченные решения. Да ничего подобного. Рискните уже, наконец, расслабиться – скорее всего, в течение двух недель ваш сон улучшится.

В рамках отказа от электронных приборов по вечерам подумайте над возможностью отказаться от привычных вечерних занятий ради куда более древнего и естественного варианта. Зажигайте вечерами свечи вместо электрического света – это потрясающая практика. Люди почти мгновенно замечают разницу. Они успокаиваются. Они начинают иначе разговаривать.

Они расслабляются и начинают лучше чувствовать свои тела. Свечи делают нас менее безумными.

Я люблю заставлять людей, страдающих бессонницей, вечерами жечь свечи и некоторое время просто валяться на полу, ничего не делая, разве что растягиваясь. Расслабьтесь, почувствуйте свое тело. Расслабьтесь и начните отдыхать. Вначале вам будет немного странно, но это просто беснуется ваше внутреннее безумие. Дайте этому шуму успокоиться, начните получать удовольствие от тихого, спокойного времени, которое вы проводите наедине с собой или своими близкими.

Другой ключевой элемент жизни мифического пещерного человека (и нет, большинство наших предков не жили в пещерах просто потому, что пещер на всех не хватило бы) – это вообще-то сама пещера. Камень помогает нам уберечься от электромагнитных энергий. Хотя нашим предкам о них можно было особо не волноваться, мы такой роскоши не имеем. Очень полезная привычка – выключать из сети все лишние электроприборы в спальне. Пусть ваша спальня станет зоной, свободной от высоких технологий; посмотрите, как изменятся ваши ощущения. Чтобы расслабиться и уснуть, нам нужно чувствовать себя в безопасности, защищенными. Для этого в городской квартире или доме мы запираем окна и двери. Будем откровенны: некоторые из нас живут в районах, где в дом могут вломиться, и это мешает чувствовать себя в безопасности; это очень понятно. Запритесь и позвольте себе в полной мере ощутить чувство безопасности перед сном. Если к вам когда-то уже вламывались в дом и вы боитесь повторения, то убедитесь, что вы надежно заперты на ночь, но выберите время, чтобы отдельно поработать над своим страхом. Всему надо знать меру.

Свет звезд

Еще один мощный способ борьбы с бессонницей – проводить время под звездным небом. Опять же, раньше это было обычным времяпрепровождением, но теперь мы почти всегда находимся в домах, а не на улице. Смотреть на звездное небо – все равно что смотреть в глубину самого себя. Между электронами наших клеток (в масштабе) расстояния такие же огромные, как между звездами в небе. Поражаться величине Вселенной, в которой мы живем, для нас естественное занятие. Глядя в небо, мы задаем себе вопросы о Вселенной, о жизни и смерти, и это

помогает нам оставаться в своем уме и стоять ногами на земле. Кто мы вообще такие в этом мире?! Как мы сюда попали? Откуда началась Вселенная? Об этих вещах любили поразмышлять наши предки. Так мы создали искусство, культуру, религию и философию. Мы думали и задавались вопросами. Мы изучали реальность и обдумывали ее, а не просто смотрели какую-то дебильную версию реальности по телеку ради «развлечения». Смотрите на звезды каждый вечер, пусть это станет вашим ритуалом, и, если погода позволяет, несколько ночей в году спите под открытым звездным небом.

Успокаивающая медитация

Чтобы научиться снижать дневной темп и постепенно входить в вечернее состояние, нужно время, потому что мы – существа привычки и не умеем мгновенно переключаться из одного режима в другой. Действенный способ облегчить себе переход в новое состояние – научиться медитировать. Использовать дыхание, чтобы замедлить метаболизм, – естественный и безопасный способ успокоиться. Это древняя практика, которая помогла миллионам людей до нас.

Я записал для вас бонусный аудиотрек для вечерней релаксации, на него есть ссылка в разделе «Полезные материалы». Он поможет вам успокоить ум и подготовиться к крепкому ночному сну при помощи замедления дыхания и очищения мыслей.

Искусство заниматься любовью

Это забытое вечернее занятие также может быть превосходным способом восстановить гармоничный сон. Как? Превратите занятия любовью в событие. Не торопитесь. Это среди прочего означает, что вам нужно лечь в кровать пораньше, чтобы насладиться компанией друг друга. Ласкайте друг друга, будьте нежны. Занимайтесь любовью и соединяйтесь друг с другом. Когда вы закончите, ваш ум будет спокоен, и вы легко погрузитесь в мирный сон на всю ночь. В конце концов, секс стимулирует производство серотонина, который делает нас счастливыми и (как мы недавно узнали) трансформируется в мелатонин.

Не думайте о занятиях любовью как об обязанности или способе выпустить пар; подумайте о том, что они куда лучшая альтернатива

телевизору, когда вы хотите провести приятный вечер со своим любимым человеком. Вы укрепите свою связь, получите дозу здоровых гормонов и глубже уснете после того, как оба будете удовлетворены. Если вы не знаете, как удовлетворить человека, с которым спите, то закатайте рукава и приступайте к работе. *Задавайте вопросы.* Обычно это не так сложно, если вы готовы приложить немного усилий, чтобы доставить партнеру удовольствие. В этой области бескорыстные усилия могут творить чудеса, и в результате вы сможете волшебным образом высвободить давно застоявшуюся энергию в своей жизни и отношениях.

Травы и минералы, которые помогают со сном

Если у вас есть проблемы с уровнем сахара в крови или ваш организм накачан кофеином, эти средства будут совсем не так эффективны. Вам необходимо отказаться от пристрастий к веществам, которые нарушают ваши внутренние ритмы; не думайте, что, влив в себя несколько чашек травяного чая или заглотив пару таблеток, вы сможете мгновенно исправить тот вред, который вы уже нанесли биоритмам своего организма.

Не считайте, что травы – это чудодейственные лекарства; травы – это часть обширной стратегии по нормализации сна, и они могут стать вашими большими помощниками при изменении образа жизни.

Аптекарская ромашка. Ромашка поможет вам утомиться. Чашечка ромашкового чаю ослабит напряженность.

Кава. Это растение веками использовалось в Полинезии для проведения церемоний и достижения умиротворенных измененных состояний сознания. Чай из кавы поможет вам закрыть лишние «окна».

Магnezия. Ванна с английской солью (кристаллическим сульфатом магния) – сильнодействующее средство. Она одновременно подпитывает митохондрии (которые потом подпитывают наши клетки) и успокаивает нервную систему и мышцы. Магnezия расслабляет, и ее можно использовать как часть вечерней стратегии по направлению мозга в сторону замедления. Ванна с солью при свечах и глубокое дыхание – мое личное любимое лекарство, когда вокруг свистят пули и жизнь кажется особенно безумной.

5-гидрокситриптофан. Этот прекурсор серотонина прекрасно помогает

большинству людей. Однако если вы принимаете ингибиторы обратного захвата серотонина, сначала проконсультируйтесь с врачом.

Суань цзао жэнь. Эта традиционная китайская формула помогает успокоить ум и обладает кроветворными свойствами. Она помогла тысячам моих пациентов лучше спать. Обычно Суань цзао жэнь продается в форме таблеток и принимается за час до сна вместе с большим стаканом воды. В сочетании с другими мерами по изменению образа жизни это лекарство может помочь вам легче засыпать и лучше спать всю ночь.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЮКИ

Основы гигиены сна должны преподаваться детям в школе вместе с чтением и письмом. Вот советы, которые я даю пациентам, приходящим в мои клиники; обычно они решают большинство проблем со сном.

- Никакого телевизора по вечерам (примите уже это, наконец).
- Никакого кофеина после полудня (максимум после 14:00).
- Никакой нервирующей деятельности в спальне, особенно не разбирайте там накопившиеся счета.
- Спальня – для сна и любви, все остальное делайте в других комнатах.
- Пусть в спальне будет темно и прохладно.
- Не забывайте пить достаточно воды, но не слишком много, чтобы не бегать всю ночь в туалет.
- Если у вас скачет уровень сахара в крови, за час до сна съешьте немного белка и хорошего жира. Я обычно съедаю 110–170 грамм куриной грудки с небольшим количеством оливкового или кокосового масла. Другой мой любимый вариант – грудка индейки с хумусом.

Тело в тепле, голова в холоде

Раньше мы засыпали и просыпались в прямой зависимости от окружающей среды. У нас не было нормального отопления или кондиционеров. Наши предки разжигали костер, собирались вокруг него, а

чуть свет просыпались от того, что у них зуб на зуб не попадал; вспомните свою последнюю ночевку на природе.

По данным большинства исследований, идеальная температура для сна – 20 градусов по Цельсию. Эта температура помогает нам уснуть. Если голове чуть холоднее, чем остальному – она не накрыта одеялом, – это тоже помогает нам настроиться на дельта-волны.

К таким условиям сна мы адаптировались в течение многих веков, так зачем же заново изобретать велосипед, если мы можем уже сегодня нормально поспать, а потом спокойно заняться своими делами? Зачем бороться с природой?

Уровень сахара в крови

Мы уже обсуждали, что поддерживать стабильный уровень сахара в крови чрезвычайно важно для здорового сна. Если примерно за час до сна заправиться медленно сгорающим топливом, в мозг будет поступать медленный и стабильный поток энергии, так что у вас посреди ночи не упадет сахар в крови, и мозг, в свою очередь, не начнет паниковать по этому поводу. Очевидно, что это временная мера, которую вы можете использовать, пока не восстановите нормальную работу надпочечников и не приведете питание в порядок. Однако этот шаг поможет вам выпутаться из сложившейся ситуации и хорошо спать, пока вы будете приходить в себя.

Кофеиновый детокс

Ну вот опять я пытаюсь отобрать чашку, которую вы все прижимаете к груди.

Если у вас проблемы со сном, то пришло время разобраться с вашим потреблением кофеина. Пришло время перестать жить за счет энергии, взятой в долг. Сбалансировав уровень сахара в крови, вы почувствуете себе энергичней, что в свою очередь позволит вам все меньше потреблять кофеина. Поработайте над своей зависимостью от кофеина, это поможет вашим надпочечникам вернуться к нормальной работе и оптимизировать ваш метаболизм.

Вы заметите, что временами то, что мы чувствуем, это не недостаток

энергии, а скорее хаотичный ее поток. Мы нередко принимаем туман в голове за усталость, но причина обычно кроется не в нехватке аденозинтрифосфата, не в количестве производимой энергии, а в необоснованной трате энергии на пищеварительный тракт или иммунную систему. Разобравшись с этими утечками, мы меньше нуждаемся в кофеине. Потребляя меньше кофеина, мы лучше спим. Лучший сон помогает нам становиться здоровее и улучшает настроение. Он дает нам энергию на следующий день.

Переходите на сторону добра. Откажитесь от кофеина, если у вас проблемы со сном. Вылезать из долгов нелегко. Некоторые люди бросают кофеин резко, одним махом, и страдают от головных болей и синдрома отмены. Если это не признак того, что кофеин – серьезный наркотик, то я не знаю, какие еще нужны признаки. Вы тоже можете резко бросить кофеин, но я рекомендую постепенное снижение дозы одновременно с контролем уровня сахара в крови и уровня стресса в жизни. Во второй половине дня начните пить чай и кофе без кофеина, а затем постепенно расширяйте успех. Первая неделя будет нелегкой, но после нее вы будете на верном пути к независимости. Вам помогут чай и кофе без кофеина, а также травяные чаи. Мне нравится китайская лекарственная трава гиностемма, которая придает организму энергию естественным путем и без участия кофеина. Заварите ее как чай и понемногу пейте в течение дня, чтобы не терять скорости. Вы непременно скажете мне спасибо за этот совет.

Звуки для настройки мозга на длинные волны

В последние годы я много работал с компаниями, которые раздвигают горизонты науки в области изучения мозга. В этой области попадается откровенное надувательство, но встречаются и находки, которые прекрасно работают. Существуют технологии, разработанные, чтобы помочь натренировать мозг на работу на дельта-волнах. По сути, они помогают натренировать наш мозг замедляться, и если использовать их правильно, они могут оказать глубокое влияние на режим сна. Многие умудренные мастера медитации утверждают, что работа с этими технологиями принесла им впечатляющие результаты. В некоторых случаях они могут также ускорить процесс обучения для людей, которые только хотят научиться медитировать. Думайте об этом как о резонансной настройке. Если один раз вы пережили опыт какого-то состояния мозга, вам легче научиться

естественным образом сознательно возвращаться в него.

Не нужно быть гением, чтобы понять, что нельзя обпиваться кофе, смотреть телевизор, потом лежать в кровати разбирать неоплаченные счета, а потом рассчитывать, что эти технологии помогут вам сладко уснуть. Из этого ничего не выйдет. Однако в рамках общей стратегии по избавлению от бессонницы они – отличный инструмент.

Планирование времени

Очень важно научиться делить свой день на сегменты, посвященные разным видам деятельности, так, чтобы план работал вам на пользу и приближал к поставленным целям. Если вы планируете какие-то рабочие дела на вечерние часы, то они помешают сну. Если вы сейчас подумали: «Ну да, но так уж устроена моя жизнь», – давайте обсудим, как вам эффективнее работать в течение дня, чтобы вы больше успевали сделать и не назначали работу на свое свободное время или на время, отведенное для семьи. Так поступают все городские монахи.

Отличительным признаком экономики будущего станет этический бизнес и здоровый баланс между работой и личной жизнью. И не позволяйте своему начальнику спорить со мной. Совершенствуйтесь и добивайтесь лучших рабочих результатов *на работе*, а потом спокойно возвращайтесь домой. Мы уже начали отказываться от прежней модели – пережитка 1950-х годов, когда повсеместно насаждался патерналистский и в целом никуда не годный взгляд на общество. Не покупайтесь на эту ерунду.

Принцип Парето гласит, что для достижения 80 % результата нам требуется лишь 20 % затраченного времени и усилий, что, к несчастью, означает, что 80 % нашего времени спускается в унитаз. Найдите то, что вы делаете лучше всего, и занимайтесь этим. Делайте больше того, что укрепляет вашу суперсилу, и делегируйте остальные дела другим либо вообще отказывайтесь от них. Работать эффективно означает добиваться результата. Потраченное время и качественная работа – не одно и то же.

Не жертвуйте своей жизнью.

Создавайте удивительные вещи в своей сфере (чем бы вы ни занимались) и делайте это очень хорошо. Делайте свою работу лучше и начните всем распоряжаться на работе. Делайте свою работу лучше и

освободитесь от безумия.

Вот схема планирования времени, которая поможет вам в новом свете посмотреть на свою жизнь.

Рабочий день: каждые полчаса рабочего времени делайте перерыв на пять минут, чтобы сходить в туалет и подвигаться. Потянитесь, поприседайте, закройте глаза. Подвигайтесь, чтобы ум оставался свежим, а тело – энергичным.

Каждое утро как минимум полчаса уделяйте самосовершенствованию и еще полчаса отводите на него вечером, когда все успокоилось и дома настала тишина. Вместо того чтобы смотреть телевизор, читайте перед сном интересные книги.

Выходной день: старайтесь не делать ничего, что для вас бесполезно. Конечно, есть разные мероприятия, на которые нужно ходить, и разные дела, в которых мы должны участвовать ради своей семьи, но городской монах придерживается привычки проводить свое свободное время с пользой для себя самого. По выходным пейте из источника вечности, чтобы зарядиться жизненной силой.

Спите, если устали, и выбирайтесь гулять, если позволяет погода. В идеале так старательно работайте во время рабочей недели, чтобы выходные оставались временем для развлечений. Спортивные одежда и обувь нынче производятся просто отличные, так что вы можете гулять даже в дождливый день, надев легкую и теплую водонепроницаемую куртку, и делать на улице что угодно, не промокая. Жизнь становится лучше, когда вы оставляете себе время на отдых. Также на выходных ежедневно посвящайте как минимум час времени практике самосовершенствования и проводите в медитации как минимум полчаса без перерывов.

Не засиживайтесь поздно вечером в воскресенье. Это верное самоубийство.

Потратьте время на то, чтобы понять, с какими делами вы справляетесь эффективно, а какие нужно сократить. Работа за полночь создает глубокий дисбаланс в нашей жизни, и жить в таком режиме долго не получится. Если из-за поздней работы вы теряете сон, то пора уже проснуться и как следует подумать, что это за работа такая и стоит ли она того.

Взломайте свое окружение

Итак, мы больше не живем в пещерах, что несет с собой и плюсы, и минусы. В стенах у нас постоянно жужжит электричество, а вайфай, возможно, поджаривает наши мозги, но, во всяком случае, нам не нужно среди ночи ходить за дровами (по крайней мере, большинству из нас).

Если у вас дома есть относительно современный термостат, вы можете поставить ночную температуру примерно на 20 градусов. Это значит, что если вы склонны мерзнуть, вам понадобится одеяло потеплее, а если вам чаще жарко, то, наоборот, только простыня (или выставьте температуру в спальне даже ниже). Контролируйте температуру в комнате, чтобы дать организму понять, когда ему пора замедляться и беречь энергию. Это поможет вам успокоиться.

Занавески, которые полностью блокируют свет, – превосходное изобретение. Не впускайте в спальню свет с улицы, и вы будете спать куда лучше. Если у вас мигают лампочки на часах или другой электронике – избавьтесь от них. Научитесь наслаждаться темнотой и порадуйте свою бедную шишковидную железу. Когда вы зачистите комнату от всего, что мигает, убедитесь, что у вас хорошие занавески и сквозь них не проникает свет с улицы (особенно свет от фонарей). Чем темнее, тем лучше.

Еще одна распространенная проблема – шум, но к счастью, есть дешевые и простые способы изолировать комнату от звуков. Можно увешать стены плотными покрывалами, хотя они смотрятся довольно уродливо. Отлично помогают картонки из-под яиц, можно взять черные, они выглядят неплохо. Если у вас шумно под окнами, хорошие двойные окна могут изменить всю вашу жизнь. Акустические потолки – тоже отменная вещь.

Какой вывод можно сделать из всего этого? Сделайте все, что нужно, чтобы в вашей спальне было прохладно, темно и тихо, и бога ради, выбросьте оттуда дурацкий телевизор.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ДЖЕЙМСА

Джеймсу было очень нелегко, но решить его проблемы оказалось на удивление просто. Раньше он планировал свой день, как дурак, оставляя

самые трудоемкие дела напоследок. Поразмыслив, он понял, что это были пережитки его студенческой жизни, когда он всю ночь сидел над книгами, чтобы с утра сдать письменную работу. Джеймс вырос, но от этой привычки так и не избавился. Когда нужно было сделать что-то важное, он оставлял это дело напоследок и работал над ним ночью. Так он поступал годами, а после развода оказалось очень удобно занять ночные часы работой. Кому одиноко, мне? Вовсе нет, я очень занят...

Обычно Джеймс так и не доделывал начатое, но когда туман в голове становился совсем непроницаемым, голова категорически отказывалась работать, он сдавался и откладывал работу. После этого он часик или около того смотрел телевизор, чтобы расслабиться. На ужин он чаще всего съедал тарелку хлопьев с молоком, не сходя с дивана.

Мы сразу это пресекли. Мы исключили из рациона сахар и добавили в ужины Джеймса медленных углеводов, таких как брокколи, тыква и кабачки, а также белков. Мы исключили кофеин после полудня и заставили Джеймса регулярно есть в течение всего дня. Его надпочечники больше не справлялись с нагрузкой, так что мы разработали программу по защите Джеймса от самого себя.

Ушло около месяца, чтобы он приучился делать важные рабочие дела по утрам. Вначале это казалось ему очень неестественным, но по мере того, как он начал втягиваться, в голове у него что-то переключилось, и он понял, в каком безумном ритме работал раньше. По вечерам я убедил его читать книги и делать растяжку.

Когда мы разобрались с его неэффективностью на работе, у него освободилось время по вечерам. Сначала это было неприятно и странно – слишком тихо и одиноко. Мы отправили Джеймса на свидания, и он встретил симпатичную женщину, у которой было двое детей от предыдущего брака. В ее доме к вечернему отбою относились очень серьезно, и нашему другу это оказалось чрезвычайно полезно. Я даже попросил его несколько месяцев ложиться спать и вставать в то же время, что и дети. Этот совет изменил его жизнь.

Как это получается, что мы отправляем своих детей в кровать вовремя и требуем, чтобы они следовали разным правильным советам, но не можем сделать то же самое для самих себя? Джеймс стал возвращаться к жизни.

Качество и продолжительность его сна начали расти, и энергия тоже стала возвращаться. Ушло несколько месяцев, прежде чем он окончательно пришел в себя, но цель стоила затраченного времени. Когда Джеймс перестал надеяться, что его проблемы решатся в одночасье с помощью какой-нибудь волшебной таблетки, и обратился к старомодному здоровому образу жизни, обратный путь ему был заказан.

Джеймс полюбил свой сон и относится к нему с благодарностью. Теперь почти ничто не способно помешать ему спать. Как оказалось, просто нужно было *освободить время для сна*.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ АВТОРА

Я узнал об одном современном даосском мастере, который взял творческий отпуск и отправился в лес, и его пример меня чрезвычайно вдохновил. Этот мастер дал обет: делать со своим временем только то, что покажется ему естественным. В прежней жизни он был занятым западным человеком, так что оказалось, что он постоянно чувствует усталость и ему больше всего хочется просто подремать. Верный своему обету, этим он и занимался, и три недели спустя проснулся после очередного тихого часа и почувствовал, что вот теперь выспался.

Меня эта история так вдохновила, что я решил посвятить зимние каникулы (я тогда еще учился в университете) тому же самому. Я много спал и чувствовал себя постоянно виноватым по этому поводу. Но я продолжал спать, и однажды, прямо как тот самый даос, проснулся и почувствовал, что моя батарейка полностью заряжена.

Теперь каждую зиму я беру за правило впадать в спячку. Я позволяю себе подольше спать по утрам, а также ложиться подремать днем, если очень устал. Работа, семейная жизнь и поток электронных писем не прерываются никогда, поэтому я создаю соответствующую культуру на работе, дома и в своей почтовой программе (с помощью настройки автоматических ответов). В результате у меня круглый год больше энергии, творческих сил и энтузиазма.

Глава 5

Малоподвижный образ жизни



Стейси мучается со своим лишним весом всю жизнь, сколько себя помнит. Она перепробовала сотни диет, разные фитнес-программы, разгрузки, чистки, да и просто мучила себя голодом. Ей кажется, что за годы она потеряла и набрала обратно сотни килограммов. Такое ощущение, что в конечном итоге она всегда набирает больше, чем сбросила, и, несмотря на самые лучшие побуждения, не может выбраться из этого цикла.

Жизнь Стейси монотонна. Она работает в кадровом агентстве одной не очень большой компании. Утром она просыпается, принимает горячий

душ, сушит волосы феном, красится и надевает свою корпоративную броню. Ее идеально отглаженные костюмы регулярно бывают в химчистке, и она сама не помнит, сколько у нее пар неудобной обуви; их много.

На работу Стейси ехать дольше часа, так что она завтракает в машине овсянкой и кофе. Иногда, когда опаздывает, она красится тоже прямо в машине. Дорога долгая и напряженная. Она пробовала слушать радио, но от нынешних новостей впору впасть в депрессию. Неплохим заменителем оказались аудиокниги, да и классическая музыка помогает ей сохранять спокойствие, но все равно она приезжает в офис напряженной и раздраженной.

Рабочее место у нее удобное, но она слишком много времени сидит на месте. Весь день она проводит за рабочей почтой и на разных встречах, пересаживаясь из одного кресла в другое. Она и коллеги часто заказывают обед в офис, чтобы есть во время встреч и обсуждать другие встречи, на которых они только что побывали. Вся жизнь Стейси – череда встреч, посвященных встречам, и она почти не выбирается на улицу.

Дорога домой занимает еще больше времени, чем на работу, и в это время Стейси звонит родным и семье, чтобы узнать, как у них дела. Это помогает ей сбросить напряжение и дает иллюзию того, что у нее есть какая-то жизнь. Добравшись домой, она разогревает покупную готовую еду в микроволновке, смотрит пару сериалов по телевизору и ложится спать.

Так она проводит пять дней в неделю и не может придумать, куда ей приткнуться еще занятия спортом. По выходным она старается выбираться на природу, если погода не слишком противная. Она может отправиться на долгую прогулку с подружкой или сходить на свидание, но ее выходные всегда захламляют стирка, поход в магазин или в химчистку, уборка и другие домашние дела.

В целом Стейси практически не двигается всю неделю, а в выходные ограничивается минимальной активностью. Когда ей все же удастся сходить в спортзал, это получается строго хаотично, потому что вставать в четыре утра регулярно она просто не может, а после работы она слишком устала и голодна, чтобы заниматься спортом. Стейси в тупике.

ПРОБЛЕМА

Тысячи лет мы всю жизнь проводили в движении. Днем мы часами охотились и собирали пищу при свете солнца. Мы терпели холод и прятались от палящего зноя – других вариантов просто не было. Мы боролись за жизнь, а иногда бежали сломя голову, чтобы спасти свою шкуру. Жизнь была занятой, жизнь была активной. Вокруг росли острые колючки, а сломанная кость нередко означала смерть. Ставки были высоки, и мы не всегда находились на вершине пищевой цепи.

Наша активность была разнонаправленной, и мы немало времени проводили сидя на земле и держа спину ровно, без поддержки мебели. Наш мышечный корсет постоянно работал, а тела были подтянутыми, проворными и готовыми всегда сорваться в активную деятельность, если понадобится. Никто не занимался бегом специально, потому что мы целыми днями работали, и спорт никому не был нужен. Если уж мы бежали, у нас были на то веские причины. Добыть еду означало накормить свою семью и спасти ее от смерти. Стать чьей-то едой означало понятно что.

Зрение у нас было острым, а обоняние тонким. В конце концов, от них зависело наше выживание. Крик птицы предупреждал нас, что рядом хищник, а способность ориентироваться в пространстве была тесно сопряжена с инстинктом выживания. Смерть маячила за каждым углом, и мы должны были быть всегда готовы к ней. Тот, кто не мог вовремя учуять хищника, становился его обедом. Зрение и обоняние у зверей лучше, чем у нас, так что нам приходилось быть вдвойне осторожными и бдительными.

С появлением сельского хозяйства мы все равно целыми днями продолжали двигаться и носить тяжести. Мы кололи дрова, таскали воду, носили детей и перемещались всюду в основном пешком. Жизнь была полна труда и борьбы за выживание. В конце концов, если дожди не выпадали, это означало, что нам нечего будет есть. Довольно осязаемая угроза.

Сегодня ситуация изменилась. Мы торчим в офисах с искусственным светом, циркулирующим по кругу воздухом, с ядовитыми коврами и бытовой химией, в неестественном сидячем положении, окруженные электромагнитными полями и токсичными людьми, и следуем неестественным циклам отдыха и восстановления. Мы живем, как Стейси, пересаживаясь из автомобильного кресла за рабочий стол и обратно. Мы

ложимся в кровать, крутимся и вертимся, а потом встаем, чтобы снова просидеть весь день.

Среднестатистический американец в день тратит около часа на дорогу на работу и с работы, а в неделю проводит 19,6 часа сидя на диване перед телевизором. Это после традиционного сидения в офисе по восемь часов в день (или по 40 часов в неделю). Разве стоит удивляться, что мы толстеем и в нашей жизни наступил застой?

Сегодня мы только бледное подобие тех людей, которыми были наши предки, и двигаемся так мало, что у нас на 48 % повышен риск преждевременной смерти от хронических заболеваний. Стейси не просто страдает от лишнего веса. Малоподвижный образ жизни плохо сказывается на ее сердце, гормонах, настроении и пояснице. Она пережимает сгибающие мышцы бедер, сдавливает поясничные диски, позволяет мышцам спины атрофироваться, а также своими туфлями на каблуках убивает колени.

Главный санитарный врач рекомендует *минимум* час в день посвящать кардиоупражнениям, но менее 5 % американцев проводят за физической активностью хотя бы полчаса в день. Стейси, возможно, физически активна пару часов *в неделю*, и то только если жизнь не помешает ее планам. По любым меркам, у нее проблемы, и в глубине души она знает это. Она утратила искорку. Она очень ждет выходных и разочаровывается, когда они не приносят ей долгожданной подпитки. Она читает о жизни других людей, захватывающей и полной приключений, потому что ее собственная жизнь никуда не годится.

Стейси пала жертвой первейшего принципа патологии природных систем, который гласит: в застойной воде заводится яд.

МУДРОСТЬ ГОРОДСКОГО МОНАХА

«Кунг-фу» буквально переводится как «тяжелый труд». Жизнь – это тяжелый труд, и если вы с ним справляетесь, то вы *умеете жить*. Как я уже говорил, такие обязанности, как таскать воду и колоть дрова, в монашеской жизни были частью ежедневной рутины. Это тот великий секрет Древнего Востока, который как-то потерялся в современных переводах. Мы все бежим от мира, считая, что возвышенные «духовные»

миры означают свободу от боли, стресса и реальности.

Как раз наоборот. Мы достигаем таких вершин в понимании реальности, чтобы повседневное стало для нас священным. Мы чувствуем радости и горести жизни без привязанности к ним и развиваем *стойкость*. Это активизирует работу генов, отвечающих за выживание, помогает нам набирать мышечную массу, поддерживает мозг в активном и бдительном состоянии, а также усиливает иммунитет. Кроме того, калибруется наша реакция на стресс, так что только настоящие угрозы рассматриваются как кризисная ситуация, а бытовые мелочи и прочая ерунда нас нимало не волнуют.

Учитывая все хозяйственные дела, огородничество, собирательство, охоту и боевые искусства, жизнь монахов была каждый день полна работы и активной деятельности. Все это движение помогало им сохранять остроту ума и тонкость восприятия. Оно помогало им проводить детоксикацию и вынуждало их оставаться на солнце. Свежий воздух, холодные дожди, жаркие дни и отвесные горные склоны – все это сохраняло тела монахов сильными и свободными от токсинов и инфекций. Опять же, все это способствовало стойкости и непоколебимости. Жизнь была суровой и требовала того же от монахов. Когда вы владеете своим телом и оттачиваете мастерство в ежедневных ритуалах, остальные общественные дразги вас мало задевают.

Офисные кресла в древности еще не изобрели; если вы сидели, то сидели на полу или на камне. Подушки были роскошью и единственной имевшейся в наличии опорой. Неестественная сидячая поза, которую мы принимаем для сидения на стульях и в автомобиле, для наших тел относительно нова. Когда мы кладем локти на стол или руки на руль, мы используем дополнительную опору и выключаем из работы критически важные мышцы спины. Сидячая поза делает нас ленивыми и слабыми.

Сидя на полу, мы укрепляем правильную осанку.

Посмотрите на то, как развиваются маленькие дети. Они сначала переворачиваются лежа, потом ползают по-пластунски, потом встают на четвереньки, потом подтягиваются и встают на ноги, падают (и снова падают, и еще падают), и только потом наконец начинают ходить.

Координация всего нашего мозга во многом зависит от получаемой им информации о положении тела и осанке, и на нее же опираются наше чувство равновесия и проворство. Оставаясь активными в трех измерениях, мы тренируем эту часть мозга, и баланс активности тела и мозга помогает нам хорошо себя чувствовать и оставаться энергичными. Сейчас проводятся исследования, изучающие, как дети, которые пропускают стадию ползания и встают слишком рано или, что еще хуже, передвигаются в ходунках, впоследствии имеют повышенный риск нарушений способности к обучению или нарушений развития. Чтобы полноценно развиваться во взрослых, сильных и здоровых особей, нам необходимо задействовать все примитивные части своего мозга. Это значит, что мы должны проводить время на полу, ползая, как ящерица, и вставать из сидячего положения без чужой помощи.

Древние монахи об этом знали и развивали физическую силу, начиная от земли. Базовая позиция в кунг-фу называется позой всадника, и главное в ней – прирасти ногами к земле, как корнями, и «держаться» ее стопами. Мы используем свою связь с землей, чтобы питаться ее силой. Но глубокая, фундаментальная связь с землей развивается только из *сидения* на земле. Именно в этом месте многие западные люди, изучающие боевые искусства, застревают. У них нет взаимоотношений с землей, у них нет корней.

А что же Стейси? Стейси до этого – как пешком до Луны. Представьте себе замерший ручеек в период засухи. Вода в нем не течет, и по сторонам образуются небольшие лужицы. В этих лужицах с непригодной для питья водой заводятся мох, жучки. То же самое происходит с нашими телами. То же самое происходит в жизни Стейси.

Самое главное – оставаться активными и подвижными *в течение всего дня*. Мы можем подкорректировать свое окружение так, чтобы оно помогало нам оставаться живыми: использовать особые рабочие столы, работать, сидя на полу, растягиваться, делать перерывы на зарядку, а также использовать упражнения из «первобытного фитнеса», которые активируют связь мозга с телом. Вскоре мы поговорим об этом подробнее, но чтобы понять, как нам изменить свой застойный образ жизни, нужно осознать, что по сравнению с теми долгими часами, которые мы проводим скрючившись без движения, у нас остается совсем мало времени, которое можно посвятить движению и спорту. Это означает, что нужно так организовать пространство вокруг себя, чтобы оставаться активными и продолжать

двигаться даже при самой хаотичной и занятой жизни. Монахи умели это делать, а мы разучились. Городской монах возвращает себе это утраченное умение.

Земля круглая; теперь Земля плоская?

Закатав землю в асфальт, мы выбили у себя из-под ног *трехмерность* поверхности. Контур земли под ногами должен давать нам информацию и стимулировать мозг правильно работать. Но за несколько поколений мы сумели «выровнять» землю возле своих домов и дорог, чтобы упростить транспортное сообщение. Вспомните, когда вы последний раз ездили по дороге без асфальтового покрытия, в рытвинах и ямах. Это было ужасно. Вам пришлось замедлить скорость и вести машину иначе. Модернизация создала необходимость в быстрых, эффективных транспортных коридорах, которые теперь считаются нормой для всех городских улиц и тротуаров. Забудьте о брусчатке, просто залейте все бетоном и поехали дальше. Никаких неровностей, а то кто-нибудь споткнется и засудит городскую администрацию...

Поток ценной информации, который генерируется за счет контуров земли под нашими стопами, постоянно поступает к нам в мозг на обработку. Легкие нюансы рельефа посылают в мозг миллионы сигналов скорректировать позу и осанку; в наш мозг, который развивался, адаптируясь к тому миру, в котором мы сформировались как вид. Поскольку мы живем в трех измерениях, нашему мозгу необходим этот постоянный поток информации о положении тела, поступающий с периферии, чтобы сохранять равновесие и удерживать голову ровно. Этот поток данных и его сенсомоторная обработка поддерживают наш мозг в активном живом состоянии. В конце концов, так мы жили тысячи лет, мы к этому привыкли. Наш мозг опирался на эту обработку многомерных данных, чтобы развиваться и наконец дойти до высшего мыслительного процесса. А теперь давайте уберем из восприятия целое измерение – прекрасный способ запутать свой мозг. Мы буквально выбили у него почву из-под ног. Поскольку земля у нас под ногами теперь почти всегда плоская, мозг получает меньше данных о нашем положении в пространстве, и та его часть, которая раньше занималась их обработкой, недополучает активности. С распространением таких явлений, как панические атаки, депрессия, нарушения поведения и обучения, деменция и так далее, многие ученые начали считать, что здесь может быть корреляция. Движение

создает здоровую занятость для мозга, и если его недостаточно, то у нас начинаются проблемы.

У земли есть ци

Земля – величайший донор электрофонов, который у нас есть. Она способна обеспечить почти бесконечный поток электронов, который будет течь сквозь нас и помогать нам бороться с оксидативным стрессом. Когда у нас в организме воспалены или повреждены ткани, они держат положительный заряд и действуют как свободный радикал внутри тела, дополнительно повреждая другие ткани. Этот процесс может запустить цепную реакцию, которая приводит к распространению воспаления и болезни. Клинт Обер, Стивен Синатра и Мартин Цукер подробно осветили это явление в своей книге «Earthing» (рус. «Заземление: Самое важное открытие о здоровье?»). По мнению этих авторов, наши предки подзаряжались электронами от земли, и этот поток отрицательно заряженных ионов помогал им нейтрализовать положительный заряд воспаленных тканей и заживлять их. Это происходило благодаря связи с землей через ступни либо через позвоночник в сидячем положении. Теперь мы почти никогда не сидим на земле, а ходим по ней только в обуви на резиновых подошвах, которая идеально изолирует электроны. Таким образом, целительный поток электронов от земли прерывается, и у нас начинаются проблемы. Наши предки ходили либо босиком, либо в обуви с кожаными подошвами, которая частично проводила заряд. Сегодня же достаточно посмотреть вокруг себя и вы увидите: связь с землей утрачена.

Двигайся, или проиграешь

Кунг-фу известно своими пятью зверями: пятью стилями борьбы. Эти пять стилей произошли вследствие внимательного изучения поведения разных животных в природе и имитации их движений. В контексте сражения этот подход дает глубокое понимание механики работы тела и тактики боя. В контексте здоровья этот подход раскрывает суставы, поддерживает циркуляцию крови и обеспечивает нам движение во всех измерениях. Нас могут атаковать с любой стороны, поэтому наши тела развились таким образом, чтобы оставаться бдительными; расслабленными, но постоянно настороже. В боевых искусствах все время задействуются быстросокращающиеся мышцы, что помогает оживить и пробудить к жизни эту нейронную сеть.

Многие тренды в сфере физической культуры, которые в последние два десятка лет были признаны неверными, произошли из стремления тренеров развивать единственный вектор: вектор силы. Пример такого одностороннего упражнения – жим лежа. Он помогает нападающему в американском футболе отпихивать в сторону противников. Он также помогает нам хорошо смотреться на пляже, но кроме этих двух плюсов, жим лежа имеет очень мало функциональной ценности для тела. Более того, у большинства бодибилдеров, которые его выполняют, могут быть переразвитые мышцы передней стороны тела и слабые мышцы задней цепи (комплекс мышц, которые помогают нам держать спину ровно и выравнивают телосложение). Мышцы тела созданы, чтобы дополнять и поддерживать друг друга. Они находятся в динамичном равновесии и, когда работают правильно, поддерживают в нас ловкость и силу. Если работать над какой-то одной группой мышц в ущерб другой, это ведет к травмам. Foundation Training, метод, предложенный хиропрактиком Эриком Гудменом, – мощный инструмент, который нацелен на мышцы задней цепи и помогает пробудить все тело. Я годами наблюдаю, как этот метод тренировок решает ортопедические проблемы моих пациентов, и не устаю его хвалить. Слабые мышцы задней цепи в верхней части тела ведут к травмам плеч, а когда мышечный корсет слаб в трех измерениях, страдают поясница и колени.

Вот чего нельзя забывать: мышечный корсет – это не только ваш пресс. Он идет от грудины до паховой кости, вокруг всего тела, в трех измерениях. Когда мы начинаем думать о нем именно так, мы начинаем иначе тренировать мышцы. Мы понимаем, что вращение – громадная часть функциональных движений и что определенные травмы непременно будут случаться, если целыми днями сидеть на попе. Мы балансируем на неустойчивых поверхностях, прыгаем, делаем различные планки и вообще работаем над наращиванием силы от земли, используя вначале вес собственного тела.

Вращательные движения в разных плоскостях, которые используются в кунг-фу, танцах, йоге и тренировках по методу Эрика Гудмена, – прекрасные инструменты для того, чтобы поддерживать функциональную форму. Когда вы войдете в хорошую функциональную форму, вы сможете играть в баскетбол, заниматься серфингом, кататься на лыжах и заниматься любым другим любимым спортом, меньше рискуя заработать травму. Один мой хороший приятель, врач по имени Тим Браун, всегда говорит своим

пациентам-спортсменам: «Вы тренируетесь, чтобы играть, а не играете, чтобы тренироваться». Это означает, что нам нужно быть в хорошей функциональной форме *до того*, как мы начнем заниматься спортом. Большинство занятых людей поступают совершенно иначе, а именно всю неделю сидят на попе, а потом в выходные натягивают кроссовки, чтобы разочек сыграть в футбол, повреждают ахиллово сухожилие, а потом удивляются, как же им «не повезло».

Еще один аспект функционального движения связан с активацией мозга. Используя обе руки, балансируя, координируя движения глаз и рук, выполняя наклоны, вращения и все остальное, что вы делаете в трех измерениях, вы помогаете активировать и уравнивать работу мозга. В конце концов, мы эволюционировали, проделывая все эти движения, а затем внезапно прекратили их делать. Вернитесь к использованию всего тела, ваш мозг скажет вам спасибо.

Жизнь – это не зрительский вид спорта

Когда и какого дьявола нас всех оттеснили от жизненных приключений? В какой момент мы прекратили пинать мяч с друзьями и скатились до того, чтобы смотреть игру на диване, с чипсами и пивом? А что случилось со скакалкой, и кстати, почему мы больше не лазим на деревья?

Случилось наше общество. Если взять активных живых существ и заставить их сидеть в неестественных позах, запирают их по целым дням в офисах, то биомеханическая функция их тел начинает слабеть. Один за другим мы зарабатываем травмы или просто набираем слишком много веса, чтобы бегать туда-сюда по двору. Одна травма выключает нас из жизни на несколько недель, за это время мы набираем лишний вес, а вернувшись к обычной активности слишком рано, без должной реабилитации и функциональных тренировок, мы обрекаем себя на следующую травму. Возможно, мы снова подвернем ту же щиколотку, а может быть, из-за слабости нас подведет другой сустав; мы будем страдать до тех пор, пока нам не останется лишь смотреть спорт по телевизору.

Быть оттесненным в сторону ужасно. Это все равно что проколоть шину во время автомобильного путешествия по жизни: мы раздражены, что не можем ехать дальше, и расстроены, что торчим на обочине. Проблема еще и в том, что так много людей страдают от той же напасти, что обочина

больше похожа на большую парковку. По сторонам дороги сидит толпа народу и наблюдает за несколькими пролетающими мимо машинами. Мы пьем пиво и глумимся над ними, не догадываясь, что могли бы вернуться в игру и снова попробовать жизнь на вкус. Давайте разберемся, как это сделать.

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

Встаньте, чтобы жить

Я много лет консультирую крупные компании и объясняю им, как сократить затраты, связанные с медицинским страхованием сотрудников. Один из ключевых способов это сделать – освободить сотрудников от их кресел. Будущее за стоячими рабочими местами. Стоя, вы жжете калории, остаетесь бодрее, не зажимаете свою спину, весь день используете мышечный корсет, а кровь в вашем организме циркулирует быстрее.

Когда я сам перебрался за стоячий стол, я был поражен, как у меня болели мышцы в течение первых дней. Мне даже не приходило в голову, сколько мышц мне нужно напрягать, чтобы просто стоять прямо.

Со временем работа стоя за столом поможет вам существенно повысить уровень энергии, настроение и рабочую эффективность. Я советовал отказаться от сидячих рабочих мест и отдельным пациентам, и крупным корпорациям, и этот совет окупился для всех. Сидение убивает. По данным исследования Американского ракового общества в 2010 году, женщины, которые проводят в сидячем положении более шести часов в день, рискуют умереть до срока на 94 % чаще, чем физически активные женщины, которые сидят менее трех часов в день. Для мужчин эта цифра составила 48 %. Сидя, мы медленнее сжигаем калории и подвергаемся повышенному риску развития диабета. После двух часов сидения уровень «хорошего» холестерина у нас в крови падает на 20 %.

Особый сильнодействующий трюк, который я люблю использовать, когда работаю за стоячим столом, – принимать позы из кунг-фу. Они позволяют развить мышцы ног, которые помогают нам удерживать равновесие и имеют высокую плотность митохондрий. Таким образом мы можем производить больше энергии и использовать ее в своей жизни. В течение дня я меняю одну позу из кунг-фу на другую, а когда устаю –

отдыхаю. Через несколько часов я чувствую себя так, как будто качественно позанимался спортом *и* при этом сделал всю работу!

На странице <http://theurbanmonk.com/resources/ch5/> есть видео с позами из кунг-фу, которые вы можете начать понемногу использовать в течение дня.

Перерывы на цигун

Цигун – это практика движения энергии, застоявшейся в теле, при помощи дыхательных упражнений. Спокойное размеренное дыхание поможет вам сохранять активность весь день, а если вы будете себя гнать, то в итоге остановитесь на обочине, задыхаясь. Делайте маленькие перерывы, чтобы подпитаться жизненной силой, и двигайтесь размеренно. Цигун – лучшее, чем вы можете заняться в перерывах между работой. Выделяйте 5–10 минут каждый час, чтобы вдохнуть немного жизненной силы в свои конечности: это зарядит вас энергией на весь день и на всю жизнь. В конце концов, застой энергии и крови – глобальная проблема современного стиля жизни. В китайской медицине мы считаем кровь матерью ци, а ци – командиром крови. Это означает, что с течением ци течет и кровь.

Двигать ци очень легко. Для этого нужно координировать действия глаз, ума, тела и дыхания. Такова магическая формула успеха. Занимаясь цигуном, вы осознаете все, что делаете, и закрепляете это осознание глубоким дыханием. В это время у вас активируется та часть мозга, которая отвечает за сенсомоторную деятельность, и вы становитесь уравновешенней физически и душевно. Всего несколько минут цигуна в день способны магически повлиять на ваше настроение и запас сил. Не ждите вечера, чтобы подмести себя с пола и прийти в себя. Устраивайте маленькие перерывы на подпитку в течение дня и не доводите себя до полного истощения. Есть пара мощных (и быстрых) упражнений, которые вы можете выполнять на работе, чтобы подпитать свою ци и не терять энергичности. Я привожу их в разделе «Полезные материалы».

Ходите босиком

Перекрывать приток ци в свое тело – плохая идея. Однако именно это происходит, когда мы прерываем свой контакт с миром природы. Иногда

все мы застреваем в этой оторванности, и, если провести в ней слишком много времени, мы слабеем и заболеваем. Очень важно выделить время на то, чтобы воссоединиться с планетой и ее потоком бесконечных электронов. Снимите обувь, прикоснитесь к земле. Лучше всего к голой земле. Трава, гравий, песок, вода – все это тоже прекрасные варианты, чтобы вновь войти в контакт с «жизненным супом» и позволить своему телу исцелиться за счет обмена жизненной энергией с землей; этот обмен необходим телу, его так не хватает в современной жизни. Чем чаще вы будете это делать, тем лучше. Некоторые люди ударяются в крайность и ходят босиком повсюду. Я этого не рекомендую просто потому, что в городских условиях ходить босиком означает контактировать с вредными реагентами и нефтехимическими продуктами, которые *никак* не являются чем-то природным, а только вредят нашему здоровью. Мы впитываем вредные вещества через кожу. На ногах мы притаскиваем их домой. Поэтому в традиционной культуре азиатских стран ботинки принято оставлять у двери снаружи дома, чтобы дом оставался чистым. Я советую носить обувь (если можете, то на кожаной подошве), когда вы ходите по улице, а на природе, у себя дома и во дворе ходить босиком.

Глаза, ум, тело и дыхание

Я уже упоминал, что координация глаз, ума, тела и дыхания – главный секрет цигун. Давайте потратим несколько минут, чтобы поговорить об этом подробнее. Глубокое дыхание – краеугольный камень практики в йоге. Медленные, методичные, целенаправленные движения в цигун и тайчи связаны с этим глубоким дыханием и помогают активировать мозг. Последний элемент – глаза, которые в цигун обычно следят за движениями активной руки, или «руки ян». Все вместе эти движения оказывают глубоко расслабляющее воздействие на тело и ум. Когда мы выполняем подобные упражнения, мы чувствуем, что все в нас взаимосвязано, и у нас улучшается координация.

Отличительные особенности нашей культуры – фрагментация и потерянная целостность. Мы все разделили на части; вспомните, как Адам и Ева начали придумывать названия для всего, когда познали грех и потеряли свою целостность. Научиться интегрировать свое зрение в движения и дыхание – путь обратно к целостности. Применяйте магическую формулу координации движений глаз, ума, тела и дыхания к своим упражнениям, и вы сможете вновь объединить свой ум, тело и дух. *Делайте*

вообще *все* целенаправленно и наблюдайте, как мир вокруг вас засияет жизнью и энергией.

Медитация с медленной ходьбой

Очень хорошая практика, которая помогает собраться воедино и успокоить ум, когда вы чувствуете, что застоялись, – это ходячая медитация. Она начинается с позы столба, которую вы приводите в движение. Помните, поза столба – это стойка, в которой вы стоите прямо, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, руки опущены. Вдыхая, сгибайте и поднимайте колено (нога следует за коленом) одной ноги, а затем с медленным выдохом сделайте поднятой ногой шаг вперед; опуская ступню на землю, коснитесь земли сначала пяткой, а потом медленно, перекачивающимся движением, опустите на землю всю ступню. Повторите это движение другой ногой и продолжайте так ходить, сколько считаете нужным. Урок в том, чтобы замедлиться и найти равновесие. Старайтесь, чтобы на каждый шаг уходило по 30 секунд, а когда сможете сохранять равновесие достаточно долго, попробуйте замедлиться еще больше. Медленные, методичные шаги помогут успокоить ум и как следует расшевелят познотонические мышцы, которые активируют работу мозга. Со временем у вас улучшится равновесие и вы почувствуете себя энергичней и бодрей.

Это упражнение можно делать всюду, и да, выглядит оно немного странновато, но не страннее ваших коллег по офису. Перестаньте волноваться о том, что о вас думают другие, и займитесь вещами, которые вам по-настоящему полезны.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЮКИ

Встаньте... или сядьте на пол

Мы уже обсудили, как стоячие рабочие места производят революцию в наших офисах. Начав работать стоя, вы измените свою жизнь, но точно так же вы можете изменить ее, присев – но не на стул. Другая концепция, к которой я недавно обратился в поисках веселой и энергичной альтернативы для людей, пытающихся попрощаться с офисным креслом, – это обустройство рабочего места на полу. Это такое пространство, где люди снимают обувь и могут работать, сидя на полу. Молодежь с удовольствием

так и поступает, но у людей постарше вначале возникают проблемы. Почему? Да потому, что они дольше просидели в проклятых креслах...

Суть в том, чтобы использовать мышцы, поддерживая вес своего тела, и снова почувствовать себя удобно на земле. Своим корпоративным клиентам я предлагаю использовать японские обеденные столы. Они низкие и прекрасно подходят, чтобы ставить на них ноутбук и класть бумаги. Подушки делают положение комфортней, можно задействовать также и подушки для медитации.

Важно оставаться активными, менять положение и весь день следить, чтобы ваше тело работало. Эта концепция – философская позиция, и ее можно применять ко всем граням рабочего дня. Либо работайте стоя, либо развивайте гибкость и мышечный корсет, сев на пол. Что бы вы ни делали, ни при каких условиях не опускайтесь в чертово офисное кресло.

Игрушки для зарядки

Один из способов не терять активности во время рабочего дня – разложить по всему офису игрушки для занятий спортом. Я оборудую в офисах небольшие зоны для спорта: коврики, пара гирь, возможно, скакалка. Отлично годятся турники, а также гимнастические мячи.

В моем офисе действует правило: каждый раз, как вы проходите мимо спортивной зоны, остановитесь и сделайте десять повторов чего угодно. Меняйте виды активности весь день, но продолжайте двигаться. Не позволяйте тяжести дня похоронить вас под собой. Если у вас под рукой в офисе или дома будут разные спортивные снаряды, само окружение будет напоминать вам использовать их. Но верно и обратное. Автомат с газировкой тоже вам кое-что напоминает – и эти сигналы вам не стоит получать.

Мой близкий приятель, Абель Джеймс, занимается дизайном среды, и у него есть отличный совет, как изменить свой мир так, чтобы он отражал заявленные вами цели. Когда мы реорганизуем свое окружение так, чтобы видеть только те вещи, которые мы сознательно решили впустить в свою жизнь, нам становится легко следовать намеченному пути. Простой первый шаг вы можете сделать в продуктовом магазине. Если вы купите всякую дрянь, то принесете ее домой и рано или поздно съедите. Освоив этот

уровень, переходите к ядовитой бытовой химии: уберите ее с глаз долой. Можете распространить это правило и дальше: разложить по дому гантели и жечь благовония. Вы можете запереть двери, чтобы не впускать в дом незваных друзей или родственников, или вы можете разложить всюду музыкальные инструменты и держать дверь открытой, чтобы любой мог зайти на коллективную импровизацию. Вопрос только в том, чего вы хотите. Создайте мир, который программирует вас на достижение вашей мечты, и она исполнится.

«Босая» обувь

Важнейший элемент нашего общего равновесия – осанка, и, как в случае любого небоскреба, фундамент здесь играет громадную роль. Это означает, что мы должны уделить внимание своим стопам. Именно с них начинаются сложное равновесие и тонкие расчеты, которые отправляют информацию в наш мозг и нервную систему.

В человеческой ступне 26 костей, 33 сустава, 107 связок, 19 мышц и сухожилий. Те 52 кости, что находятся в ваших двух ступнях, составляют около четверти всех костей в вашем теле. Биологически это очень значимо, потому что указывает на общую важность наших ступней и на то, как важно о них заботиться.

По мере того как наш мир становился все более плоским, мы стали играть по новым правилам. Как я уже говорил, мы перестали ходить босиком или в мягких мокасинах, которые позволяли нам чувствовать землю (и проводили электроны), и стали носить толстые резиновые подошвы и ходить по плоским бетонным поверхностям. Это уничтожило необходимость во всей той сложнейшей биомеханической инженерии, которая находится в наших ступнях, и по сути сделало нас самих более плоскими.

Своды наших стоп не выдерживают и опускаются, так что мы идем к врачу и получаем стельки от плоскостопия. Это примерно то же самое, что носить жесткий корсет, чтобы имитировать сильные мышцы пресса. Стелька – это костыль.

Ходить босиком сделалось сложно, учитывая весь мусор на дорогах (стекла, бензин, канцерогенные химикаты), так что я не рекомендую

снимать обувь в городе. Сегодня можно купить превосходную «босую» обувь. Ее лучше всего носить для ходьбы по более мягкой поверхности и на не слишком дальние дистанции; несколько моих пациентов купили такую обувь и сразу же отправились в ней на пробежку длиной 15 километров, что совершенно убило их ноги. Как и ко всему остальному, привыкайте к этой обуви постепенно, принаровитесь к ней. Скорее всего, вы уже несколько десятилетий носите обычную обувь, так что ваши ступни и своды обленились. Медленно работайте над тем, чтобы вернуть своим сводам силу, и вы увидите, что ваши ступни стали крепче.

Разрабатывая ступни, вы получаете и еще одно преимущество. Поскольку ступни – это фундамент всего нашего тела, укрепляя их, вы попутно меняете всю кинетическую цепь в своем теле. Некоторые мои пациенты, жаловавшиеся на хронические проблемы с коленями, бедрами, плечами и даже шеями, сообщали о чудесном исцелении после того, как мы начинали решать их проблемы со ступнями. Это совершенно логично, но на выздоровление уходит время, так что будьте терпеливы и начинайте двигаться к достижению своего первобытного непобедимого состояния.

Вы не сможете начать двигаться и вырваться из состояния застоя, если на каждом шагу будете получать травмы. Разберитесь со своими ступнями, и вы окажетесь на верном пути к обновлению.

Функциональные тренировки

Поразительно, сколько разнонаправленных сил влияют на наше равновесие и сколько шума приходится вынести нашей нервной системе, пока мы просто доходим из дома до машины. Неудивительно, что мы все так устаем. Более 50 % нейронов нашего мозга находятся в мозжечке, и именно он отвечает за двигательные функции и равновесие. Иногда, если мозжечок не в лучшей форме, мы затрачиваем громадное количество энергии, чтобы только удержать голову в вертикальном положении, и не понимаем, почему мы все время забываем, куда положили ключи. Пора вернуть себе эту энергию.

Иногда для этого нужно опуститься на пол и поползть на животе, как ящерица, а потом на четвереньках – как угодно, лишь бы запустить в действие нервную систему, которая поможет вашему телу снова работать правильно. Когда вы подберете к своему мозгу верный ключ, ваша жизнь

изменится, вы снова сможете двигаться свободно и почувствуете себя молодыми. Я видел, как с людьми благодаря этому происходят потрясающие вещи, и я рекомендую вам немедленно приступить к поискам.

Сегодня существует популярное направление в физических тренировках, помогающее людям войти в функциональную физическую форму и подготовиться к занятиям активным спортом, и возглавляют это движение лучшие хирурги-ортопеды и очень образованные физиотерапевты и тренеры по фитнесу. Занятия начинаются с улучшения равновесия, гибкости и осанки. Определенные группы мышц должны работать правильно, и определенные мышечные цепи должны активироваться. Когда все это происходит в наших телах, мы с куда меньшей вероятностью получим травму, а значит, мы снова можем с удовольствием заниматься спортом. Многие упражнения этого направления разрабатываются в результате наблюдений за движениями маленьких детей до того, как их начнут мучать партами в школе. Посмотрите, как ребенок встает с корточек без малейших усилий. Посмотрите, как двигаются дети, и вы увидите, какими были когда-то и вы.

Одно прекрасное упражнение выполняется стоя на мяче для балансирования (половина мяча с жесткой платформой, на которой можно стоять), ноги на ширине плеч. Упражнение заключается в том, чтобы, стоя на мяче, опустить руки по сторонам тела и закрыть глаза. Будьте осторожны! Большинство людей вначале теряют равновесие и падают. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока ваш мозг не интегрирует задачи и не начнет сохранять равновесие, а затем попробуйте держать руки перед собой, поднять их вверх, завести за спину, а затем добавьте вращение торса. Выполняйте все упражнения вначале с открытыми глазами, а потом медленно закрывайте глаза и пытайтесь найти равновесие.

Ставьте напоминки в телефоне

То, что мы заняты, не означает, что нам позволено забывать заботиться о себе. Городской монах использует свои цифровые устройства, чтобы улучшить свою жизнь. Ставьте себе напоминки в телефон, чтобы на работе каждые 25 минут вставать и делать растяжку. В эти перерывы можно также выполнять десять приседаний или отжиманий – любое упражнение, которое лучше подходит для лично вашего

самосовершенствования. Выделите для него время в своем графике и выполняйте намеченный план. Если физических упражнений нет в вашем календаре, это значит, что вы не считаете их достаточно важным делом. Задайте себе цели по движению на каждый день и *запланируйте* выполнять их каждый день. Десять повторений любого упражнения займут у вас всего 30 секунд, при этом вы будете лучше себя чувствовать, лучше думать, лучше выглядеть и лучше работать. Я во время своих перерывов выполняю комплекс из пяти разных упражнений, повторяя каждое по десять раз.

Еще один превосходный трюк, который я использую со своими корпоративными клиентами, – ставить напоминания (на телефонах или компьютерах работников) выпивать глоток воды каждые 10–15 минут. У этого трюка двойная цель: во-первых, так люди не забывают пить воду, а во-вторых, он приводит в действие древний и очень эффективный биомеханизм. Вода наполняет мочевой пузырь, и нам приходится прислушиваться к своему телу и думать: «Эй, мне надо сходить пописать». Тогда вы встаете, идете в туалет, делаете свое дело, идете назад, доливаете еще воды в кружку, выполняете десять повторов любого упражнения, растягиваетесь в течение минуты (или дольше), а затем возвращаетесь к работе. Таким образом, вы пьете воду, двигаетесь и делаете зарядку в течение всего дня.

Сами вы про это непременно забудете, так что *используйте свой телефон или компьютер*, чтобы напоминать себе пить воду, пока это не войдет у вас в привычку.

Работа из дома

Возможно, в экономике будущего люди будут чаще работать из дома и меньше ездить на машинах. Только задумайтесь. Если бы вы могли выполнять свою работу из дома, вам бы не понадобилось два часа в день отводить на дорогу в офис и обратно. Вы бы сэкономили на бензине; возможно, вам стало бы хватать одной машины на семью. Вы бы не убивали свой позвоночник, подолгу сидя за рулем, освободили бы дороги и меньше загрязняли бы окружающую среду. Возможно, в будущем люди, работа которых не связана напрямую с производством, смогут поддерживать куда более здоровый баланс между работой и жизнью, и на дорогах останутся только водители, доставляющие грузы, и люди, едущие в парк или навестить бабулю.

Многие успешные IT-компании позволяют своим сотрудникам работать из дома и только отслеживают отчетность. Если мы все сможем вести себя как взрослые, и будем выполнять то, что на себя взяли, то это прекрасный выход. Выполняйте свою работу превосходно, и никому не будет важно, откуда вы это делаете. Если же вашему начальству все равно нужно, чтобы вы были в офисе, докажите, что вы будете работать даже лучше, оставшись дома. Вам платят за то, чтобы вы делали свою работу, а не за то, чтобы смотреть, как вы сидите в офисе и страдаете. Эта модель 1950-х годов сегодня не актуальна; она совершенно лишена смысла, и инновационные компании пересматривают ее, чтобы люди могли жить более счастливой и здоровой жизнью. Раньше мы должны были находиться возле своих рабочих телефонов. Теперь мы мобильны. Работа не должна быть мучением. Пусть все увидят, что вам можно доверять и что вы будете более ценным сотрудником, если вам позволить работать там, где вы хотите.

Городской монах берет свою жизнь в свои руки и идет к результату четко и безупречно. Верните себе время, которое тратите на дорогу на работу и домой, и у вас появится возможность заниматься спортом и проводить время с детьми или собаками. Освободите себя от этого застоя, и у вас будет больше энергии, чтобы выполнять работу и наслаждаться жизнью в течение недели. Свобода – ваше право. Начните на него претендовать.

Альтернативные виды транспорта

Добираться на работу пешком – это мечта. Ездить на велосипеде тоже здорово. Если ваша работа для этого слишком далеко, то, может быть, есть электричка, автобус или метро, на которых вы можете добираться до работы вместо того, чтобы вести машину? В электричке можно почитать или подремать, а за рулем никак. Очевидно, что если вы можете превратить дорогу на работу в отдых или спорт, то вы в выигрыше.

Если же вам никак иначе не добраться на работу, кроме как за рулем, то вот совет, который в буквальном смысле слова спасет вашу задницу. Большинство людей сегодня ездят на автомобилях с автоматической коробкой, что означает, что всю работу выполняет правая нога, а левая просто отдыхает. Это постепенно приводит к тому, что правая сторона вашего тазобедренного сустава выдвигается вперед, потому что вся активность достается правой ноге. Если вы проводите за рулем час в день пять дней в неделю, 50 недель в году и так последние несколько лет, то,

наверное, вы понимаете, как это может стать проблемой. Я видел тысячи пациентов с этим нарушением. Оно приводит к болям в спине, проблемам с коленями, странной осанке и, разумеется, проблемам с тазобедренным суставом. Чтобы исправить это, если вы непременно должны садиться за руль, давите левой ногой на небольшую площадку для ноги, расположенную на полу слева. Да, она есть в каждой машине: слева от педалей находится небольшая площадка для вашей левой ноги. Вдавливайте в нее левую ступню, чтобы ваш тазобедренный сустав выравнивался и не уходил правой стороной вперед. Со временем вы исправите нанесенный суставу ущерб и перестанете калечить себя, сидя в машине.

Возьмите работу на прогулку

Если только мне не нужно смотреть вебинар или читать документ на компьютере, я следую своему новому правилу: во время телефонных звонков я должен встать и пойти погулять. Я все время оговариваю это с людьми, с которыми общаюсь. Я говорю им: «Слушайте, я тысячи часов в месяц провожу на телефоне, и если бы я делал это, сидя за столом, у меня бы заболела спина и я бы растолстел. Так что если вы не против, я буду разговаривать с вами и прогуливаться, и рекомендую вам сделать то же самое». Мне это легко, потому что я основатель Well.Org, компании, которая занимается здоровьем и хорошим самочувствием клиентов, так что я просто заявляю всем о том, что мне нужно ходить. Вам, возможно, понадобятся какие-то другие аргументы, но все равно, найдите способ воплотить этот совет в жизнь. Возможно, если на проводе президент гигантской корпорации, стоит просто стоять за столом, а не идти куда-то, но на сколько ерундовых звонков вам приходится отвечать каждый день? Вы можете купить беговую дорожку и все равно жечь калории, хотя и не на свежем воздухе; главное, что вы будете двигаться. Скольким из ваших коллег по офису будет совершенно все равно, если вы начнете прогуливаться, пока разговариваете с ними? Начните с них.

Я поступаю так же и с собраниями. Раньше мы с партнерами встречались за круглым столом пару раз в неделю по утрам, пили кофе и завтракали... Какая скучища! Теперь мы отправляемся погулять в лес. Мы немного разгоняем ци, нанимаем кого-нибудь, кто записывает и расшифровывает наши обсуждения, и к середине дня у нас на столах лежит протокол и резюме собрания. Мы смотрим на зверюшек и цветы, дышим

свежим воздухом, сжигаем 500 калорий – и все это, не переставая работать.

Вот что я хочу, чтобы вы вынесли из этой главы: не позволяйте восьмичасовому рабочему дню превратить себя в застойное болото. Найдите способ активировать свое тело и ум в течение дня, сопротивляйтесь застою. Жгите калории. Наслаждайтесь солнцем и свежим воздухом. Так поступает городской монах. Не позволяйте окружающему миру рулить вами.

Найдите способ, и вы начнете возвращаться к жизни. У вас появится больше сил, чтобы лучше справляться с делами и осуществлять грандиозные планы. Когда-нибудь вы оглянетесь на свою прошлую жизнь и удивитесь: «Да что вообще было у меня в голове?» Ваша жизнь может быть гораздо большей, чем сейчас: сделайте шаг вперед и продолжайте идти.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ СТЕЙСИ

Теперь Стейси трудно узнать. Ей удалось договориться о том, что два дня в неделю она будет работать из дома, и у нее сразу освободилось время, которое раньше уходило на душ, фен и дорогу в офис. Ей пришлось повозиться, уговаривая начальников отпустить ее домой, но она убедила их отслеживать ее производительность в течение трех месяцев и показала рост эффективности по всем фронтам. Когда они увидели такой успех, Стейси получила свободу. Она занималась функциональным фитнесом, пока тренер не дал добро на другие виды спорта, а затем записалась на уроки хип-хопа в те два утра, когда ей не нужно ездить на работу. Танцы помогли ей раскрепоститься и почувствовать себя намного лучше. В оставшиеся дни с утра она закидывает в блендер разные виды качественного вегетарианского белка и пьет получившийся смузи в машине по пути на работу, чтобы сэкономить время. В машине она теперь слушает такие аудиокниги, которые помогают ей продвигаться по работе.

Она полностью реорганизовала свое рабочее место. Для своего обычного стола она приобрела надстройку, которая превращает его в стоячий стол. Кроме того, она начала на работе кампанию за удобную обувь для женщин. Начальство уступило, потому что многие сотрудницы подписали петицию против каблуков. Стейси регулярно прерывает работу, чтобы посвятить несколько минут физической активности. Она так организовала встречи в

середине дня, чтобы они никогда не пересекались с обедом. Обед снова стал ее личным временем. По воскресеньям и средам она готовит себе еду на несколько дней вперед, так что каждый день у нее готов полезный обед. Она съедает его в комнате для отдыха, а затем с парой коллег выходит на свежий воздух. Постепенно увеличивая скорость, они довели эту прогулку до пяти километров.

Поскольку Стейси работает в отделе кадров, ей удалось отбить комнату у другого отдела и оборудовать ее под помещение для релаксации. Любой может пойти туда и отдохнуть, подремать или помедитировать, если захочется, и вначале руководство восприняло эту идею в штыки. Однако в течение трех месяцев все устаканилось. Боевой дух и производительность сотрудников начали расти, а количество absences по болезни и больничных листов – снижаться. Поскольку Стейси была идейным вдохновителем этих перемен, она смогла воспользоваться успехом, чтобы внедрить на работе и другие полезные программы, такие как мини-спортзал, фрукты вместо печенек на кухне и клуб для любителей ходить пешком.

Вечерами Стейси перестала смотреть телевизор, кроме того, она завела собаку и теперь должна каждый день гулять с ней и бегать в парке. На прогулке с собакой в парке она познакомилась с приятным парнем; он скалолаз и обожает ходить в походы. Стейси не любит высоты, но тоже ходит в походы и с удовольствием проводит время на природе и ходит босиком. Она читает книгу, делает растяжку или гуляет с собакой.

Солнце, свежий воздух и время для себя самой помогли Стейси вновь почувствовать себя живой. В течение нескольких месяцев она медленно теряла полтора-два килограмма каждый месяц, пока ее вес не остановился на вполне приятной цифре. Она больше не набирает вес обратно, потому что в этот раз, в отличие от всех предыдущих, у нее не было цели похудеть. Целью было вернуть себе свою жизнь.

Все началось с того, что она изменила свое рабочее место, а закончилось замечательной трансформацией.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ АВТОРА

Одним из моих любимых занятий всегда был боулдеринг: лазанье по

невысоким скалам или руслам горных речек. Маршруты обычно меняются в зависимости от времени года и уровня воды в реках. Этот спорт заставляет меня использовать все четыре конечности, постоянно удерживать равновесие, перепрыгивать через препятствия и легко приземляться, а также использовать силу, чтобы подтягивать вверх вес своего тела. Это не только великолепный спорт на свежем воздухе, но и прекрасная практика для успокоения ума, от которой я всегда чувствую себя счастливым. Когда я занимаюсь боулдерингом, у меня возникает чувство, что все разрозненные части моего существа соединяются в одно цельное и очень живое создание.

Когда-то я руководил летним лагерем для детей, и сотни раз водил своих подопечных на вылазки по горным речкам и ручьям. Это помогало развить их уверенность в себе, проверить их на храбрость, учило их смотреть в лицо страхам и активировало нейронные цепи, соединяющие тело и ум. Тогда я считал все это само собой разумеющимся, потому что и сам жил такой жизнью. Однако когда я занялся медициной, я постепенно привык к тому, что мои пациенты демонстрируют средненькие результаты. В какой-то момент я почти смирился с этим, но затем внезапно очнулся. Пошло оно все! Я хочу показывать людям то, что поможет им вернуться к жизни, хочу помочь им почувствовать, как жизнь пульсирует в теле. Вот это настоящая медицина!

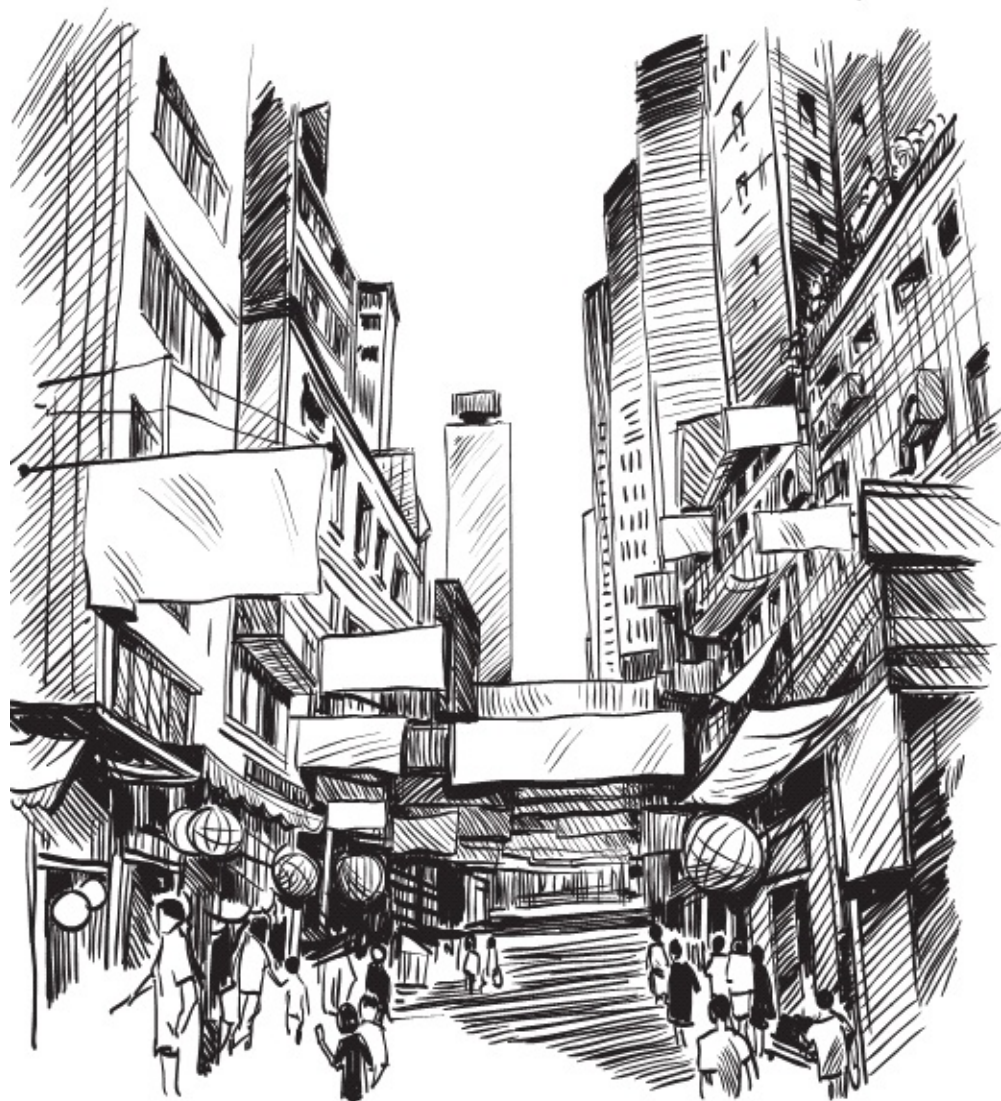
Так что если мы ведем крайне застойный образ жизни, прерываем любую связь с землей, подпираем себя мебелью и целыми днями работаем под искусственным освещением в спертом воздухе – разве можно удивляться, что мы плохо себя чувствуем? Городской монах высвобождает свою силу, позволяя своему телу двигаться. Он использует свое тело каждый день для самых разных задач и восстанавливает связь с землей, сидя на земле, растягиваясь на земле и ходя по ней без обуви. Просидев всю неделю на попе, он не срывается с катушек в выходные и не отправляется играть в теннис на целый день, потому что понимает, что это верный способ заработать травму.

Чрезвычайно важно учиться двигаться функционально, а это умение приходит, когда мы задействуем все тело и с умом используем мышечный корсет. Городской монах возвращает в свою жизнь фундаментальные принципы движения и заново развивает свои силу, гибкость, уравновешенность и *поток*. Все живое должно двигаться, или оно

застаивается. Жизнь течет, и мы должны следовать за ней.

Глава 6

Лишний вес и негативное восприятие себя



Энн никогда не любила свою внешность. В подростковом возрасте она была немного полноватой и очень этого стеснялась. К старшим классам она собрала в кулак всю свою волю, чтобы изменить ситуацию. Она как подорванная занималась спортом и сидела на диетах. Это сработало. Она

похудела, и все это заметили. Энн стала чирлидером и продолжила заниматься этим и в колледже. Со стороны ее положение казалось завидным. Девочки хотели быть похожими на нее. Мальчики хотели с ней встречаться. Она была популярна. А еще она была очень несчастна.

Энн всегда чувствовала себя толстой и непривлекательной. Не важно, что говорили другие, ей всегда казалось, что они просто льстят, лгут ей в лицо. Во время летних каникул ей приходилось особенно нелегко, потому что выйти на люди в купальнике для нее было смерти подобно. Все увидят. Все всё поймут. Она пропустила несколько больших поездов, потому что просто не смогла с собой справиться.

Эта проблема не оставляла Энн все время учебы в колледже и не прошла, когда она начала свою взрослую жизнь. Выйдя замуж за хорошего парня и родив двоих детей, она набрала добрые пятнадцать килограммов. После рождения первого ребенка ей так и не удалось сбросить лишний вес, несмотря на титанические усилия. Энн так старательно сидела на диете, что у нее кончилось молоко, и ей пришлось кормить первенца сухой смесью; она до сих пор чувствует себя виноватой за это. Чистки, свежевыжатые соки, спортивные программы для похудения – Энн потратила небольшое состояние в поисках одного магического средства, которое бы «сработало». После рождения второго ребенка она сдалась. Какой смысл бороться? Ей скоро сорок лет, и все равно ничего не помогает.

Энн ненавидела свое отражение в зеркале и обнаружила, что изобретает надуманные предлоги, чтобы не ходить на вечеринки и вообще никуда, где будет много людей, потому что выходы в свет приносили ей только беспокойство и горе. Они напоминали ей, что она толстая и страшная. Все, кто смотрел на нее со стороны, считали ее приятной, привлекательной и доброй молодой женщиной, но Энн этой женщины не видела в упор. Она видела только свой полный провал... Попины уши и жирные бедра.

Муж Энн по работе часто должен был посещать приемы и концерты, и начальство всегда просило, чтобы он брал жену с собой. Она ненавидела эти выходы в свет. Они регулярно ругались на эту тему: он не мог понять, почему она поступает так эгоистично и неразумно. Она продолжала изобретать поводы никуда не ходить, например, говорила, что ей не нравятся его коллеги по работе. Она стыдилась сказать ему правду – и вообще стыдилась себя.

Семья Энн оказалась под угрозой. Социальной жизни у нее не было. Дети чувствовали, что что-то неладно, а Энн просто не могла ничего с собой поделать. Ее негативное восприятие себя грозило разрушить всю ее жизнь.

Проблемы Энн начались не в школе. В школе просто проявились первые признаки того, что ее тело не в состоянии больше компенсировать ее образ жизни. Она выросла на сладких хлопьях, на молоке, полном антибиотиков и гормонов, на пирожных, пасте, пицце, конфетах. Мама регулярно сажала их с братом перед телевизором и каждому выдавала по коробочке крекеров и фруктовому соку, пока сама занималась домашними делами. Днем Энн ходила заниматься балетом и возвращалась голодная, как волк. Она старалась не есть, потому что преподаватель, как ястреб, следила за тем, как девочки выглядят в трико. Оказывается, когда взрослый с расстройством пищевого поведения формирует представление девочки о собственном теле, это чревато самыми неприятными последствиями. Энн и ее родители понятия не имели, как трагически впоследствии скажется на ней влияние этой преподавательницы.

Впрочем, проблемы Энн начались даже еще раньше. Когда пришло время родов, маме Энн сделали кесарево сечение. Это означает, что Энн не получила дозы бактерий, которые расположены в родовых путях матери. Стандартная практика при кесаревом сечении – выписывать антибиотики и матери, и ребенку, чтобы избежать воспаления. Антибиотики создали все условия для того, чтобы в кишечнике Энн поселились неправильные типы бактерий. Младенцем она мучилась коликами и почти не спала. Мать не кормила ее грудью, потому что врач убедил ее, что смесь будет полезней для ребенка. Смесь, которой она пользовалась, благодаря бесконечной мудрости производителя, была никудышная. Первыми ингредиентами в ней значились мальтодекстрин, кукурузный сироп и сахар. Вредные бактерии в кишечнике Энн процветали на подобном питании, а сама она всю жизнь страдала от запоров, несварения желудка и отвращения ко многим продуктам. Кроме того, из-за этой смеси она с первого же дня своей жизни заработала прочную зависимость от сахара. Подсаживать клиента на наркотики нужно смолоду – а лучше *с младенчества*.

ПРОБЛЕМА

Учитывая, как стремительно растет заболеваемость ожирением,

диабетом и болезнями сердечно-сосудистой системы, мы явно имеем дело с громадной проблемой. Более того, вскоре затраты, связанные со здравоохранением, составят более 20 % ВВП Соединенных Штатов Америки. При этом 80 % этих затрат связаны с хроническими заболеваниями, вызванными *неправильным образом жизни*. Это заболевания, которые мы можем предотвратить и изменить печальную статистику в лучшую сторону.

С распространением современных сельскохозяйственных методов, застойного образа жизни и вездесущих токсичных веществ наши тела не справляются со всеми происходящими изменениями и начинают запасать лишний жир. Миллионы лет еда выглядела одним образом, а теперь начала выглядеть совсем иначе. Давайте разберемся в этом вопросе, чтобы мы могли осознать, в чем заключается проблема. Как только мы это выясним, решение окажется довольно простым.

Современные методы сельского хозяйства

После Второй мировой мы решили использовать те промышленные машины, которые создали для войны с фашистами, и применять их в обществе на благо всех людей. Идея была благородная, но в ее воплощении мы зашли слишком далеко. Химическая и нефтехимическая промышленность начали изучать методы сельского хозяйства и искать способы увеличить урожайность. Мы начали чрезмерно эксплуатировать почву и использовать токсичные химикаты, чтобы уничтожить вредителей. Появились удобрения, а затем генная инженерия.

Мы ударились во все тяжкие, получая с земли все бoльшие урожаи и демонстрируя миру, как чудеса науки могут решить все наши проблемы. Мы смогли наполнить зернохранилища и уберечься от голода. Мы смогли помогать нуждающимся странам и посылать им гуманитарную помощь. Безусловно, мы сделали немало хорошего, но зашли слишком далеко и теперь расплачиваемся за это.

Чрезмерная эксплуатация почвы приводит к истощению в ней запаса минералов, необходимых нашим растениям. Мозг требует, чтобы мы заправили свой организм питательными веществами, так что мы испытываем голод. Обычно та еда, которую мы ели, удовлетворяла мозг, принося организму необходимые элементы. Но из-за того, что сегодняшняя

еда бедна питательными веществами, мы просто продолжаем есть и есть, не получая того, что нам нужно. Мы продолжаем закидывать в себя пустые калории, не получая от мозга сигнала остановиться, потому что он по-прежнему ждет того, что ему требуется.

Наши предки использовали определенные сельскохозяйственные культуры (такие как бобовые), чтобы вернуть в почву азот и помочь восстановить ее. Они позволяли растениям перегнивать в земле, а другие виды растений, росшие рядом с полями, помогали поддерживать разнообразие, балансировать бактерии в почве и нередко отпугивать вредителей. Животные жили на тех же самых полях и съедали вредителей. Их помет помогал удобрять поля. Они ели сорняки и сосуществовали с выращиваемыми культурами. Но когда мы разнесли животных и растения по разным промышленным фермам, мы нарушили равновесие. Почва лишилась питательных веществ, а вслед за ней их лишилась и наша пища. Животные теперь плавают в нечистотах, а растения тонут в ядах, отпугивающих вредителей.

Да, вредители портят урожай, но бомбить их пестицидами оказалось чрезмерно скоропалительным решением, безрассудным и надуманным. Используя пестициды, чтобы убить все живое в почве, мы оставляем ее беззащитной перед чрезмерно разрастающимися грибами и жизнестойкими бактериями, которые никак не идут на пользу урожаю. Пестициды также проникают в нашу еду и травят нас. Посмотрите на ДДТ. Его использование было неразумным и оставило свой след на нескольких поколениях. Если какой-то ученый в лаборатории изобрел новое вещество, которое в пробирке кажется многообещающим, это еще не значит, что мы должны торопиться скорее опрыскать им свою еду.

Сейчас мы понемногу приходим в себя от этой безумной тенденции и начинаем осознавать, что бесчисленное количество людей больны от всей той гадости, которой мы накачиваем свои продукты питания и окружающую среду. Однако пока мы еще очень далеки от мира своих предков, где еда была чистой, по определению экологически выращенной и свежей. Если вы посмотрите на данные о том, когда мы отказались от прежних сельскохозяйственных методов и когда произошел резкий скачок в распространении современных заболеваний, вы будете поражены.

На заре раковых исследований некоторые «непокорные» врачи

высказывали предположение, что сигареты могут потенциально быть связаны с ростом раковых заболеваний. Они стали объектом насмешек и травли. Знаменитая цитата из тех времен принадлежит одному ведущему врачу, который сказал, что распространение раковых заболеваний с таким же успехом может быть вызвано нейлоновыми колготками, которые наводнили рынок примерно тогда же, когда возросла популярность сигарет. Поскольку курили почти все, трудно было изолировать курение и проследить причинно-следственную связь между ним и раком. Однако по мере того, как стало появляться все больше исследований на эту тему, ученых осенило, что курение приводит к раку легких. Теперь все об этом знают.

Я верю, что сейчас пришло время для такого же озарения в отношении всех тех ядовитых химикатов, которыми мы наводнили свое окружение. Вокруг нас столько ядовитой дряни, что сложно понять, *что именно* приводит к стремительному распространению раковых, аутоиммунных заболеваний, аутизма и в некоторых случаях даже диабета. Если посмотреть на тенденции, они соответствуют распространению промышленного сельского хозяйства и идеологии «улучшения жизни при помощи химии». Что, если накопительный эффект всех этих токсинов приводит к росту заболеваемости? Что, если двадцать лет спустя мы оглянемся назад и скажем себе: «Какого черта мы все это сыпали в свою еду, о чем мы только думали?»

Городской монах выступает вперед, чтобы быть частью решения, а не частью проблемы. Мы не ждем, пока корабль потонет. Это *наша* планета. Мы должны оставить ее своим детям.

Сахар – это наркотик

Эпоха рабства была одной из самых мрачных глав американской истории. Работоторговля была процветающей частью экономики Нового света, а также непыльным заработком для многих в Старом мире. Трудовые ресурсы были необходимы, чтобы разрабатывать природные богатства и щедрые ресурсы Америки, и благодаря людям без стыда и совести в ее гавани начали швартоваться корабли, полные африканских рабов для работы на плантациях.

Одной из самых денежных сельскохозяйственных культур, на которую

опиралась экономика работорговли, был сахар. Элиты Старого света распробовали его и подсели на сладкое. Огромный спрос на сахарный тростник продолжал расти, и все больше людей оказывалось в рабстве. Пристрастие европейцев к сахару (и табаку) было одной из основных причин того, что все больше людей безжалостно отрывали от дома и отправляли работать на плантациях.

Можно сказать, что сахар был причиной спроса на рабов, но в результате вышло так, что мы все стали рабами сахара. Шрамы, оставленные рабством, понемногу начали заживать (хотя заживать им придется еще очень долго), а вот пристрастие к сахару, распространившееся в нашем обществе, губит наше здоровье. Оказывается, сахар вызывает привычку в десять раз более сильную, чем кокаин, и активизирует центры удовольствия в нашем мозгу, которые заставляют нас хотеть его все больше. Мы сидим на сахаре, как на игле, и последствия этой наркомании начинают сказываться. Сладкое манипулирует уровнем сахара у нас в крови, снижает наш иммунитет, стимулирует жировые отложения и кормит вредные бактерии в нашем кишечнике.

Когда вы думаете о сахаре, представляйте себе не только белые кристаллики. Изобретение кукурузного сиропа с повышенным содержанием фруктозы позволило гигантам пищевой промышленности взять сельскохозяйственную монокультуру, выращивание которой субсидируется за счет наших налогов, и выделить из нее *суперсахар*. Пищевая промышленность кладет эту дрянь во все подряд, и от нее мы толстеем.

Годами мы ошибочно считали, что проблема в том жире, который мы съедаем. На самом деле, как считает мой друг, врач и писатель Марк Хайман, проблема кроется в самом слове «жир». То, что мы едим, и то, что мы запасаем, – это не одно и то же, и неправильное употребление слова «жир» привело к неправильному пониманию похудения. Рафинированный сахар тоже приводит к набору веса. Он быстро запасается в организме в виде жира, потому что организм нередко не может справиться с тем громадным количеством калорий, которое содержится в сахаре. Хорошие насыщенные жиры необходимы мозгу и используются для синтеза гормонов. Они сжигаются организмом и у большинства людей не вызывают проблем. Сахар же, особенно фруктоза, очень легко превращается в жировые отложения, и именно он виноват в нашем лишнем

весе.

Углеводы накормят мир

Сахар – это углевод: макроэлемент питания, который мы используем как один из основных источников энергии. Нас прельстило в углеводах в частности то немаловажное обстоятельство, что калория – это всегда калория, и если мы получим высокие урожаи пшеницы, сои и кукурузы, то сможем произвести достаточно калорий, чтобы накормить мир; вот и решена проблема голода. Чего мы не учли, так это то, что спасительные сельскохозяйственные монокультуры истощат почвы, накормят нас пустыми калориями, которые откладываются в виде жира, и уничтожат биоразнообразие.

Сложные углеводы хорошо расщепляются и помогают поставлять нашим клеткам так необходимую им энергию. Их влияние смягчается природной клетчаткой, и они не подвергались инженерии, так что не содержат столько сахара, чтобы мы не способны были его переварить. И тем не менее потреблять слишком много сложных углеводов *нехорошо* для здоровья. Да, они служат топливом; но это не значит, что надо заливать их в организм через пожарный шланг. В биологии все происходит медленно и равномерно, и именно так мы адаптировались к тому, чтобы потреблять калории из углеводов. Иногда нам перепало лакомство – мед или сладкий фрукт, – но его разбавляли клетчатка, белок, жир и вода: все то, из чего состоял наш обычный рацион. Лакомства были редки, тем они и отличались. Сегодня люди могут спокойно съесть громадный десерт на обед и даже не задуматься об этом.

Итак, продукты, производимые пищевой промышленностью, с каждым годом содержат все меньше питательных веществ и все больше калорий. Наш мозг сигнализирует, чтобы мы заправились питательными веществами, и если их нет в нашей еде, то не важно, сколько пустой дряни мы сжеем: мы все равно будем чувствовать себя неудовлетворенными и голодными.

Взаимодействие с токсичными веществами и реакция организма

Около 70 % нашего иммунитета находится в слизистой оболочке кишечника, потому что именно через нее происходит взаимодействие между нами и внешним миром. На протяжении тысячелетий наш организм

эволюционировал и адаптировался, чтобы иметь дело с натуральными веществами. Когда что-то распознается как полезное, оно препровождается внутрь организма и используется как топливо или питательный ресурс. Когда что-то расценивается как угроза, иммунная система мобилизуется и атакует токсин, чтобы любой ценой избавиться от него. Если токсин вызывает сигнал тревоги и наши войска мобилизуются, организм пускает в дело громадные резервы энергии. Мы выходим на тропу войны и посылаем войска, чтобы бороться с армией вторгающегося на нашу территорию противника. Это нормально, когда такое происходит время от времени, но если токсины поступают в организм непрерывно, наш иммунитет слабеет и истощает резервные запасы энергии. Уставшая армия с большей вероятностью откроет огонь по своим собственным солдатам. Мы сегодня наблюдаем стремительный рост аутоиммунных заболеваний, и вероятно, что виной этому именно истощение иммунной системы. Нас атакует такое количество новых токсинов, что наши иммунные системы выходят из строя и оборачиваются против наших же здоровых тканей.

Обратный случай нарушения – когда иммунная система не реагирует на чуждое вещество и оно просачивается в организм незамеченным. Так происходит с ртутью, мышьяком, свинцом и еще несколькими тяжелыми металлами. Организм нередко распознает в них чужаков, но вместо того чтобы атаковать, он решает припрятать их поглубже, куда-то, где они не смогут причинить никакого вреда. Излюбленные места для хранения всего лишнего в нашем организме – это жировые клетки, кости и мозг.

Когда мы храним токсины и металлы в своих жировых клетках, клетки изолируют их и укрывают от ежедневной деятельности нашей физиологии. Это хорошая рабочая схема, пока мы не просыпаемся однажды утром и не решаем, что мы растолстели. Тогда мы морим себя голодом, начинаем программу для похудения, либо же садимся на жесткую диету и начинаем жечь жиры, чтобы получить недостающую энергию. Тогда металлы и токсины освобождаются из своей тюрьмы и возвращаются в кровоток. Организм распознает, что происходит, и посылает сигнал щитовидке замедлить метаболизм, чтобы мы могли накопить новый жир и снова заточить в него злодеев. Мы не можем допустить, чтобы они свободно шатались по всему организму, так что у нас нет выбора: мы вынуждены снова запереть их в жировых клетках. И вуаля! Вы снова набираете вес, сразу после того, как похудели: мы все через это проходили. Далее мы еще поговорим о том, как освободить организм от токсинов так, чтобы больше

не возвращаться к этим качелям.

Либо же организм может хранить токсины и металлы в костях. Обычно мы не замечаем этого, пока не начинаем стареть, наши гормоны меняются, и мы начинаем использовать костную ткань, чтобы восполнить дефицит кальция. Тогда-то мы и высвобождаем все накопленные токсины, внезапно чувствуем себя ужасно и не можем понять почему. Опять же токсины попадают в кровь, организм начинает с этим бороться, а выбор у него невелик: заточить их обратно в жир или кости, чтобы избежать дальнейшего вреда. Иногда эти выпущенные на волю токсины попадают в мозг вместо того, чтобы отправиться в кости или жир, и это ничего хорошего нам не сулит.

Микробиом

Один из способов модулировать иммунитет, обезопасить себя от токсинов, лучше усваивать пищу и не впускать внутрь вредоносных захватчиков – вступить в симбиотические отношения с полезными штаммами бактерий, которые живут внутри и на поверхности нашего тела. Микробиом не живет исключительно лишь в кишечнике. Он встречается в носу, горле, мочевых путях и гениталиях, на коже, а также по всей нашей пищеварительной системе, от рта до ануса. Мы окружены триллионами полезных бактерий, которые помогают нам поддерживать жизненные процессы.

Эти бактерии работают совместно с нашим организмом. Мы живем вместе, чтобы процветать и адаптироваться. Наша Энн не получила шанса как следует засеять свой организм этими помощниками, потому что родилась через кесарево сечение, так что без правильной бактериальной поддержки в ней завелись всякие оппортунистические микроорганизмы и стали управлять процессом, как им угодно. Эти плохие бактерии нередко питаются сахаром, и именно они сейчас управляют пищевыми привычками Энн. Поразительная информация о микробиоме, которую мы сейчас изучаем, заключается в том, что значительная часть экспрессии генов происходит от ДНК бактерий. Это открытие заставляет нас задуматься о том, кто мы такие, раз то, что мы считаем «собой», в значительной степени запрограммировано другой населяющей нас жизнью. Понятие кармы в таком прочтении получает новую жизнь. Папа целует маму, и они делятся друг с другом кишечными бактериями. Ребенок затем рождается через

вагинальный канал мамы (в идеале) и соприкасается с этим «букетом» жизни, уникальным для его родителей. Так все хорошее и плохое передается от поколения к поколению. В свете этих открытий имеет смысл задуматься о пренатальной медицине и нашей обязанности заботиться о себе задолго до того, как ребенок появится на свет.

Взаимодействовать с правильными бактериями в нашей жизни чрезвычайно важно, и наша способность найти здоровый баланс между хорошими бактериями и патогенами определяет наше общее здоровье. Насколько хорошо мы сосуществуем с окружающей нас жизнью? Подавляем мы ее или сотрудничаем с ней?

Оказывается, что продукты, богатые крахмалом и сахаром, кормят существенную часть колоний нездоровых бактерий. Дрожжевые грибы и кандиды обожают сахарок. Кстати, любит его и рак. Проблема типичного американского рациона в том, что он раскармливает чудовищ, а затем мы принимаем противокислотные препараты и антибиотики каждый раз, как тело сигнализирует о наличии дисбаланса. Антибиотики обнуляют счет, убивая все микроорганизмы без разбора, а поскольку наш рацион содержит мало ферментированных продуктов, мы просто ждем, когда освободившееся место вновь заселят вредители. Хорошая новость заключается в том, что мы можем изменить ситуацию, изменив то, что и как мы едим. Человеческий организм стоек и динамичен. Дальше в этой главе я поделюсь с вами стратегиями питания, которые позволяют восстановить слизистую кишечника.

Синдром повышенной кишечной проницаемости

Синдром повышенной кишечной проницаемости возникает, когда слизистая кишечника не работает так, как должна. Это случается, когда мы едим продукты, вызывающие воспаление или аллергическую реакцию, либо же когда мы непреднамеренно потребляем токсины, которые вредят оболочкам наших клеток. По сути, у большинства из нас этот синдром присутствует в той или иной степени из-за всей дряни, которую мы едим. Пшеница, кукуруза, молочные продукты, арахис и алкоголь негативно влияют на многих людей, и мы видим, что количество людей, у которых они вызывают аллергическую реакцию, растет по экспоненте. Возможно, теперь вы питаетесь правильно, но разве так было всегда? Если да, то очень хорошо, и скажите спасибо своим родителям. Большинство из нас

потребили свою долю чипсов, чизбургеров и газировки прежде, чем поняли, что лучше этих продуктов избегать.

Синдром повышенной кишечной проницаемости начинается с того, что в кишках возникают маленькие отверстия, которые позволяют частицам еды просачиваться в кровоток. Тогда иммунная система срывается с катушек и атакует, что приводит к усилению воспалительного процесса и открытой войне. Организм замечает, что вещества проникли туда, где их быть не должно, и активизирует иммунную реакцию, чтобы защитить себя. Он начинает синтезировать антитела к различным частицам, которые проникли через кишечный барьер, и именно этим объясняется распространение пищевых аллергий, которое мы наблюдаем на Западе. Первые симптомы – это метеоризм, вздутие живота, усталость после еды и несварение желудка. Дальше все становится еще хуже. Пищевая кома – состояние, когда после еды вы становитесь вялыми и сонными, – это признак болезни. Остро хотеть какой-то вредной еды – тоже не ваше природное состояние. Еда не должна быть наказанием; она должна прибавлять вам энергии.

МУДРОСТЬ ГОРОДСКОГО МОНАХА

Внутри нашего тела куда больше пустого пространства, чем материи. Мы все время так сфокусированы на материи, что не даем себе возможности глубоко понять, чем она прежде всего является – просто *состоянием*. В нас так мало реального вещества по сравнению с пустотой, что большинство волн, течений, полей и колебаний Вселенной просто проходят *сквозь* нас. Даже те части нашего тела, которые мы ощущаем как совершенно реальные, например наши руки, в реальности не касаются вещей: то, что мы чувствуем, – это как от электронов вокруг наших рук отталкиваются электроны тех объектов или людей, которые нам встречаются. То, что мы видим и ощущаем как «материальное», – это лишь состояние вибрации определенных атомов в нашей Вселенной. Одни из них существуют в форме газа, другие – жидкости, а третьи – в форме плазмы. Они приходят и уходят, *как и мы сами*. Они вступают в связь с другими атомами и сформировались в результате реакции синтеза в звездах.

Каждый атом в наших телах – все то, что мы считаем «собой», – произошел от звезд. Мы куда интересней, чем кажемся себе, и городской монах на своем пути должен погрузиться глубоко в тайну жизни.

Посмотрите на это так: вы за свою жизнь уже потеряли тысячи килограммов и набрали тоже тысячи. Клетки рождаются и умирают ежедневно. В сущности, вы уже заменили триллионы клеток в своем организме и продолжаете это делать. Вы сжигаете множество жира и запасаете его тоже множество. Все дело в скорости его сжигания. Возможно, вы запасаете чуть больше, чем сжигаете? Вы набрали пять килограммов за последний год? Если да, то у меня хорошая новость: из тех тысяч килограммов, которые вы набрали за последние несколько месяцев, вы сумели сжечь почти все; не хватило всего лишь пяти кило. Это совсем не плохо. Возможно, эти пять кило плюсятся к тем двадцати, что вы набрали за последние четыре года, но в общем масштабе это все равно немного. Нужно лишь подправить скорость, с которой вы сжигаете *материю*. Однако прежде чем мы сможем понять эту мысль, давайте ответим на несколько ключевых вопросов.

Для начала, кто сжигает жир?

Кто вы вообще такой и что вы здесь делаете?

Зачем все это нужно и в чем смысл жизни?

Философского аспекта не хватает практически в любом современном подходе к похудению. Мы настолько фиксируемся на цифрах, обхвате талии и своей внешности, что забываем задуматься о том, как мы себя чувствуем и, что еще более важно, – о том, *кто мы такие*.

Городской монах для начала заглядывает глубоко внутрь себя. Это единственный настоящий способ контролировать свой вес; все остальное вас только отвлекает. Что это значит, родиться от звезд? Что имели в виду древние, когда говорили о вечности? Как мы вписываемся в общую картину Вселенной и способны ли мы вообще понять свою роль? Это все вопросы первостепенной важности.

Когда вы ответите на эти вопросы, переходите ко вторичным вещам: подумайте, как вы едите, двигаетесь, играете и сжигаете энергию. Без смысла и цели мы лишь пробуем все новые случайные методы и никуда не движемся. В отсутствие реального центра у нас нет системы координат и нет настоящей причины *принимать близко к сердцу* то, что мы набираем, теряем, удерживаем или имеем вес. В конце концов, почему это должно нас

волновать?

Ешьте как монахи

Благоговение – вот ключевое понятие для обсуждения того, как ест городской монах. Благоговение перед тем, что находится у вас на тарелке и откуда оно взялось. В конце концов, наши тарелки – жертвенные алтари, на которые мы кладем *жизнь*, чтобы проглотить ее для собственного блага. Это серьезно. Растение, фрукт, зверь, рыба или что угодно еще – все они *умерли ради вас*. Мы забираем их жизнь, превращаем ее в энергию и питательные вещества и кормим тот механизм, который движет нас вперед. Поэтому так важно употреблять еду, которая жива или недавно была живой, и есть только природные продукты, произошедшие из земли. Они содержат куда больше жизненной силы.

Центральная тема всех монашеских практик, связанных с едой, это благодарность. Благодарны ли вы за ту жизнь, которая лежит на тарелке перед вами? Почему ваша жизнь важнее той жизни, которую вы съедаете? Что делает вас особенными, и наконец, *главный вопрос*: что такое вы собираетесь сделать со своей жизнью, чтобы оправдать этот дар?

Если паутина жизни и любви, окружающая нас, поддерживает вас и ваш рост, то как вы собираетесь вернуть ей этот долг? Какова ваша роль в природе и как вы помогаете поддерживать экосистему, которая поддерживает вас?

Мы со своей западной культурой отделились от такого понимания вещей. Из-за того, что мы не имеем связи с жизнью, смыслом, целью, не видим своего места в общей картине мира, мы способны выплюнуть жвачку из окна машины и ехать себе дальше. Мы тянемся за пластиковым стаканчиком, хотя знаем, что это плохо для окружающей среды, потому что опаздываем и не захватили собственную кружку. Мы с радостью покупаем дешевые яйца от замученных кур, потому что нам не нужно видеть их страдания и чудовищные условия жизни.

Прочувствовать еду означает почувствовать жизнь.

Городской монах останавливается и делает вдох и выдох перед каждым кусочком пищи. Он делает это, чтобы поблагодарить еду, которая перед ним лежит, *от всего сердца*. Городской монах чувствует глубокую

благодарность за то, что получил, и никогда не воспринимает жизнь как нечто само собой разумеющееся. Он полон решимости использовать свою жизнь на что-то стоящее, чтобы *заслужить* право отнимать чужую жизнь; но при этом никогда не перестает быть скромным и благодарить. Мы не знаем, почему именно нам выпало продолжать жить; завтра нас может сбить автобус на улице и привет, так чему лучше посвятить сегодняшний день? Как вы собираетесь жить полной жизнью?

Мы утратили мудрое понимание еды, когда начали видеть в ней просто калории. Еда должна быть краеугольным камнем *ритуалов*, которые являются частью вашей жизни. Если вы – это то, что вы едите, то начните с улучшения качества тех продуктов, которые вы покупаете. Ешьте медленней и благодарите за каждый кусочек, полноценно наслаждайтесь процессом еды. Для этого очень важно хорошо жевать. Во время жевания мы подвергаем свою пищу «предварительному перевариванию», и оно играет важную роль в пищеварительном процессе. Если вы не едите медленно, это означает, что вы недостаточно прожевываете пищу. Тем самым вы сильнее нагружаете свой кишечник и становитесь вялыми, теряете эффективность и просто недостаточно осознанно подходите к процессу еды.

В монастырях акт принятия пищи служит одним из самых мощных инструментов для принесения в жизнь осознанности и внимательности, потому что нередко именно на еду мы обращаем очень мало внимания. В конце концов, едим мы с рождения и привыкли считать еду чем-то само собой разумеющимся. Вернуть себе осознанность в отношении еды – критически важный шаг к тому, чтобы пробудиться и жить свою жизнь осознанно.

Еда питает вашу ци; ци питает ваш дух

Качество еды, которую мы потребляем, влияет на качество энергии, циркулирующей в нашей системе. Обратите внимание, я сказал «*качество*», а не «*количество*». Мы так погрязли в ментальности капитализма, который учит нас, что чем больше, тем лучше, что совсем забыли о важнейшем компоненте своей жизненной силы. А именно о том, что качество энергии, которую мы забираем из природы, способствует очищению этой энергии и ее превращению в более прозрачный и светлый дух. Важно понимать, что энергия бывает разных частот. Чем выше

вибрация нашей энергии, тем мы светлее и легче. Те вещи, которые резонируют ближе к идеальной чистоте солнца и природных систем, просто обладают более чистой вибрацией. На этой идее строились древние алхимические традиции, но в современном мире это понимание было утеряно. Жизнь излучает свет, и мы и есть этот свет. Потребляя пищу, мы поддерживаем свет и не даем ему гаснуть, но топливо бывает разным. Без благоговения перед жизнью, которую мы забираем у других, без уважения к ней мы создаем болезнь духа, которая поражает все наше существо. Когда вы на высшем уровне поймете, что означает «вы есть то, что вы едите», вы поймете: все, что мы потребляем, становится частью нас.

Пост

Пост, он же голодание, – это центральная практика во многих монастырях. Пост дает нам возможность передохнуть от твердой пищи и залечить кишечник, очистить кровь, а также подумать о жизни с большей ясностью. Замедлив работу пищеварительной системы, мы даем ей шанс немного прочиститься. Когда мы постимся, часть энергии, которую мы в норме тратим на расщепление еды, направляется на заживление слизистой кишечника. Мы даем отдохнуть иммунной системе, прекратив поток атакующих ее веществ, и позволяем омолодиться клеткам желудка и поджелудочной, избавив их от необходимости постоянно производить пищеварительные ферменты. Когда мы постимся с умом, мы пьем много травяных чаев или других жидкостей, чтобы подкрепить работу кишечника, так что процесс голодания также полезен для путей выведения токсинов.

Пост не только хорош для нашего здоровья и общего состояния, но и упрощает жизнь. Прервав постоянный поток пищи, мы начинаем больше ценить еду. Мы больше задумываемся о том, что едим, и о том, как скушаем по еде. Постоянный мучительный голод заставляет нас обратить внимание на свой организм и его нужды.

Когда мы постимся, происходит и еще одна важная вещь. Наш организм начинает расщеплять накопленные запасы жировых клеток; этот процесс называется кетозом. Это чрезвычайно эффективный способ обеспечить мозг энергией, и та удивительная ясность, которую описывают люди, практикующие голодание, может объясняться именно этим процессом. В сущности, наши предки это понимали и знали, что во время поста могут

погрузиться в гораздо более глубокую медитацию. Задумайтесь: Иисус, Моисей, Будда, Мохаммед, Ганди и многие другие знаменитые люди описывали свой мистический опыт, случившийся с ними *во время поста*. Это давно себя зарекомендовавшая духовная практика, которая выдержала проверку временем по одной простой причине: она действительно работает.

Голодание помогает немного ослабить гайки и посвятить день размышлениям о жизни, чтобы вспомнить, что по-настоящему ценно. Оно помогает нам помнить, что в жизни реально, а что нет, и не поддаваться тому шуму, который отвлекает нас от жизни, природы, любви и истины. Главное – заставить день голодания идти медленней и уделить время духовным практикам. Не поститесь в обычный день, когда на вас давят дедлайны и ежедневные рабочие проблемы. Вы упустите самое главное. Сделайте голодание ритуалом и замедлитесь. Я даю обет молчания в те дни, когда пощусь. Я берегу дыхание и направляю всю энергию внутрь себя.

Джордж Бернارد Шоу сказал: «Любой дурак может голодать, но только мудрец знает, как выходить из голода». Это очень важный вопрос; когда современные люди пытаются заигрывать с древними практиками, они нередко причиняют себе немало вреда. Если вы собираетесь сутки голодать на воде, то вам нужно постепенно вводить еду вновь: начните с бульона, перейдите к протертому супу, затем овощам на пару, а на следующий день понемногу переходите к твердой пище. Самое важное здесь – вводить еду постепенно и на духовном уровне устанавливать глубинную связь с той пищей, которой вы прерываете пост. Благодарите жизненную энергию, которую вы отпускаете назад к источнику, из которого она произошла, – это сильнейший способ восстановить свою связь с природой и вернуть жизни смысл. Упускать эту часть практики просто глупо; если вы не собираетесь поститься правильно, можете с тем же успехом не поститься вообще.

Супы

Как я уже упоминал в главе 3, на нашу способность усваивать из еды энергию и питательные вещества огромное влияние оказал огонь. В сущности, глядя на черепа людей из разных исторических периодов, мы видим, что размер нашего мозга резко увеличился, когда мы научились высвобождать питательные вещества из еды при помощи готовки. Каббала

даже утверждает, что все животные имеют доступ к стихиям, но *огонь* – это исключительно сфера человека, и она отличает нас от всех остальных. Это обстоятельство нужно принимать с благоговением, а не гордыней, которая так свойственна многим представителям нашего вида. В разделе «Полезные материалы» я привел для вас пару рецептов супов. Еда, которую легко усвоить и которая полна питательных веществ, – это большая помощь организму. Супы помогают восстановить запас жизненных сил и дают нам энергию, необходимую, чтобы жить на полную катушку.

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

Вернитесь к земле

Кишечник – это корень нашего существа, это место, в котором впитываются питательные вещества. Именно через кишечник мы взаимодействуем со всевозможными видами жизни вокруг себя и устанавливаем глубокую связь с матерью-природой. Ничто так не приближает нас к природе, как выращивание своей собственной пищи. Не важно, какие у вас возможности, – может быть, подоконник на кухне, а может быть, несколько соток земли. Научитесь устанавливать связь со своей едой, выращивая какую-то ее часть самостоятельно, это приносит глубокое удовлетворение и оказывает существенное терапевтическое воздействие. Можно наладить контакт с местными фермерскими хозяйствами, чтобы основную часть овощей вам доставляли домой, либо же посещать еженедельные фермерские рынки, но самостоятельно выращивать *что-то*, что вы употребляете в пищу, – это способ увидеть весь жизненный цикл растения и принять в нем участие. Разумеется, используйте только экологически чистые методы; не забывайте про своих помощников, земляных червей. Стоит только начать, и вы увидите, как здорово есть овощи и зелень, которые вы вырастили сами. Я видел, как дети избавляются от стойкого отвращения к разным продуктам, установив отношения с растением и сумев собрать с него собственный урожай. Вы не станете в спешке есть то, что вы сами вырастили, и к тому же наверняка задумаетесь о том, как это лучше приготовить. Полезные бактерии, которые водятся в здоровой почве, пойдут вам на пользу, а вопрос о том, как поступить с остатками собственных растений, изменит ваше восприятие мусора.

Эта практика совершенно необходима всем, кто всерьез намерен

построить правильные отношения с едой. Кроме того, что за глупое животное забывает, как ему выжить в той среде, в которой оно сформировалось? Случись вдруг что, сможете ли вы вырастить еду, чтобы прокормить свою семью? Городской монах безусловно сможет.

Готовьте овощи на пару

Мы уже говорили о том, как термообработка помогает нам высвободить питательные вещества из еды и способствует пищеварению. Это очень важный фактор для всех, кто хочет стать здоровым и таковым оставаться. Облегчите своему организму работу по расщеплению еды, и он вознаградит вас дополнительной энергией. Недолгая обработка овощей паром позволяет нам легче добраться до содержащихся в них питательных веществ, к тому же нам меньше нужно жевать.

В овощах, приготовленных на пару, содержится много воды и клетчатки, что помогает смягчить скачки сахара и кортизола в крови. Такие овощи насытят вас едой, от которой вы не потолстеете. В рационе городского монаха содержится большое количество овощей: приготовленных на пару, сваренных в супах либо же сырых, если ваш организм нормально справляется с сырыми овощами.

Кстати об овощах: купите кочан фермерской капусты (а еще лучше – вырастите капусту сами) и заквасьте ее. В разделе «Полезные материалы» есть простой рецепт.

Рис

Нельзя обсуждать монашеский рацион и не упомянуть рис. Простые блюда из риса с овощами – основа рациона во многих монастырях. Рис – основной продукт питания во многих частях света, и он вызывает пищевую аллергию значительно реже, чем другие злаки, такие как пшеница. Более того, в Китае символ, означающий «ци», изображает рис. Рис дает энергию. В мире, где жизнь состояла из тяжелого труда, рис был углеводной базой, обеспечивавшей людям топливо. В современном мире мы часто потребляем куда больше калорий, чем нам нужно, так что если вы пытаетесь похудеть, то рис может представлять определенную проблему. Кроме того, растет беспокойство тем, что некоторые виды риса могут содержать много мышьяка, так что важно убедиться, что вы покупаете рис, выращенный на

чистых полях. Ограничьтесь двумя порциями риса от одного до трех раз в неделю, по вечерам; ешьте его с овощами и нежирным мясом (если едите мясо), и все будет в порядке. Не ешьте просто мясо с рисом, потому что тогда вы не получаете достаточно влаги и клетчатки, чтобы легко провести их через свою пищеварительную систему. У вас может вздуться живот от газов и начаться отрыжка – это признак, что ваш организм недоволен таким сочетанием продуктов. Если вам все еще нужно сбросить лишний вес, то исключите рис из своего рациона до тех пор, пока ваш метаболизм не разгонится снова; тогда вы сможете использовать рис как основной злак в своем питании, вместе с киноа и амарантовой крупой. По сути, злаки – это легкий доступ к энергии; они выкормили целые цивилизации, снабжая нас топливом. Впрочем, некоторые люди страдают от воспалений, когда едят их, так что прислушивайтесь к себе, когда едите их, и соблюдайте во всем умеренность.

Ешьте внимательно

Городской монах возвращает приему пищи статус ритуала. Во время еды он устанавливает связь со временем, дыханием, пищей, людьми и жизнью. Откройте свой ежедневник и начните выкраивать для приемов пищи больше времени. Я ставлю завтрак, обед и ужин в свой календарь и таким образом резервирую на них время. Если вы не запланируете свой обед, то заглотите его в спешке между мероприятиями и встречами, и это сделает ваш ум и душу рассеянными. Подумайте о простой жизни, которая вращается вокруг возделывания земли, приготовления еды, приемов пищи, уборки и общения, – вот как мы жили раньше.

Культура полуфабрикатов и готовой еды, которую навязывает нам пищевая промышленность, выбила нас из седла и разобщила с собственным телом и умом. Верните все на свои места. Пусть завтрак, обед и ужин снова станут приятным времяпрепровождением, и пусть пище вернется ее священный статус.

Если мы получаем удовольствие от вкусной еды, это тоже помогает нам легче переваривать и усваивать пищу. Учитесь испытывать благодарность за всё в своей жизни – огромная часть задачи, когда вы стремитесь освободить свое сознание от иллюзии своей отдельности от всего остального в мире, и очень хорошо начать именно с еды. В конце концов, мы едим несколько раз в день и обычно делаем это регулярно, что дает нам

прекрасный шанс завести новые ритуалы. Вы можете взять уже существующую привычку и усовершенствовать ее до уровня ритуала. Собирайтесь с друзьями и ешьте все вместе, смейтесь и хорошо проводите время. Быть благодарными не значит сидеть со скучными или слишком серьезными лицами. Вам не нужно вести себя странно и пугать окружающих; достаточно сказать что-то вроде: «Я хочу сказать спасибо за этот прекрасный ужин с дорогими друзьями».

Поймите, что все то, что попадает к вам в рот сегодня, *будет вами* в течение нескольких следующих дней и недель. Вы буквально становитесь тем, что едите, и осознать это будет полезно не только для того, чтобы вы реже тянулись к нездоровой еде, но и для того, чтобы у вас развились правильные отношения со своей едой, друзьями и семьей, и вы бы яснее увидели тот жизненный цикл, частью которого являемся мы все.

Как голодать правильно

Голодать без погружения в глубокие размышления – рискованное занятие. Пытаться вести свой обычный образ жизни с обычной скоростью, но только лишив организм еды, – глупо.

Наши предки постились, но проводили пост в молитве и медитации, так что не смешивайте мух с котлетами. Если вы собрались выделить день, чтобы поститься на одной воде, то спланируйте этот день так, чтобы вести записи, расслабляться и думать о жизни. Хорошо подходят для этого воскресенья.

Если вы придерживаетесь палеодиеты и просто делаете паузу перед тем, как поесть первый раз за день, то следите за тем, чтобы не слишком перегружать себя по утрам. Главное – убедиться, что ваши надпочечники достаточно здоровы, чтобы скомпенсировать резкое падение сахара в крови. Молодым и здоровым людям это ничего не стоит, но ко мне приходило немало людей старше 45, которым не подходящие им лично эксперименты с питанием вышли боком.

Хороший срок для голодания – сутки, с восхода солнца до следующего утра, и выделите достаточно времени на безмолвные размышления. Если у вас стабильный уровень сахара в крови, то пейте только воду. Если не вполне, то вам лучше подойдут другие рецепты.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЮКИ

Насыщение

Найти способ обуздать свой аппетит – вот секрет победы в борьбе с лишним весом. Клетчатка, вода и здоровые жиры – ваши лучшие помощники в этом. Главный враг здесь – это сахар, так что убедитесь, что любой сахар, который едите (включая простые углеводы), вы сопровождаете клетчаткой и хорошими жирами, такими как авокадо и кокосовое масло. Они замедляют скорость его прохождения через ваш пищеварительный тракт и смягчают резкое высвобождение инсулина. Кроме того, привычка есть белки и жиры, когда вы голодны, поможет вам преодолеть наркотическую зависимость от сахара и начать жечь более чистое топливо.

В функциональной медицине мы учим пациентов, что они должны потреблять в день один грамм белка на каждый килограмм своего веса. Так что если вы весите 73 кило, вы должны получать около 75 граммов белка ежедневно. По моему опыту, большинство людей не добирают до этой нормы, а ведь это *базовый уровень*, необходимый для работы того механизма, который вы называете своим телом. Если вы накачиваете мышцы или болеете, вам может быть нужно даже больше. Если пациент из моего примера ест три раза в день, то каждый прием пищи должен содержать в среднем 25 граммов белка; используйте свой собственный вес, чтобы рассчитать, сколько белка нужно вам. По моему опыту, большинство людей не добирают белка за завтраком и не восполняют его недостаток к вечеру. Тогда организм испытывает стресс, и в этот момент мы обычно тянемся за углеводами. Простое решение – купить белковый порошок хорошего качества и следить за тем, чтобы каждое утро съесть около трети необходимого вам белка. Принимать триглицериды средней цепи – еще один удачный способ стимулировать поступление в мозг лептина, который отвечает в организме за чувство насыщения. Растительные масла, богатые триглицеридами средней цепи, можно купить в магазинах.

На обед съешьте кусок нежирной индейки, на гарнир брокколи на пару, приправленную кокосовым маслом. Поужинать вы можете овощами на пару с паприкой, коричневым рисом и рыбой. Есть множество способов питаться правильно и излечиться от зависимости от сахара. Главное – есть много овощей, некоторое количество нежирного мяса (если хотите),

бобовых, а также много мононенасыщенных жирных кислот (МНЖК). От фруктозы, содержащейся во фруктах, сильно поправляются, к тому же организм с трудом ее усваивает. Злаки нужно есть умеренно, если у вас имеется лишний вес; зато они служат отличным быстрым топливом для спортсменов. В разделе «Полезные материалы» есть список МНЖК.

Пищеварительные ферменты

Если у вас проблемы с тем, чтобы переваривать еду, ферменты могут вам помочь. Выясните, какие группы продуктов для вас проблематичны, и принимайте соответствующую комбинацию ферментов. Крахмалы расщепляются иначе, чем белки. Если вы с трудом перевариваете мясо, вам может не хватать соляной кислоты. Хороший функциональный диагност может оказать большую помощь в этом вопросе и дать вашей пищеварительной системе новый старт. В разделе «Полезные материалы» есть дополнительная информация о пищеварительных ферментах.

Кортизол

Если у вас нет всестороннего подхода к похудению, одним рационом вы не обойдетесь. Вернитесь к главам 1 и 4 и убедитесь, что решили все свои проблемы со стрессом и сном. Современная медицина рассматривает организм как множество отдельных систем; в будущем врачи будут смотреть на пациентов как на единое целое, причем ключевое значение будет уделяться образу жизни. Городской монах понимает связи между разными вещами, и это позволяет ему мастерски жить свою жизнь.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ЭНН

У Энн было много вредных привычек, с которыми нам удалось справиться при помощи нескольких трюков. Во-первых, она никогда нормально не завтракала. Мы предложили ей рецепт зеленого смузи с белковым порошком, который она должна была каждое утро смешивать в блендере. Экологически чистые овощи и фрукты с кокосовым молоком, маслом с высоким содержанием МНЖК, белком и любыми свежими ингредиентами, какие удавалось купить на местном рынке, – теперь этот коктейль задавал настроение всему ее дню. Благодаря ему она была сыта и довольна до самого обеда. Если ей все же хотелось перекусить, ее выручала горстка миндаля.

Энн никогда не садилась за стол, чтобы нормально поесть, и с этой проблемой нам пришлось повозиться. Пришлось заручиться согласием мужа и детей Энн, чтобы отвоевать у нее время на полноценные приемы пищи. Мы застолбили время на еженедельный семейный ужин, для которого еды готовилось с запасом, так что на следующий день все члены семьи могли взять обед на работу и в школу. Они разбили маленький огородик, который очень понравился детям, а Энн позволил проводить больше времени с семьей и на открытом воздухе; ей это принесло немало радости.

Изменить рацион Энн, особенно количество сахара в нем, оказалось не так уж и сложно. Как только она перешла на настоящую еду, она ощутила положительные изменения. У нее улучшилась кожа, а энергии стало в разы больше. Настроение Энн тоже стало понемногу улучшаться, и она стала более активной. Это все было очень приятно, но лишний вес все равно никуда не уходил.

Мы исследовали пробу мочи Энн с применением ЭДТА (этилендиаминтетрауксусной кислоты) и обнаружили в ней самые разные токсины. Я направил Энн в местную клинику, где она прошла программу хелирования, чтобы вытянуть из организма тяжелые металлы. На это ушло три месяца, и это были совсем не легкие три месяца. Зато в это время мы занимались здоровьем слизистой ее кишечника и восстановлением функций печени. Спустя несколько недель что-то сдвинулось с места. Энн начала терять по килограмму в неделю, и сброшенный вес не возвращался. Как будто кто-то повернул выключатель.

На примере Энн мы видим, как иногда бывает важно даже при полной смене образа жизни обратиться к хорошему врачу, чтобы вычистить из организма следы прошлого. Когда мы вычистили карму, накопившуюся от прежней еды Энн, ее проблема с весом ушла, а новый рацион больше не противоречил ее биологии.

Энн снова с удовольствием ходит на вечеринки и приемы. Она берет с собой масла с МНЖК и добавляет их к овощам до того, как подадут более соблазнительную и вредную еду. Поскольку она сыта, ей совсем не трудно не есть нездоровую еду, так что она пьет свою воду с пузырьками и с удовольствием беседует с другими гостями. Потерять лишние килограммы оказалось несложно, когда вся ее система координат сдвинулась. Теперь

она просто живет иначе. Теперь она понимает, что в ней важна не только внешность. Энн читает множество прекрасных книг и общается с интересными людьми на приемах. Ей стало не важно, как она выглядит, потому что она полна жизни и чувствует себя превосходно.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ АВТОРА

Когда я был монахом, я регулярно отправлялся проводить свой творческий отпуск в разные места по всему миру. Однажды я отправился в каньон Ваймеа на гавайском острове Кауаи. Там я постился на одной воде в течение пяти дней и занимался цигуном и медитацией. Первые два дня были трудными, потому что уровень сахара у меня в крови был нестабильным, а организм освобождался от токсинов. Но затем начало происходить волшебство. Я начал сжигать накопленные жировые отложения и почувствовал невероятную ясность ума. Я чувствовал себя все легче с каждым часом и вдруг заметил те области своей жизни, в которых пытался избежать кое-каких неприятных обстоятельств. Я лицом к лицу встретился со многими своими страхами и вычистил немало застойной ци.

Когда я вернулся в мир, перемену во мне заметили все. Мое энергетическое поле сияло, я практически светился. Почему? Потому что я вычистил из себя старье, несколько дней питаюсь водой и солнечным светом и позволяя своему телу избавляться от нечистот. Я был чистым, светлым, счастливым и полным энтузиазма. Это состояние – неотъемлемое право каждого человека.

Глава 7

Дефицит связи с природой и настоящими вещами



Итан вырос в Бруклине, что в Нью-Йорке. Он целыми днями играл на тротуарах и повсюду гонял на своем велосипеде. Если он не успевал домой к ужину, его ждали большие проблемы, но в остальном он располагал полной свободой. Его мама обычно готовила спагетти или пиццу, а после еды наступало время делать домашнее задание. Перед едой его заставляли мыть руки, и вода с них текла черная, потому что он постоянно играл в мяч

на улице.

В районе, где рос Итан, по обочинам дорог росло сколько-то деревьев, но он обычно их не замечал. В лучшем случае они были нужны для украшения, а в худшем мешали играть, например, когда он выпутывал из них своего воздушного змея.

Мать Итана страшно боялась бывать на природе. Ей казалось, что отовсюду ей грозит опасность. От бродячих собак до медведей и волков, которых она видела по телевизору, все в природе было опасным, и она, как могла, укрывала своих крошек от этих ужасных чудовищ. Отец Итана был слишком занят на работе, чтобы обращать внимание на всякую ерунду. Вместо того чтобы уравнивать фобии своей жены, после работы он расслаблялся с бутылочкой пива перед телевизором. Если дети приносили из школы плохие оценки, он ругался, но на природу их не вывозил.

Итан вырос с неосознанным страхом природы и опасностей, подстерегающих его в лесу. Играть на улице было в порядке вещей, а вот лес его пугал. Теперь он работает консультантом по маркетингу на Манхэттене, встречается с друзьями в барах, а в свободное время любит ездить на музыкальные фестивали. Фестивали нередко проводятся вдали от городов, «посреди ничего», и Итан никак не может побороть свой дискомфорт от «грязи». Жить в палатках ему не нравится категорически, но его друзья и новая девушка это просто обожают. Итан чувствует себя слабаком и пытается задавить свои чувства и получать удовольствие от музыки, несмотря на некомфортную среду.

Он регулярно ходит в качалку и с удовольствием там потеет, но душ принимает только дома, потому что не доверяет плиточному полу в душевой спортзала. Он регулярно обеззараживает руки антибактериальным гелем, а также пьет таблетки от своих аллергий. Он ежедневно мажется кремом для защиты от солнца, а в путешествия берет свою собственную подушку. Он один из тех людей, которые в несколько слоев застилают бумагой сиденье унитаза в офисе, прежде чем на него сесть, и протирают дно рюкзака после того, как поставили его на пол в ресторане.

Быть Итаном нелегко; в конце концов, ему со всех сторон что-то угрожает.

ПРОБЛЕМА

Мы все страдаем от того, что Ричард Лоув, автор книги «Последний ребенок в лесу», назвал «синдромом дефицита общения с природой». Два-три поколения назад мы жили куда ближе к природе. До того как освоить сельское хозяйство, мы занимались охотой, собирательством, выпасом скота и рыбалкой. Все эти занятия требовали глубокой связи с окружающей природой. Нам нужно было понимать песни птиц, читать облака, знать направление ветра, следовать течениям, определять вредоносных насекомых и уметь позаботиться о больной корове. Само наше выживание зависело от этих знаний, и наши предки поднимались на вершину пищевой цепи, осваивая эти ценные умения. Они глубоко и искренне уважали природу, потому что понимали, что она питает их жизнь.

Мы были вынуждены держаться гораздо ближе к травам, деревьям, почве и четырем стихиям. Дождь был вопросом жизни и смерти. Мы берегли воду, потому что с утра кто-то должен был сходить за четыре километра и принести ее. Когда мы находили еду, мы радовались и благодарили природу. Если что-то съедобное падало на землю, мы это отряхивали и съедали все равно. Ничего не тратилось попусту. Остатки еды отправлялись в компост, а кости отдавали собакам, которые охраняли нашу землю и помогали охотиться; даже у них было предназначение и смысл.

Сегодня многие из нас живут в местах, где земля покрыта асфальтом, и единственный доступ к ней можно получить в «природных зоопарках», которые мы называем парками. Начиная от городских парков и заканчивая заповедниками, мы со всех сторон отгородились от матери-природы в попытке защитить ее от самих себя. Мы вторгаемся. Мы уничтожаем. Мы загрязняем. Мы оказались тем единственным животным, которое проходит через райский сад и по пути уничтожает его. В течение всего пары поколений мы разработали технологии и синтетические химикаты, которые позволили нам изолировать себя от природного мира и оторваться от круговорота жизни. Мы убиваем микробов антибиотиками; в наших быстрых машинах работает кондиционирование; чтобы обогреть свои дома, мы жжем природный газ, пришедший неведь откуда, вместо того чтобы рубить дрова; наконец, наша еда производится в лабораториях и на заводах.

Раньше мы ели растения.

Теперь мы едим дрянью, которая делается на заводах.

Все это сказывается на нас и физически, и психологически.

Теперь в мире есть парни вроде Итана, которые ходят по большому городу, пьют модные напитки, от которых им только больше хочется пить, и едят батончики, завернутые в пластик. Мы воюем за свои права на нефть, из которой делается этот пластик, и одновременно воюем против рака, который случается от искусственной еды, завернутой в этот пластик. Потом мы жалуемся на то, что мы усталые, толстые, больные и грустные, и ищем врача или гуру, который откроет нам тайну решения наших проблем, в то время как на самом деле искать ее нам нужно в собственном прошлом.

Мы забыли, откуда произошли.

Мы утратили связь с источником всей жизни и питания, которые получаем, и это наносит урон нашей способности исцелиться и воссоединиться с окружающей нас жизнью. Потеря связи между нашим организмом и той едой, которую мы едим, сильно способствовала превращению человечества в толпу голодных духов, бредущих по жизни в поисках машин, сумочек, диет, таблеток или секса, чтобы только почувствовать себя счастливыми и целыми.

Все начинается с почвы

История начинается с того, в каких условиях прорастает семечко, которое потом станет нашей едой. Почва миллионы лет служит колыбелью жизни. В этой богатой смеси минералов, питательных веществ, микробов, червей и разлагающейся органики мы можем наблюдать само чудо жизни. Именно в земле бактерии помогают превращать неорганическую материю в элементы, из которых строится та жизнь, которая нам известна. В узлах на стеблях определенных растений правильные бактерии в почве помогают дать ход этому всеобщему празднику и сделать так, чтобы все сложилось в нашу пользу. Растения в правильных условиях растут и процветают, и мы употребляем их в пищу. Мы также можем есть животных, которые употребляли в пищу эти растения, но это не меняет общей схемы: чистая органическая жизнь зарождается в чистой почве, где при наличии воды и солнечного света полезные бактерии (и кое-какие грибы) помогают семенам прорасти. Вот она, правда жизни. Вот как было раньше.

А теперь? Ну, теперь мы все с ума посходили, самонадеянно пытаюсь улучшить жизнь при помощи химии. Фермеры раскатывают над своими полями пластиковую пленку и закачивают в почву метил бромид, чтобы убить все живое на полметра вглубь. Современная политика – уничтожить жизнь, чтобы потом вырастить еду, которая также мертва. Мы едим эту дрянь и удивляемся, почему нам нехорошо. В ней содержится куда меньше питательных веществ, нет полезных групп бактерий и уж точно не содержится жизненной силы.

Мы отказались от семейной фермы, на которой животные и растения сосуществовали на одной и той же земле. Курицы съедали насекомых, а козы – сорняки. Удобрение было продуктом жизнедеятельности животных, а не переработки нефти. Мертвые растения перегнивали, чтобы удобрить урожай на будущий год, а у животных были имена, и если им суждено было закончить свои дни на бойне, то их благодарили за службу.

Мертвая еда кормит мертвые души

Еда, которая выращена неестественным образом, дает нам куда меньше питательных веществ. Да, из нее можно получить калории, но разве это все, что нам нужно? В наше время происходит нечто, что мы все чувствуем, но не можем точно назвать. Что-то не так. Мы чешем в затылке и удивляемся, почему все вокруг уставшие, больные, несчастные и лишенные энергии. Думая об этом, мы жуем кекс, приготовленный на заводе, пьем молоко от больной коровы, принимаем таблетки, чтобы улучшить настроение, вдыхаем свинец и мажемся кремами, полными ингредиентов с названиями, которые не можем даже произнести.

Организм узнаёт природу

Миллионы лет наш организм эволюционировал, чтобы развить в себе чувствительность к природным соединениям. Мы можем отличить друга от врага и организовать атаку иммунитета на что-то, что чуждо нашей системе. Сегодня же через границу проникает столько чужаков, которым не место в нашем организме, что пограничники рвут на себе волосы. Нас постоянно атакуют, и наши тела взбунтовались. У нас ушли миллионы лет, чтобы развиться до современного уровня, но в течение всего пары поколений мы настолько перегрузили себя, что миллионы людей просто не способны справиться со все новыми химикатами, которые появляются в

мире. И тут нам никак не помогает наш недавний разрыв со своими природными союзниками.

Микробиом

Гений природы виден во всем, что нас окружает. Существует непрерывный круговорот жизни, которую мы толком не видим и так и не научились уважать. Она имеет форму дружественных бактерий, которые сосуществуют с нами и помогают нам хорошо себя чувствовать. Это достаточно поэтичное описание понятия «симбиоз», которое означает взаимодействие между двумя разными организмами, живущими в тесной физической связи, как правило, на благо обоих. Симбиоз позволяет нам мирно сосуществовать с жизнью, находящейся вокруг и внутри нас.

Как я уже упоминал, все начинается в земле. Дружественные бактерии помогают растениям выделять из почвы минералы и питательные вещества, чтобы расти и становиться жизнью, которая кормит и поддерживает нас. Многие из этих же бактерий поселились в нашем организме. Они все время с нами. Более того, они появились на планете задолго до нас. Мы развивались и эволюционировали *внутри* существующей системы передачи жизни, которая уже давно сформировалась.

Эти бактерии передаются от матери к ребенку при рождении и продолжают обмениваться колониями и информацией в течение всей нашей жизни, до тех пор, пока не вернутся в землю с нашими гниющими телами. Они с нами буквально до самого конца, и наши отношения с ними настолько важны, что в медицине развивается отдельная ветвь исследований, посвященная только этим отношениям. Оказывается, что эти бактерии в нашем организме сильнее влияют на генетическую информацию и кодирование, чем ДНК наших собственных клеток. Теперь даже существует предположение, что, поскольку только в нашем кишечнике находится около 100 триллионов клеток бактерий, мы проигрываем им в численности.

В том, что мы называем нашим телом, «не нашего» на самом деле больше, чем «нашего».

Эти клетки отвечают за производство белков, которые помогают нам

справляться с вредными бактериями, переваривание некоторых продуктов, производство критически важных витаминов и многое другое. Недавние исследования фекальной трансплантации показали невероятные улучшения даже в психологическом состоянии пациентов, в организме которых собственные колонии бактерий были уничтожены и заменены колониями, взятыми из кишечника здорового человека. Более того, у этих пациентов начали исчезать самые невероятные проблемы со здоровьем. Это положило начало широкой дискуссии, и теперь некоторые очень умные люди смотрят на здоровье совершенно по-новому. Что если именно уничтожение дружественных бактерий привело к тому, что мы больше боеем? Убив все хорошие бактерии, мы освобождаем место для плохих, оппортунистических колоний, которые селятся в нас и устраивают хаос. Вытравливая свою внутреннюю «почву», мы убираем из игры хорошие бактерии и теряем способность держать удар. Оказывается, хорошее здоровье больше напоминает *партнерство* с природой, чем победу над ней.

Здесь мы тоже отошли от сценария.

Антибиотики спасают жизни, и для них, безусловно, есть свое место, но безудержное злоупотребление этими лекарствами привело к тому, что мы систематически уничтожаем в своем организме и хороших, и плохих парней без разбору и создаем обстановку, в которой вредные микроорганизмы начинают процветать. Добавьте к этому промышленным образом приготовленную и обработанную еду, кучу сахара и отсутствие контакта со здоровой почвой, и можно не удивляться, почему столько людей сегодня болеет.

Теперь мы используем пробиотики, чтобы исправить причиненный вред, но эта область в медицине еще очень нова, так что никто по-настоящему не понимает всю сложность микробиома. Забрасывать проблему ацидофильными лактобактериями *вроде бы* помогает, но конечно, не решает ее. Из тех решений, которые у нас имеются на сегодняшний день, наиболее реальное – вернуться к природе и прекратить все это безумие. Мы должны вернуться к тому, что помогало нам поколениями.

В городах мы практически отрезаны от природы. Вдоль дорог растут деревья, но как часто мы смотрим на них? У нас есть дворы, но мы в основном проводим время в домах, перед телевизором. Мы убиваем пчел и генетически модифицируем урожай, чтобы они могли противостоять

миллионам тонн ядов, которыми мы поливаем землю, – ядов, которые душат живую биосферу, наш общий дом.

Наши дети растут, играя с разноцветными пластиковыми игрушками, сделанными в Китае. Мы старательно дезинфицируем их, если они соприкасаются с грязью, но при этом не задумываемся, что многие из них содержат остатки красителей на свинцовой основе, которые травят нас каждый раз, как мы с ними контактируем. Эти химикаты могут быть куда опаснее, чем палки и камни, которыми дети играли раньше. Мы платим деньги людям, которые производят небезопасные игрушки для наших детей, потому что сами слишком заняты работой в офисах и нам нужно запереть детей в помещении, чтобы они не вышли на улицу и не убились.

Дети хотят быть на улице.

Мы живем в заблуждении, что человек противостоит природе, и забыли, что мы вообще-то тоже *природа*. Здесь кроется ошибка Итана. У него нет взаимоотношений с землей, и он чувствует себя отделенным от той самой среды, которая породила его на свет, и боится ее. То, чего не хватает в его жизни, на самом деле окружает его повсюду, но он не впускает это в свою жизнь. Почему? Потому что мама убедила его, что микробы опасны.

Гигиена и черная смерть

В истории, безусловно, были времена, когда микробы побеждали, но неплохо бы разобраться в том, что произошло на самом деле. Современная медицина охотно берет на себя все заслуги, но эта победа на самом деле принадлежала гигиене и санитарии.

Первая бубонная чума разразилась в Византийской империи во времена Юстиниана I, в VI веке. Жуткая европейская эпидемия пришлась на период позднего Средневековья (1340–1400 годы). Первая изничтожила от 25 до 50 миллионов людей, а вторая стерла с лица земли треть населения. Это вам не шутки.

Переносчиками болезни были крысиные блохи, и распространялась она быстро. Вопрос в том, как и почему она вышла из-под контроля, и ответ нам известен.

Мы начали переселяться в города, где не существовало санитарных

норм. Люди выливали фекалии из окон прямо на улицы, города были омерзительны. Поскольку везде было дерьмо, крысы чувствовали себя превосходно и переносили повсюду вредные микробы, которые процветали в этом чудовищном человеческом супе. Вот что нас убивало.

Когда мы выяснили, что канализация и чистая вода помогают, дело пошло на лад. Улицы начали убирать, мусор вывозить, появилась базовые правила гигиены, и мы сумели выйти из эпидемии победителями. Интересно, что евреи заболели реже, потому что религиозная традиция требовала, чтобы они мыли руки перед едой; один-ноль в пользу гигиены.

Коротко говоря, вредоносные бактерии плодятся в правильных условиях, и да, санитарные нормы и лекарства необходимы, чтобы бороться со вспышками болезней. Но память о смерти и эпидемиях, сохранившаяся в некоторых семьях, слегка увела от реальности. Почва вокруг экологически чистой редиски, которую вы только что выдернули из грядки, это не то же самое, что нечистоты, из-за которых приключилась чума. Мы сейчас находимся на перепутье, когда нам предстоит решить, не выплеснули ли мы ребенка вместе с водой, и найти новое равновесие в своих отношениях с землей. Хорошие микробы – наши друзья. Они помогают нам отбиваться от плохих парней и укрепляют нашу жизненную силу. Пересмотр отношений с окружающей нас паутиной жизни – вот следующий прорыв в медицине. Это новая точка зрения на здоровье, которая уважает роль дружественных микроорганизмов в общей картине жизни, в новой модели личного и планетарного здоровья.

МУДРОСТЬ ГОРОДСКОГО МОНАХА

Древние мудрецы-даосы учились всему, внимательно наблюдая за природой. Они следили за сменой времен года, движениями животных, свойствами лекарственных растений, перемещениями облаков в небе. Они знали, что мы – часть великой симфонии под названием природа, и что у нее есть свой путь, или, как они называют это, дао.

Внимательное наблюдение за колебаниями жизненных свойств *в разных областях природы* дает нам глубочайшее понимание самих себя. В конце концов, из природы мы произошли, и в ней хранятся бесконечные сокровища генетической памяти и врожденной мудрости. У всего есть энергетический след, и энергетические поля у живых существ крепкие и

красивые. Когда мы идем через лес или поле, мы купаемся в чистой энергии жизни и можем снова почувствовать себя частью общей паутины. Нас окружает симбиотическое множество цветущей жизни, и мы плаваем в нем. Мой мастер по кунг-фу учил, что в природе, обычно в радиусе 30 метров от того места, где вы стоите, можно найти растение, которое поможет вам от любой мучающей вас хвори. Он многократно нам это демонстрировал.

Природа – это энциклопедия жизни, окружающая нас повсюду. Когда антрополог Джереми Нарби хотел изучать корни медицинской мудрости обитателей амазонских джунглей, он столкнулся с удивительной дилеммой. Годами исследователи отправлялись к шаманам и спрашивали их, чем лечить определенные заболевания. Шаманы придумывали невероятные зелья из нескольких видов листьев, корней и других частей растений, смешивали их и варили. На удивление, эти отвары работали. Исследователи брали отвары, изучали и изолировали активные ингредиенты, срочно патентовали их, зарабатывали миллиарды долларов и, *может быть*, говорили спасибо.

Нарби заметил интересную особенность. Каждый раз, как шаманов спрашивали, откуда они знали, какие из бесконечного множества возможных комбинаций растений им использовать, они обычно отвечали одно и то же: «Растения нам подсказали». Обычно на этом месте ученые крутили пальцем у виска и отправлялись зарабатывать свои состояния за счет мудрости джунглей. Нарби хватило сообразительности остановиться и спросить: «Что если мы всерьез отнесемся к словам этих шаманов?» Он отправился в джунгли и попросил их объяснить это явление; и когда шаманы убедились, что он искренен в своих вопросах, они показали ему священную церемонию. По сути, шаман принимал психотропный отвар растения под названием аяуска и входил в состояние транса. В этом измененном состоянии сознания с ним общались духи растений и передавали ему мудрость. Как любой хороший ученый, Нарби решил принять участие в эксперименте и узнать на своем опыте, о чем идет речь. Он не разочаровался. В своих путешествиях Нарби так много понял о невербальной коммуникации между людьми и растениями, что написал об этом потрясающую книгу – «Космическая змея». Нарби утверждает, что существует тонкий язык в сворачивании и разворачивании фрагментов нашей ДНК, этот язык понимают наши клетки, и он связывает нас со всей остальной ДНК в мире. Каким-то образом существует универсальный

«язык созидания», зашифрованный в нашей ДНК, и он связывает нас со всей остальной жизнью во Вселенной. Шаманы научились подключаться к этому языку при помощи *аяуаски*.

На меня эта книга оказала очень большое влияние, потому что мой учитель-даос всегда отправлял нас медитировать в лес, а затем использовать свой шэнь, духовное зрение, чтобы общаться с растениями и получать очень похожий опыт. Мы учились медитировать на растение или дерево и подключаться к его жизненной силе. Через какое-то время я научился на тонком плане общаться с сознанием растения, на которое медитировал, и мог перенимать у него знания. Невозможно представить себе, насколько такой опыт меняет человека. Не верьте мне на слово: дальше в этой главе я расскажу вам, как попробовать сделать это самостоятельно, и вы все увидите сами.

Следовать за природой – вот наш путь освобождения от заблуждений

Синхронизируясь с природой, мы успокаиваемся и начинаем видеть свою собственную внутреннюю природу. Чем больше мы в гармонии с природой, тем четче и спокойнее становимся, тем легче течет сквозь нас ее энергия и тем легче становятся наши шаги. Наши праотцы охотились небольшими группами, медленно и тихо крались через леса и учились слушать ветер и определять едва уловимые запахи, которые ветер приносил за километры. Быть внимательным означало выжить, и головой всему была природа. Растения призывали нас есть их и использовать в медицине, а животные становились нашими союзниками в транспортировке, защите и сельском хозяйстве (в этом случае не всегда по доброй воле). В наших небольших племенах обычно был шаман, который показывал нам мудрость растений и связывал нас с духовной природой всего, что мы переживали. Вся наша жизнь была пронизана *сознанием* – деревьев, растений, животных, насекомых и – да, даже камней.

Учась медитировать на природе, мы учимся подключаться к этому фоновому сознанию, начинаем понимать, что никогда не бываем одиноки в том море жизни, которое повсюду нас окружает. Что еще важнее, медитация на природе помогает нам устанавливать связь с другими живыми существами и осознавать свою истинную сущность. Люди потеряны, потому что оторваны от общей нити жизненной силы, которую несет в себе природа, и особенно от глубокой духовной связи со всем

живым, что нас окружает. Как только эта связь вернется, пустота внутри нас исчезнет. В конце главы я поделюсь с вами действенными практиками, которые помогут вам этого достичь.

Природа несет в себе жизненную силу

Городские монахи едины с природой. Они понимают, что *все вокруг* живое, они подключаются к жизненной силе природы вокруг себя, чтобы пить из нее энергию, вдохновение и ясность. Многие монахи в моей традиции получали задание отправиться в горы и развивать там свою ци. Что это означает? Это означает установить связь с горой. Это означает учиться следовать языку природы и позволить ей привести себя к пище и укрытию. Это означает утомить свой бестолковый ум и научиться прислушиваться к жужжанию жизни вокруг себя. Из природы мы узнаем о своей внутренней вселенной и учимся двигаться, собирать, концентрировать и очищать энергию ци в своих собственных телах. Мы пробуждаем свои внутренние звезды (чакры) и вдыхаем в них жизненную силу. Мы, монахи, не должны были спускаться с гор, пока не найдем в себе эту внутреннюю силу, к которой невозможно прикоснуться, не зная своего места в мире природы. Когда эти умения прочно освоены, они остаются с нами всегда и везде. Мы можем стоять посреди шумного города, но при этом сохранять такую же прочную связь с землей, как столетний дуб.

Необходимо ли это городскому монаху? Да.

Выбираться на природу и находить там тишину, мир, здоровье и море энергии просто необходимо, чтобы мы могли *откалибровать* себя до самих себя. Я стараюсь выбираться на природу раз в три месяца хотя бы на пару дней, без телефона и электронной почты. Беру рюкзак с запасом еды и отправляюсь в леса. Иногда арендую маленькую избушку в лесу и провожу там несколько дней вместе с семьей. Пусть у вас будет база для ночевки, но основное время проводите на улице. Это поможет вам вспомнить свои корни и происхождение, и, когда вы вернетесь в ежедневную мясорубку, вам будет на что опереться. Мы пускаем энергетические корни обратно в землю и пьем из нее, сколько можем. Когда жажда удовлетворена, нам проще в нужный момент вспомнить, что покой всегда где-то рядом, на расстоянии нескольких вдохов и выдохов.

Возьмите природу домой

Нападки современного общества на природный мир опасны и несут нам глубочайшую дисгармонию. Это не значит, что мы должны уйти из городов; сегодня набирают силу прекрасные тенденции, которые оставляют природе достаточно места, чтобы она процветала и сосуществовала рядом с нами, прямо в городских зданиях и кварталах. Городские сады и огороды, сады на крышах зданий, комнатные растения и органическая архитектура – вот некоторые из них. Путь вперед – это путь рука об руку с природой, и мы видим воплощение этого принципа на примере хорошего городского планирования, использования солнечных батарей, зеленых стен, садиков во дворе, комнат с защитой от электромагнитных полей, комнат с очищением воздуха, растений, улавливающих летучие органические соединения, и во многих других вещах. Это – будущее. Выбираться на природу – прекрасно и я всем это рекомендую, но только когда мы сможем вернуть природу в свои города, ситуация на нашей планете кардинально изменится.

Городской монах приносит природу к себе домой.

Он окружает себя природой и чистотой и контролирует свое окружение, чтобы оно *включало в себя жизнь*. От домашних растений до огородов, мы можем создать потрясающую культуру сосуществования с природой повсюду. Вместо того чтобы изолировать себя от природы, мы можем чтить ее и везде брать с собой. Это определенно не отменяет необходимости защищать от цивилизации обширные участки земель, чтобы по ним свободно бродили дикие животные, но зато сильно помогает добавить уравновешенности в нашу современную жизнь.

Помните: городской монах находится в положении силы и власти. Если люди не имеют связи с землей, ими легко управлять. Без корней, без дома и без умения выжить люди превращаются в рабов, которые будут делать все, что им скажут, ради денег. Посмотрите вокруг. Они повсюду: рабы зарплаты, несчастные на своей работе, которую не могут позволить себе бросить. Они отказались от мечты и надежды, и теперь обречены быть пешками в чужой игре. Вот что происходит, когда люди теряют корни своей силы – свою связь с природой. Они испытывают голод и болеют, но не узнают природной пищи и лекарств, растущих из земли. Наша задача – разбудить их. Для начала мы позаботимся о себе и разбудим собственный поток энергии, а затем сможем помочь своим друзьям и семье, показав им пример. На самом деле мы никогда не покидали райского сада; нам просто заморочили голову и заставили забыть, как жить в том самом окружении,

из которого мы произошли. По мнению Альберто Виллольдо, доктора психологических наук и шамана, мы, западные люди, – единственная культура, которая видит себя вне райского сада, изгнанной и обреченной на жизнь, полную искупления и вины. Все остальные традиции видят себя в сосуществовании с природой, и в их легендах не встречается «травма изгнанников». Именно она, возможно, заставляет нас вторгаться в недра планеты и обращаться с ней как с объектом, который нам принадлежит. Пришла пора покончить с этой глупостью и посмотреть правде в лицо. Такой подход убивает нашу планету, и мы можем выбрать лучший путь.

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

Пустите корни

Один из мощнейших способов подключиться к энергии земли – выполнять практику «дерево» из арсенала цигун. Она создана, чтобы связывать наше энергетическое поле с землей под нашими ногами и постоянно поддерживать канал связи с этим обильным источником силы. К счастью, как только вы наловчитесь выполнять это упражнение, вы сможете делать его где и когда угодно. Никто не будет знать, что происходит, а вы все это время будете пить из источника бесконечности и укреплять свою силу. Вот это упражнение.

1. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч.
2. Прикоснитесь кончиком языка к небу.
3. Медленно вдыхайте и выдыхайте через нос, посылая дыхание в нижний даньтянь (область на три пальца ниже пупка).
4. Со следующим выдохом представьте воображаемые корни, которые вырастают из ваших ног примерно на метр в землю.
5. Со следующим вдохом представьте себе, что своими корнями втягиваете из земли белый свет, который поднимается по вашим ногам вверх, в торс, оттуда верх до самой макушки и вниз по рукам.
6. Со следующим выдохом представьте, что ваши корни вросли еще на метр глубже в землю.

7. Вдохните и повторите движение белого света, пейте его всем телом, от корней до самой макушки.

8. Продолжайте упражнение, пока не представите, как ваши корни дошли до самого ядра планеты.

9. На этом просто расслабьтесь и с каждым вдохом вдыхайте энергию вверх по корням, а с выдохом просто ощущайте ядро Земли под собой.

10. Масштаб соблюдать в этом упражнении не нужно: продвигаясь на метр вглубь за один вдох, вы потратите несколько недель, чтобы добраться до ядра планеты. Дышите и постарайтесь примерно за 4–5 минут представить, что ваши корни подключились к сердцевине Земли.

11. Когда вы готовы завершить практику, просто верните дыхание в свой нижний дантьянь, а затем отправляйтесь по своим делам; отключаться от ядра не нужно. Более того, чем чаще вы делаете это упражнение, тем лучше будет ваша связь с Землей и тем крепче будет почва у вас под ногами в ежедневной жизни.

Бесшумные шаги

Этому упражнению я как следопыт учился одновременно у своего даосского мастера и из традиции американских индейцев. Выберите куда-то на природу и начните практиковаться в выполнении «пустых шагов». По множеству причин мы превратились в больших неуклюжих животных. Во-первых, мы слишком много едим и носим на себе чрезмерное количество веса. Кроме того, мы слишком часто сидим в неестественных положениях, и наши бедра больше не работают как надо, так что ходим мы неуклюже. Наконец, мы изолировали себя от природы и выживания на такой долгий срок, что совершенно не обращаем внимания на свои собственные следы в буквальном смысле слова. По следам человека можно многое о нем сказать, и хороший следопыт все это видит. Раньше это знание было частью нашей генетической мудрости, а теперь оно утрачено большинством людей, но не городским монахом.

Итак, для этого упражнения выйдите на природу и начинайте шагать очень медленно и методично. Вдыхайте, поднимая одну ногу, а затем медленно выдыхайте, опуская ступню на землю, с пятки на носок. Повторите шаг другой ногой. Начальная цель – замедлить поступь и

развить сбалансированный шаг. Вы не должны слышать собственных шагов.

Вначале вы будете чувствовать себя неуверенно и неловко – это все наследие офисного кресла. Когда энергия вновь правильно потечет по бедрам, ваш мышечный корсет станет сильнее, и это поможет вам во время ходьбы тянуться вверх из нижнего дантьяня. Таким образом ваши ноги снова обретут связь с торсом и дыханием.

Когда у вас начнет получаться это упражнение, выполняйте его в разных местах и на разных поверхностях. Когда вы сможете шагать по опавшим листьям и не слышать себя, вы поймете, что пришли к цели. Чтобы посмотреть, как выглядит это упражнение со стороны, загляните в видео на странице <https://theurbanmonk.com/resources/ch7>.

Когда вы освоите это умение, начните применять свое спокойствие и способность растягивать время к наблюдению за природой вокруг. Замедляясь, мы можем учиться у матери-природы, главного из всех учителей.

Медитация на текущую воду

Это одно из любимых времяпрепровождений моих монашеских дней и до сих пор один из сильнейших известных мне методов лечения земель. Я регулярно выполняю эту практику на протяжении многих лет, и она способствует моему психическому здоровью и личностному развитию куда больше, чем советы, вычитанные в книгах.

Выберитесь на природу и найдите речку или ручей, рядом с которыми можно сесть и просидеть несколько часов. Убедитесь, что вас не слишком побеспокоят другие люди, чтобы вы могли сосредоточиться на упражнении. Обычно я уходил в лес и проводил за этой практикой весь день, где-то в отдаленной местности, где на километры вокруг не было людей. Если вы можете позволить себе такую роскошь, поступайте так же. Если нет, просто найдите любой годный вариант.

· Сядьте в метре-другом от воды и устройтесь удобно. Вам предстоит провести так довольно много времени. Если только вы не находитесь в зоне возможного затопления, то очень хорошо найти камень посреди воды и сесть на него, глядя *против течения*, чтобы текущая вода весь день

чистила ваше энергетическое поле и смывала все слои плохой энергии, которые «прилипли» к нему.

- Сядьте и положите рядом свитер или куртку, чтобы вам не пришлось за ними вставать, если замерзнете, а также воду для питья; в общем, подготовьтесь несколько часов не двигаться.

- Медленно вдыхайте и выдыхайте через нос, направляя дыхание в нижний даньтянь. Посвятите несколько минут тому, чтобы войти в ритм дыхания.

- Теперь прислушайтесь к звуку текущей воды и начните дышать вместе с ним. Позвольте ему смыть все ваши мысли. Привяжите к нему свое дыхание и проведите в этом состоянии не меньше 20–30 минут.

- Медленно вдыхайте и выдыхайте, слушая, как вода течет мимо.

- Вы заметите, что в голове всплывают разные мысли. Это нормально. Просто отмечайте их и пусть они утекают вместе с водой. Каждый раз, как вы заметите, что попали в воронку мыслей, просто сделайте новый вдох и продолжайте слушать воду. Отпустите пришедшую мысль в воду и смотрите, как она уплывает. Постепенно у вас начнет это получаться, и шум в голове станет тише, а журчание воды наполнит вас до краев.

Прежде чем у вас начнет получаться это упражнение, придется попрактиковаться, так что будьте терпеливы. Мое правило – не вставать с места, пока я не почувствую себя очищенным и пока журчание воды не станет единственным звуком у меня в голове. Вы поймете, что достигли нужной точки, потому что наступит момент, когда вы растворитесь и перестанет существовать все, кроме текущей воды. Это хорошо. В этой практике содержится ценный урок о том, что мы есть на самом деле. Задействовать мать-природу для того, чтобы помочь нам подключиться к состоянию вечного потока – прекрасное лекарство. Некоторые ученики пугаются, им кажется, что они падают в воду, но это нормально – это означает, что эго вновь включилось в игру. Когда мы отказываемся от своего настойчивого желания быть теми, за кого себя выдаем, то с удовольствием открываем, кто мы такие на самом деле. Я часто занимался этой практикой и много раз переживал удивительный опыт, когда дикие животные переставали меня замечать. В этот момент точно понимаешь, что

у тебя получилось, что река смысла все твоё безумие и ты полностью слился с окружающей природой.

Общение с духами растений

Итак, как я и обещал, вот практика для общения с растениями. Начинается она вовсе не с того, что вы отправляетесь в глушь и просите растения с вами поговорить. И хотя я высоко ценю терапевтическую силу *аяуаски*, мне кажется, что в последнее время ею сильно злоупотребляют; её принимают люди, не готовые к путешествию, в которое отправляются. При всем при этом под руководством опытного шамана аяуаска – прекрасное лекарство.

Вот практика, которую предлагаю вам я.

- Отправьтесь куда-то на природу, где вас ничто не будет отвлекать, и возьмите с собой книгу или телефон с приложением для определения медицинских свойств растений в вашем регионе. В прежние времена вам пришлось бы спрашивать об этом шамана или использовать метод проб и ошибок; к счастью, сегодня у нас есть Google.

- Выберите растение, которое покажется вам близким, и сядьте или встаньте напротив него. Начинайте дышать, посылая вдох в свой нижний дантьянь; сделайте несколько вдохов и выдохов и смотрите расслабленным и немного расфокусированным взглядом на лист, ствол или все растение. Просто начните синхронизировать свое дыхание с растением и устанавливать с ним связь. Вы можете использовать сердце или третий глаз, чтобы коснуться его. Скоро вы обнаружите, что каждое растение (да и вообще каждая форма жизни) обладает собственной личностью, так что не спешите со знакомством, с уважением представьтесь своему новому знакомому. Большинство растений добры и охотно помогают людям. Начните с растением невербальное общение и (я знаю, что кому-то это покажется безумным, но просто попробуйте) посмотрите, что из этого выйдет. Спросите, есть ли у него медицинские свойства, которыми оно может поделиться, и для чего его можно использовать.

- Не рвите листья ни с чего живого просто так; первое правило сбора дикорастущих растений – спрашивать разрешения, прежде чем рвать.

- Вы можете что-то услышать, а можете и не услышать. Может уйти

какое-то время, чтобы это понять. Если удача вам улыбнется, поблагодарите растение, а затем проверьте информацию в своей книге, в интернете или еще как-нибудь. Если вы проверяете ее при помощи телефона, то выключите его после того, как найдете ответ.

Не ешьте первые попавшиеся вам растения, они могут быть ядовитыми. Когда вы почувствуете и *подтвердите* свою интуицию и мастерство в общении с растениями, вот тогда начнется самое веселое. Вы больше никогда не будете одиноки, как только поймете, что вас в любой момент окружает симфония жизни и мудрости.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЮКИ

Научитесь примитивным умениям

Одно из самых ценных умений городского монаха – умение выживать в дикой природе. Тысячелетиями для нашего вида это было данностью, и я уверен, что из-за отсутствия этих знаний сегодня столь многие люди чувствуют себя потерянными. Что за глупое животное забывает, как выжить в тех самых условиях, в которых оно эволюционировало? Это глупое животное – каждый из нас.

Уроки выживания в дикой природе – это весело и очень полезно. Вот базовые навыки, которые необходимы, чтобы выжить.

- Уметь развести костер.
- Уметь добыть чистую воду.
- Уметь добыть пищу.
- Уметь создать укрытие.

Освойте все четыре, и вы спасены. Эти четыре навыка покрывают все ваши базовые потребности, а все остальное, что вы считаете своими потребностями, – просто желания. Это очень сильный урок, потому что многие люди в нашем обществе страдают из-за своих желаний. Будьте ближе к реальности, вернитесь к корням; так вы откалибруете свой «стрессометр» и прекратите волноваться о всякой ерунде.

Чувство огромного облегчения и комфорта приходит к нам, когда мы осваиваем умение выживать наедине с дикой природой. Это все равно что снять со своих плеч большое бремя экзистенциального беспокойства, которое мы постоянно таскаем с собой, но никак не можем его объяснить. Городской монах владеет нужными умениями и знает, что способен позаботиться о себе. Уроки выживания можно найти по всему миру. Научиться добывать огонь трением – важнейшее умение, посмотрите несколько видеороликов в интернете, чтобы уже сегодня знать, как это делать. Однако знать, как что-то сделать, не означает это уметь; вам придется попрактиковаться. Когда у вас начнет стабильно получаться разжечь костер трением – считайте, вы приобрели нечто такое, что никто не сможет у вас отнять: жизненно важное умение.

Волонтерство

Отличный способ выйти из дома и установить связь с природой – присоединиться к движению, которое уже ведет какую-то деятельность там, где вы живете. Паркам и заповедникам постоянно нужны волонтеры. Бывать на природе очень важно, а бывать на природе вместе с единомышленниками, которые делают что-то *полезное* для мира – даже лучше. Вы заведете новых друзей, сделаете что-то хорошее, и у вас будет дополнительная опора, чтобы комфортней чувствовать себя в мире дикой природы. Эта деятельность не заменяет времени, которое вы проводите на природе в одиночестве, так что используйте ее как знакомство, а затем начинайте развивать свои отношения с природой один на один. Многие природозащитные организации помогут вам научиться полезным умениям, а также подскажут, что имеет смысл почитать и посмотреть.

Пешие походы

Это одно из моих любимых занятий, и всем, кому я его рекомендовал, оно оказалось чрезвычайно полезным, даже если им и не всегда так казалось. Отправиться в лес и жить там, пользуясь только тем, что у тебя в рюкзаке, – первобытная и чистая практика. Так мы раньше и жили, и походная жизнь активизирует нашу генетическую память о прежних временах. Пеший поход заставляет нас задуматься о том, что из вещей нам по-настоящему необходимо, а что второстепенно. Почему? Потому что нам приходится это тащить на себе. Спустя несколько километров вы начинаете задаваться вопросом, что за дрянь у вас в рюкзаке и почему она такая

тяжелая. Заядлые путешественники обходятся минимумом вещей. Они в гармонии с принципами выживания, о которых мы уже говорили. Нам нужны еда, огонь, вода, укрытие – и все. Вернувшись на природу, мы можем свободно бродить и каждый вечер выбирать новое место, которое станет нашим домом на ночь. Это дает нам свободу знать, что «дом» всегда с нами и что нам на самом деле никуда не нужно спешить возвращаться. У нас все хорошо. Все вещи у нас с собой, так что мы можем расслабиться и наслаждаться озером, ручьем или полем.

Вылазки на свежий воздух помогают нам сжечь немного жирка, погреться на солнышке и восстановить связь с природой. Вылазки на природу с друзьями, семьей, собаками и хорошей книгой – прекрасный и недорогой отдых. Не забудьте выделить время на то, чтобы наедине с собой побыть в тишине, и не растрачивайте время, отведенное на наслаждение чистотой природы, на болтовню о мелочах.

Городские парки

Если вы живете в городе, то, скорее всего, в пределах нескольких километров от дома у вас есть парк или лес. Это не совсем та дикая природа, о которой мы говорили, но нужно пользоваться тем, что есть под рукой, а затем развивать успех.

Я каждый день вожу собак в местный парк и бегаю с ними. Это не совсем заповедник, но я рад и этому. Это все равно что получить минипорцию природы между большими вылазками – достаточно, чтобы заземлить ци и установить контакт с деревьями и травой.

Природа имеет огромную силу. Подумайте о ростке, который пробивается сквозь асфальт, чтобы выжить. Это энергия природы, и она живет в каждом из нас. Найдите место недалеко от дома, где вы сможете к ней подключиться, и ходите туда почаще. Берите с собой плед и книжку либо же захватите детей. Все очень просто: это бесплатно, это полезно для здоровья, это для вас естественно. Найдите ближайший парк.

Домашние растения и растения вокруг дома

Иметь природу в своем доме – необходимая составляющая нашего приобщения к жизни. Разумеется, выбираться на природу это здорово, но реальность такова, что у нас у всех есть работа и куча дел в городе.

Комнатные растения – прекрасная вещь. Они помогают создать дома правильную атмосферу и успокаивают нас. Многие из них улавливают вредные летучие органические соединения, которые находятся в воздухе. Они также напоминают нам о базовых ценностях в жизни: о потребности в воде, хорошей почве и солнечном свете.

Как я уже говорил, домашние сады и огороды – это тоже прекрасно, за ними будущее. Газоны с травой – пустая трата воды. Сады и огороды дают нам еду и помогают устанавливать с ней контакт. Огородничество помогает нам общаться с природой регулярно и помнить о том, что в жизни важно – об основах самой жизни.

Пробиотики и пребиотики в рационе

Мы еще очень мало понимаем про сложный набор хороших и плохих бактерий, которые обитают в кишечнике здорового человека. Однако мы точно знаем одно: если есть много продуктов, в которых содержатся здоровые пребиотики, это помогает поддерживать правильную среду для жизни хороших бактерий, а если есть много ферментированных (непастеризованных) продуктов, это помогает заселить кишечник колониями хороших бактерий и поддерживать их численность.

Продукты с высоким содержанием пребиотиков содержат клетчатку, которая плохо переваривается, так что проходя сквозь пищеварительный тракт, они создают в нем условия для процветания хороших бактерий. По сути, не все, что мы едим, предназначается нам. Клетчатка, например такая, как корень цикория, не слишком хорошо переваривается в желудке или тонком кишечнике.

Это значит, что до толстого кишечника она доходит практически целиком и может послужить пищей всем тем полезным бактериям, которые в нем обитают. Мы кормим их, а они заботятся о нас. Клетчатка помогает очистить наш кишечник, а также помогает поддерживать в нем здоровый уровень дружественных бактерий. Вот список продуктов, богатых пребиотиками.

- Сырой корень цикория: 64,6 % от веса продукта.
- Сырой топинамбур: 31,5 % от веса продукта.

- Сырые листья одуванчика: 24,3 % от веса продукта.
- Сырой чеснок: 17,5 % от веса продукта.
- Сырой лук-порей: 11,7 % от веса продукта.
- Сырой лук: 8,6 % от веса продукта.
- Приготовленный лук: 5 % от веса продукта.
- Сырая спаржа: 5 % от веса продукта.
- Сырые пшеничные отруби: 5 % от веса продукта.
- Пшеничная мука в выпечке: 4,8 % от веса продукта.
- Сырой банан: 1 % от веса продукта.

Вот список продуктов с высоким содержанием полезных бактерий (пробиотиков).

- Темпе.
- Мисо.
- Квашеная капуста.
- Йогурт.
- Кефир.
- Комбуча (чайный гриб).
- Кимчи.

Съедайте по большой столовой ложке одного из этих пробиотических продуктов каждый день, и вы обезопасите себя от чрезмерного распространения плохих бактерий. Включите в свой рацион пребиотические продукты – и вот вам формула успеха. Обязательно ешьте побольше этих продуктов после приема антибиотиков, чтобы восстановить колонии хороших бактерий, но не забывайте есть их понемногу каждый

день, чтобы сбалансировать урон, наносимый антибиотиками, которые мы в небольшом количестве потребляем вместе с мясом.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ИТАНА

Итан, как и Энн, героиня предыдущей главы, родился при помощи кесарева сечения. Врач его матери убедил ее, что операция будет для всех проще – в то время это была популярная практика. С первого же дня жизни Итан вместе с мамой принимал антибиотики, и в итоге он так и не получил здоровой дозы хороших бактерий, чтобы заселить ими свой пищеварительный тракт. Мамин панический страх перед природой эту проблему только усугубил.

Мы потратили некоторое время на то, чтобы исправить питание Итана: добавить в него нерастворимую клетчатку, пребиотики и хорошие ферментированные продукты. Он любит квашеную капусту, так что я дал ему рецепт, по которому он научился готовить ее сам. Ему это понравилось, а ритуал изготовления своего собственного «лекарства» послужил дополнительным бонусом.

Итан стал членом местного туристического клуба и начал выбираться на природу. Он обнаружил, что у него хорошо получается лазить по скалам, так что мы порекомендовали ему чаще этим заниматься. Ушло около года, прежде чем он смог по-настоящему начать получать удовольствие от жизни в палатках во время поездок, но страх начал понемногу отступать довольно быстро. Итану помогло то, что он не был окружен скучными слабаками. Его новые друзья помогли ему справиться со страхом и двигаться дальше. Вечерами после скалолазания они все вместе сидели у костра и наслаждались отдыхом.

Я отправил Итана на тренинг по выживанию в дикой природе, и этот опыт изменил его жизнь. До него дошло, в каком страхе он жил раньше и скольких вещей боялся. Когда он в первый раз сумел разжечь огонь, это было сродни религиозному опыту, обряду инициации. Испуганный маленький мальчик превратился в самостоятельного молодого мужчину.

Итан все детство смывал с рук черную грязь, налипшую на них после игр на улицах Бруклина. Теперь он лазит по скалам и ест орешки и сухофрукты перепачканными руками прямо из пакетика, и это его не

пугает.

В городе он теперь ходит на скалодром, а не в качалку, а на выходных как можно чаще старается выбраться на природу. Из Манхэттена ездить за город далеко, но он ходит в Центральный парк, а еще начал сплавляться по местным речкам на каяке.

Теперь поездки на фестивали сделались для Итана куда приятнее, чем раньше, но ему стало больше нравиться проводить время в лесу в одиночестве и тишине. Он начал всерьез заниматься медитацией, и это сильно помогло ему стать спокойнее. Он по-прежнему подпрыгивает, если ему на ногу забирается большой жук, но затем улыбается и возвращается к практике; понадобится время, чтобы инстинкт перестал срабатывать совсем, но уже сейчас он потерял свою остроту. Итан теперь куда более расслаблен и на природе искренне чувствует себя как дома.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ АВТОРА

Когда я был монахом, мы много занимались кунг-фу и благодаря этому были чувствительны к энергетическим полям. Такая чувствительность помогала нам предсказывать намерения противника и предугадывать природу возможного нападения, что в сражении бесценно. Я пытался развить эту чувствительность еще сильнее и проводил много времени, учась видеть энергию, исходящую от растений по ночам. Я отправлялся на природу ночью, и когда мои глаза адаптировались к темноте, я шел на прогулку наощупь.

Со временем я смог бегать по лесным дорожкам в новолуние, без дополнительных источников света. Это требовало от меня непрерывной концентрации, потому что, поскользнувшись, я рисковал лишиться передних зубов. Это было потрясающее ощущение, и я всегда возвращался домой, чувствуя себя невероятно живым.

Глава 8

Одиночество среди людей



Марк сам не понял, как докатился до такой жизни. В школе у него были друзья и он хорошо ладил с людьми. Он пользовался успехом у противоположного пола и за годы сменил несколько постоянных девушек. Один раз он почти собрался сделать предложение, но ситуация изменилась и до этого не дошло. Его несостоявшаяся невеста была хорошей девушкой, но кое-какие семейные проблемы помешали их планам.

Марк – персональный тренер по фитнесу и внимательно следит за своей внешностью. Клиенты его любят, и он в превосходной физической форме.

До спортивного клуба он добирается больше часа, а работает долго и усердно. Точнее, в основном он просто стоит рядом с клиентом и считает количество повторов, но кажется, что клиентам это необходимо. О чем они и не подозревают, так это о том, что в перерывах он выскальзывает на улицу, чтобы покурить. Они также не в курсе, что каждый вечер после работы он едет домой, опустошает упаковку из 12 пивных банок и смотрит телевизор до полуночи. По выходным, когда получается, Марк навещает семью, но в основном, если ему не нужно работать, он просто сидит и смотрит телек в полном одиночестве.

Он не знает, как его жизнь дошла до такого состояния. Возможно, все началось с неудачного опыта с девушками, а расставшись с последней постоянной подружкой, он вообще разочаровался во всей этой свистопляске. Он регулярно говорит своим клиентам что-то в духе «все люди – сволочи» и «всех хороших девушек уже разобрали», и те смеются в ответ. Клиенты не понимают, что Марк действительно верит в то, что говорит. А может быть, он вынужден в это верить, потому что ему слишком тяжело принять другое объяснение: он докатился до депрессии и социальной изоляции, теперь он алкоголик, и социофобия грозит разрушить всю его жизнь.

В конце концов, с чего бы красивый, приятный парень в идеальной физической форме запирался бы в четырех стенах и тратил лучшие годы своей жизни на идиотское телевидение? Ответ – повсюду. Марк такой не один, и в этом заключается парадокс. Миллионы людей не одиноки *в своем одиночестве*.

ПРОБЛЕМА

Многие люди сегодня чувствуют себя ужасно одинокими и изолированными от всего мира, хотя вокруг них миллионы других людей. Как и Марк, они по мере сил стараются терпеть людей в течение дня только для того, чтобы вечером вернуться домой к своей одинокой жизни перед телевизором либо бесчисленными часами зубоскалить в интернете. Нам по-прежнему нужно устанавливать связь с людьми, и как-то так выходит, что той связи, что бывает цифровой и широкополосной, нам не достаточно. Быстрый интернет не решает проблемы отсутствия связи.

У вас может быть тысяча друзей на Фейсбуке, но все равно вам некому позвонить поболтать про то, как прошел день. У вас может быть куча

старых друзей в родном городе, и они понятия не имеют, как вам грустно и одиноко. Разговоры все поверхностны и глупы. Время, проведенное среди друзей, в основном посвящается спортивным матчам, дням рождения и свадьбам. Миллионы людей объединяются вокруг спорта, со страстью переживая победы и поражения той команды, с которой они идентифицируются.

Но почему никто больше не занимается спортом?

Мы живем в культуре неучастия: мы смотрим, как другие люди занимаются спортом, а сами едим чипсы, пьем пиво и либо сходим с ума от радости, либо убиваемся в зависимости от исхода матча. У нас есть любимые команды и любимые игроки, и наше настроение зависит от того, как они выступили. Мы носим форму в их цветах и следим за их личной жизнью, нередко внимательней, чем за жизнью собственных детей. Мы смотрим передачи про романтические отношения и путешествия вместо того, чтобы самим отправиться на свидание или в путешествие, и играем в игры в виртуальной реальности, вместо того, чтобы заняться собственной жизнью.

Миллионы людей чувствуют себя невыносимо одинокими и изолированными от людей внутри своих семей. Можно иметь мужа и троих детей, но в душе погибать от одиночества. Вы рано вышли замуж, и тогда вам казалось, что имеет смысл родить ребенка и вместе строить семью. Время шло, становилось все труднее. Дети не дают вам спать, у вас совсем не осталось времени на себя. Муж приходит домой и смотрит спорт по телевизору, а вам хочется поговорить о дизайне, философии, воспитании детей. Может быть, вам просто хочется заняться любовью, но он не понимает намеков. Может быть, вы устали его об этом просить. Нынче целая индустрия занимается производством любовных романов, чтобы удовлетворить ваши нужды, но все же читать об этом в книгах не совсем то же самое.

Некоторым людям стыдно, что жизнь привела их в такой тупик. Их мечты о будущем не сбылись, и они застряли на какой-то случайной работе, занимаясь неквалифицированным трудом и чувствуя неудовлетворенность. Они чувствуют, что к своему возрасту должны были достичь большего, и живут в состоянии смятения и сожаления о когда-то принятых неверных решениях или пережитых неудачах. Они часто пытаются

проанализировать, как дошли до такой жизни. Возможно, виноват муж или жена. Возможно, неожиданная болезнь помешала осуществлению их планов. Возможно, они слишком долго тусовались, и поток наркотиков и алкоголя заставил их на десяток прошедших в тумане лет выпасть из нормального течения жизни. Было очень весело, пока резко не сделалось грустно.

Огромная часть проблемы кроется в том, как мы видим себя. У нас есть неверное ощущение того, какими мы «должны» быть: как мы должны выглядеть, как одеваться, что делать, как веселиться. Многие чувствуют вину за лишние 25 килограммов. По телевизору говорят, что мы должны определенным образом выглядеть, носить определенную одежду и вообще соответствовать всему, что нынче считается крутым, но в реальности почти никто не может соответствовать всем этим меркам. Поэтому многие голливудские звезды и супермодели садятся на наркотики. Невероятно, но основная масса людей в цивилизованном мире мечтает походить на те парадные фасады, которые им показывают по телевизору, и жить так же, как их телекумиры. Когда люди сталкиваются с необходимостью выйти в люди, они чувствуют себя некрасивыми, старыми, утомленными и неуверенными в себе. Красивые люди осуждают всех остальных, пока у них у самих не начнут появляться морщины. Тогда они платят врачам за починку фасада, чтобы продолжать делать вид, будто они лучше всех остальных.

Я не знаю, что больше усиливает депрессию: ходить в торговый центр или не ходить туда. Когда мы туда выбираемся, то кажется, что вокруг полно странных и безумных людей, с которыми у нас нет ничего общего. Парковку найти невозможно, и начинает ужасно раздражать необходимость ждать в очереди, чтобы отдать продавцу свои кровные денежки и наконец забрать покупки домой. Но перейдите на шопинг онлайн – и вы почувствуете себя еще более изолированными от мира. Сегодня не выходить из дома стало проще, чем когда-либо в истории человечества. Курьер торопливо доставит ваши посылки и побежит дальше, чтобы вовремя попасть домой и посмотреть долгожданный матч.

Сегодня круг разомкнут.

Когда мы занимались охотой и собирательством, мы перемещались небольшими группами, и для изоляции не было ни времени, ни терпения.

Кто-нибудь обязательно появлялся и тащил нас обратно в круг. Попытки объединить нас при помощи национальной идеи, религии, верности спортивной команде или родному университету нередко не достигают цели, и миллионы людей выпадают из круга, становятся все более одинокими и оторванными от остальных. Наша потребность принадлежать к группе порождается древними нейронными цепями в нашем мозгу, цепями, которые роднят нас с другими млекопитающими. По мере движения по лестнице эволюции вверх, от рептильного мозга, который занимается выживанием и базовыми функциями организма, мы перешли к мозгу млекопитающего, для которого важны общественный порядок и чувство принадлежности к группе. Нам нужно знать свое место в стае. Нам нужно знать, где мы находимся в иерархии. К сожалению, средства массовой информации отводят нам позицию довольно незавидную. От эффективных звезд хип-хопа до туров по домам миллионеров – нам каждый день напоминают, где наше место. *Эти* люди важны, а вы нет. Единственный способ причаститься – купить те низкого качества товары, на которые они шлепнули свое имя, и записаться в фанаты. Звезды – они, а не вы. Индустрия сорвала звезды с неба и разместила их на Голливудском бульваре: вот за чьей жизнью важно следить.

Средства массовой информации говорят нам, что мир опасен и что для защиты нам нужна полиция. Смерть и разрушения – тоже популярная новостная тема. Мы сидим, контуженные этой информацией, взаперти и открываем дверь только доставке пиццы да курьеру с посылками.

Стремление к сексу вынуждает нас выбираться на улицу и знакомиться с людьми, но проблема в том, что никто не учил нас общаться искренне. Интернет-знакомства помогают, но рано или поздно нам придется сесть напротив живого человеческого существа и общаться с ним, а это стало так неловко делать. Новые приложения и сайты для поиска знакомств превратили знакомства и свидания в автомат по выдаче секса: мы можем по-быстрому использовать друг друга для секса и как можно скорее вернуться к своей социальной изолированности.

Чем старше мы становимся, тем сложнее нам с кем-то познакомиться, потому что мы делаемся все разборчивей и неуживчивей. Мы озлобляемся, но продолжаем мечтать о контакте. Мы стараемся себя занять, но надеемся установить с кем-то связь. Мы хотим, чтобы нас трогали, слышали, понимали и любили. Нам одиноко, и мы не видим никакого выхода.

Наркотики, алкоголь, порнография, видеоигры, сериалы, социальные сети – все это способы отвлечься. Они создают фоновый шум, чтобы мы могли отвлечься от того, что происходит на самом деле, потому что истина слишком болезненна.

Мы потеряли связь со своей вечной природой и поэтому постоянно боимся, что вот и все: наши проблемы будут только усугубляться и с течением времени наша жизнь будет становиться только хуже.

МУДРОСТЬ ГОРОДСКОГО МОНАХА

В реальности каждый из нас, без исключения, рожден, чтобы стать звездой. Говоря «звезда», я имею в виду не тот странный статус, который навязывают нам голливудские социопаты, а истинный смысл этого слова. Как нам ступить на предназначенную нам тропу и зажечь жизнью своей мечты? Как нам понять свое предназначение и примирить личные амбиции с благом всей планеты? Как нам получить доступ к своей внутренней мудрости и реализовать себя? Суть алхимии – зажечь духовные центры в нашем теле и зажечь свет, вечно исходящий от того источника, частью которого являемся и мы. Говорят, что Иисус был Сыном Божьим. В герметической традиции он отождествляется с шестой сефирой под названием «тиферет», которая является центром Солнца. Он считался «солнцем» Бога, потому что зажег свое световое тело и показал, что способен быть светом для себя самого. Я не знаю, верите ли вы в Иисуса, но в этой истории есть важный урок. И в той даосской традиции, к которой принадлежу я, и у тибетцев, и у шаманов инков и майя, и у западной традиции существует свод мудрости, который учит, как нам активировать свое световое тело и подключиться к энергии вечного стремления к благу. Те нимбы, которые принято изображать вокруг голов великих мастеров, показывают, что происходит, когда мы просыпаемся и оживаем. Они изображают тот свет, который люди на самом деле видели вокруг лиц мудрецов и которого можно добиться с помощью духовной практики.

Экзотерические религии мира сильно ограничили наш доступ к этой мудрости, потому что размыли ее и постарались отвлечь человечество от истины. Они манипулировали потребностью нашего «млекопитающего мозга» принадлежать к группе и сделали религию делом сообщества, а не личного духовного развития. Они отказались от всего мистического и размыли его до такой степени, что люди толпами уходят из религии.

Почему? Потому что люди чувствуют, как она опустела, какой сделалась коммерческой и надуманной. На сайтах для знакомств самое популярное описание религиозных убеждений на сегодняшний день – «верю, но не принадлежу ни к какой религии». Люди покончили с религией, но им все равно нужно во что-то верить. Люди чувствуют связь с жизнью и светом, который намного шире, чем библейские рассказы о царях и братоубийцах. Однако эти рассказы держали наше общество вместе тысячи лет, так что нам нужен новый этический код – новый сюжет, который вписывался бы в меняющийся мир.

Назад к корням

Наше стремление к индивидуализации привело нас на путь неограниченного роста и продвижения, и оно же выбило у нас почву из-под ног. Исторически мы приходим из мощной семейной традиции; наши предки росли в племенах и принадлежали к расширенным семьям, которые поддерживали их и заботились о них. Они жили в симбиотической паутине поддержки ради защиты, охоты, собирательства и взаимосвязи. Современный западный мир стал свидетелем уничтожения семейного уклада.

Первые колонисты Нового Света придерживались ревностных и экстремальных религиозных взглядов, которые заставили их покинуть родные страны. Они бросили все, что у них было, чтобы начать жизнь сначала и свободно практиковать свою веру. Она помогла им спастись от деспотического режима на родине. Она же помогла им оправдать массовое уничтожение местных жителей, которых они обнаружили в Америке, и сжигание на кострах женщин, обвиненных в колдовстве. Они находились в жестоком новом мире, где было место стремительной экспансии ради личной наживы. Ну и что, что мамуля с папулей в Делавэре? Я слышал, на Западе полно земли и куча возможностей, так что вперед! Прежний клей перестал держать семьи вместе.

Да, в семье всегда есть место созависимости и драме, но есть место и поддержке, комфорту, объединению ресурсов, а также людям, которым на вас не наплевать. Раскол западной семьи стал прорехой в ткани нашего общества. Сегодня дети ждут не дождутся, когда им исполнится 18 и они съедут от родителей, но при этом, съехав, они едва сводят концы с концами. Вместо того чтобы пользоваться поддержкой семьи и получить образование

получше, узнать что-то о мире, разделять с родителями затраты на жизнь и готовить еду вместе, они вынуждены идти в официанты и работать на двух работах, чтобы оплатить свою «свободу». У них не остается ни времени, ни места на личное развитие, и в итоге мы имеем общество, полное изолированных людей, живущих в маленьких квартирках и удивляющихся, почему американская мечта себя не оправдала. Посмотрите на семьи иммигрантов. Многие из них живут под одной крышей и работают вместе, чтобы выжить на Западе. Это происходит с итальянцами, ирландцами, индусами, китайцами и практически с любой национальностью из Старого Света, попавшей в Новый. Они работают изо всех сил, отправляют детей в колледж и строят для себя будущее. Изоляция наступает через пару поколений, когда дети начинают путать свободу с долговым рабством, купившись на неправильную «мечту».

Сбалансированная семейная жизнь

Городской монах находит равновесие между назойливыми семейными драмами и культурой личной изоляции; это равновесие строится вокруг *духовной работы*. Что если мы все можем расти вместе? Как насчет вместе заняться садоводством? Есть разные способы внедрить в нашу жизнь здоровые занятия, которыми можно наслаждаться вместе с близкими людьми. Ходить на прогулки, ездить на велосипеде, играть в настольные игры, слушать аудиокниги, готовить вместе – все это прекрасные способы проводить время вместе и одновременно делать что-то полезное для себя.

Если вы живете далеко от близких, используйте Скайп или Фейс тайм, чтобы висеть на связи, пока вы что-то делаете в комнате. Важно просто быть на связи; необязательно заполнять паузы в разговоре болтовней. Если вам есть что сказать, то говорите. Если нет, то просто наслаждайтесь тем, что вы вместе, вашей близостью. Это давно забытое искусство, которое вы можете вернуть к жизни. Если с вашей семьей сложно иметь дело, ищите исцеления в других местах и создайте для себя «семью», с которой вы сможете установить контакт на глубоком уровне. Нам всем в глубине души нужен такой контакт, а без него мы чувствуем беспокойство и пустоту. Верните его в свою жизнь!

Когда мы устанавливаем глубокий контакт с другими людьми, мы чувствуем себя цельными.

Мы можем быть со своей семьей или друзьями и полностью присутствовать в моменте. Мы можем отпить из источника вечности и перестать испытывать постоянную жажду. Чтобы сбалансировать созависимость семейной жизни, нужно научиться получать то, что нам нужно, непосредственно от источника, и не презирать других людей за то, что они не дают нам вещей, которых они никак не могут нам дать. У них у всех в жизни происходит что-то свое, и наша работа – поддерживать друг друга, а не обвинять близких в том, что они мешают нам реализовывать свои мечты.

Монахи практикуют изоляцию от людей, потому что им нужно время, чтобы обдумать реальность и развить свою внутреннюю силу. Когда они спускаются с гор, они постоянно улыбаются и обычно добры и с удовольствием общаются. Они провели достаточно времени в заботах о себе самих, так что они *наполнены*. Это позволяет им любить других и заботиться о них. Почему? Потому что они посвятили время себе. Они встретились лицом к лицу с дискомфортом и не боятся одиночества. В конце концов, что такого есть внутри нас, что мы не хотим с этим оставаться наедине? Именно это и ценно. Именно тут городской монах устраивает раскопки и находит истинные духовные сокровища.

Поскольку вы – глава своей семьи, используйте все время, какое удастся выкроить. Неплохое начало – пара часов по субботам. Если вам нужно заботиться о детях, подменяйте друг друга по очереди, но *подстрахуйте друг друга*, чтобы вы оба могли заправить свои бензобаки и стать цельными. Если правильно объяснить свою мотивацию, мы сможем поддерживать друг друга в жизненных целях.

Парадокс в том, что любой момент – это возможность подключиться к бесконечности и пить из нее. То, что мы считаем потраченным впустую временем, одиночеством и изоляцией от людей, – на самом деле невероятный подарок. Это означает, что у нас в реальности *есть время*, чтобы сформировать практику саморазвития и докопаться до сокровищ. Достаточно посмотреть на ситуацию под другим углом, и ваша жизнь может измениться навсегда.

Убивать время – все равно что убивать себя

Время – величайший подарок, какой у нас есть, и если вы обнаружили,

что пытаетесь себя отвлечь, чтобы как-то его занять, то у меня для вас хорошие новости: вы богаты. Прямо перед вами находится та единственная вещь, которая вам нужна, чтобы выяснить, кто вы на самом деле. Вместо того чтобы потреблять низкого качества контент по телевизору или в интернете, вы можете читать, слушать аудиопередачи, смотреть значимые вещи, развиваться и культивировать свою ци.

Каждая секунда – это возможность проснуться и глотнуть напитка богов. Если вы чувствуете себя одиноким и изолированным от людей, то вы должны знать, что решение проблемы находится внутри вас. Не пытайтесь заполнить тишину или пустоту при помощи бессмысленных занятий или людей, с которыми вы будете попусту терять время. Наполните ее собой. Дышите, оставайтесь в моменте и следите за тем, как вы себя чувствуете. Ощутите, как через вас движется жизненная сила, и отметьте, где она застревает. Это ваша работа. Выполнив ее, вы поймете, что время – это великий подарок, и больше никогда не потратите ни секунды зря.

Дозрейте до этого понимания.

Когда это произойдет, вы обнаружите, что к вам притягиваются правильные люди. Вы увидите на своем пути указатели, которые приведут вас к чудесным местам. Появятся возможности, которые будут продвигать вас в направлениях, способных зажечь вашу жизнь. Но первая станция – это всегда поиск себя и ответа на ключевой вопрос: «Кто я?»

На этот вопрос ответ найти невозможно – возникает только больше вопросов. Когда вы к этому привыкнете, вы поймете, что вся жизнь – это огромная тайна и мы здесь для того, чтобы учиться и исследовать ее.

Это конец скуки и конец одиночества.

Когда вы подключены к источнику вечности, счастье возникает внутри вас. Когда вы внутренне удовлетворены, сами собой появляются правильные друзья. Вы не нуждаетесь друг в друге, так что вы получаете удовольствие от общения безо всякой созависимости. Вы можете с удовольствием молчать вместе или даже сидеть на одном диване и читать книги – и наслаждаться моментом.

Контролируйте свой опыт

Поиск себя необязательно должен проходить в изоляции. Отыщите крохи того, что когда-то в прошлом вас интересовало. Вы всегда хотели попробовать сплавиться по реке на каяке? Отлично, займитесь этим. Теннис? Прекрасно. Найдите теннисный клуб. Как насчет увидеть пирамиды? Великолепно. Покупайте билет и бронируйте гостиницу.

Городской монах никогда ничего не боится делать один. Более того, он этого с нетерпением ждет. Самые прекрасные вещи в жизни происходят, когда мы находимся на своем пути. Некоторых из своих лучших друзей я встретил в гималайских деревушках или на пляжах экзотических стран. Почему? Потому что они тоже освободились от своих воображаемых ограничений и наслаждались жизнью. Когда вы совершаете прыжок, все отговорки и мелкие страхи отступают и начинается приключение длиной в жизнь. Когда вы отправляетесь в мир и делаете там потрясающие вещи, вы встречаете таких людей, с которыми стоит проводить время. А если вы их не встречаете, то с удовольствием проводите время в одиночестве.

Может быть, вы еще не слишком хорошо играете в теннис. Ну и что? Папуля больше на вас не смотрит, хотя вам, конечно, может казаться иначе. Мы все с чего-то начинаем. Возьмите несколько уроков и учитесь получать удовольствие от того, что делаете что-то для себя. Никому нет дела до того, что у вас это хреново получается. У новичков никогда не получается хорошо сразу.

Главное – не беспокоиться о том, что подумают другие, а делать все только для собственного удовольствия. Сначала это сложно, но по мере практики вы научитесь забывать про лишнее и начнете наслаждаться жизнью, не боясь осуждения.

Тогда вы окажетесь на пути к свободе.

Жизнь, посвященная служению

В городе, где живет несколько миллионов людей, возможно ли, что никто не заслуживает вашего интереса, или вы просто изолировали себя от людей, потому что ваши попытки обрести дружбу и контакт провалились? Легко обвинить в нашей изолированности мир, но смотреть все же нужно на себя.

- Нужно ли нам завести друзей получше?

- Как нам наладить отношения с семьей?
- Что нас интересует и как нам продвигаться к этому?
- Как нам использовать свое время в одиночестве так, чтобы мы развивались и у нас становилось легче на душе?

Внимательно приглядевшись к себе, мы можем начать больше ценить людей и воспитать в себе больше любви. Даже если вы самый умный и интересный человек в комнате (а мы все так и думаем о себе), вылезьте из своей скорлупы, чтобы *послужить на благо* окружающим вас людям.

Через служение человечеству мы проявляем свои лучшие качества, мы можем переступить через иллюзию собственного величия и через иллюзию своей отдельности от остальных. Служение помогает нам наладить контакт с людьми. Да кто мы вообще такие? Какого черта идентичность так много значит? Если ваша искусственно созданная идентичность на самом деле не важна, то почему вы так серьезно к себе относитесь?

Найти себя совсем не означает впасть в какое-то экзальтированное состояние. Все мои знакомые, прошедшие через опыт регрессии в свои прошлые жизни, говорят, что в прошлой жизни были королем, принцессой или еще кем-то страшно важным. Мы все считаем, будто это что-то значит, как будто Голливуд отравил даже наше духовное развитие. А что если суть того, кем вы являетесь, никак не отличается от сути того, кем являются все остальные? Что если никто не выше других, а все мы – только часть одной и той же прекрасной жизненной силы? Как вам тогда подняться на вершину иерархии? Никак. Пытаться позиционировать себя выше остальных – фигня.

Смирненное служение открывает нам нашу истинную природу. Оно помогает нам понять бедственное положение всего человечества и стать человеком, который способствует переменам ради всего живого. Чувство собственной важности и уверенность в своей правоте – кратчайший путь к одиночеству и изоляции. В конце концов, как я могу проводить время с этими людьми? Они настолько ниже меня... Или с этими, они для меня слишком рафинированные. Как только мы начинаем судить других, мы оказываемся в изоляции и страдаем. Это очень важная составляющая понятий класса и социального статуса. Многие люди с детства впитывают

токсичные идеи своей семьи о том, что они не такие, как все. Их учат, что их семья лучшего происхождения, чем другие, или что их раса или цвет кожи лучше, чем раса или цвет кожи других людей. Они учатся этому так рано, что воспринимают эти идеи как истину, как реальное положение вещей в мире. Очень важно освободиться от влияния этого программирования и научиться жить без расизма, сексизма, классовых предрассудков и любых других идиотских обобщений. Это неотъемлемая часть личного развития, путь, который мы все должны пройти.

Важно помнить, что это развитие идет в обе стороны. Научиться прощать обидчиков – тоже сложнейшая задача. Мы видим это на примере белых людей на юге США или на примере поколения молодых немцев. В какой момент они будут свободны от грехов своих предшественников?

Измените ситуацию сейчас, в свое время, и отвечайте только за свои собственные достоинства и недостатки.

Когда мы сможем перестать ненавидеть друг друга? Когда конфликт перестанет быть нам нужен для самоидентификации? Наши мамы, папы, дяди, учителя и разные другие взрослые бомбардировали наши незрелые умы своими мнениями о других людях задолго до того, как мы смогли отличать правильные идеи от неправильных. Теперь мы взрослые и можем пересмотреть все эти идеи, отказаться от лишних и перейти на новую ступень.

Когда мы посвящаем свою жизнь служению другим людям, мы начинаем освобождаться от иллюзии своей отдельности от остальных. Найти свое высшее призвание означает делать что-то для всеобщего блага и помогать нуждающимся. Это означает служить своему обществу и вычистить окружающую среду. Это означает устанавливать контакт с людьми и бескорыстно служить их нуждам. Как только вы этим займетесь, вы мгновенно выберетесь из изоляции. Вокруг слишком много работы, слишком многие люди нуждаются в вашей помощи. Поднимайтесь с дивана и присоединяйтесь к веселью, и перестаньте уже так серьезно к себе относиться!

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

Медитация на сердечный центр

Научиться подсоединяться к своей сердечной чакре – действенный способ подключиться к надличностному сознанию. Это умение помогает нам выйти за пределы своего эго и смягчает личность. Эта медитация – основа многих духовных традиций. Она тысячелетиями помогает людям понимать и поддерживать друг друга. Итак, вот эта практика.

1. Сядьте удобно и дышите носом, направляя дыхание в нижний дантьянь (область на три пальца ниже пупка).

2. Несколько минут продолжайте вдыхать и выдыхать, успокаивая ум и замедляя дыхание.

3. Направьте все свое внимание в сердечный центр (он находится по центру вашей груди на уровне сосков), соедините ладони как для молитвы (пальцы направлены вверх) и держите их перед грудью.

4. Сделайте несколько вдохов и выдохов, направляя дыхание в область сердечного центра.

5. Почувствуйте, как эта область согревается, когда вы дышите через нее.

6. Теперь начните концентрироваться на чувстве безусловной любви в своем сердце. Почувствуйте ее ко всему живому: всему, что вас окружает, всем, кого вы когда-либо знали или еще только узнаете, вообще ко всему в мире.

7. Чувствуйте эту любовь с каждым вдохом, а с выдохом направляйте ее во все стороны из своего сердца.

8. Чувствуйте эту любовь ко всем, кого вы знаете, любите, ненавидите, всем, кого вам нужно простить, и всем, с кем вы еще не познакомились.

9. Продолжайте дышать и сконцентрируйтесь на том, чтобы с каждым вдохом сфера вашего сердца расширялась, охватывая все, что вы знаете.

10. Пусть ваша сердечная сфера вырастет так, чтобы охватить всю Землю, Солнечную систему, галактику, наконец, всю Вселенную.

11. Медитируйте так несколько минут, сохраняя эту любовь в своем сердце.

Когда вы будете готовы завершить практику, закрепите эту любовь в центре своего сердца и позвольте ей руководить всеми вашими решениями и влиять на ваше общение со всеми людьми. Со временем вы увидите, как бесценна эта практика для выхода из изоляции.

Исцеление прошлого

Научиться исцелять раны, нанесенные в прошлом, – единственный способ жить в мире с настоящим. Мы все таскаем с собой огромный груз обид и оценок из прошлого. При помощи только что описанной мной практики, как только вы достигнете состояния любви ко всему живому, вы можете изолировать то чувство, которое вас мучает, и направить на него всю свою безусловную любовь. Укройте и охватите его любовью со всех сторон. Направьте на него белый свет и смотрите, как оно из отрицательно заряженного становится положительным.

Когда вы закончили это делать в настоящем времени, мысленно вернитесь в прошлое и попытайтесь найти в нем то событие, которое заставило вас испытать неприятную эмоцию. Вернитесь в это событие и мысленно исцелите его. Прежде чем возвращаться в настоящее, проследите, как заряд меняется на положительный.

Вы можете вспомнить несколько таких событий. Поработайте с ними по отдельности и исцелите каждое. Со временем вы найдете самое первое событие, которое стало источником отрицательной энергии в вашей жизни, и сможете его исцелить. Вспомните последовательность событий, всех людей вокруг себя. Остановите время и принесите в этот эпизод любовь. Охватите всех участников белым светом. Затем, пока время стоит на месте, разыграйте события так, как вам больше нравится. Увидьте все очень четко, и пусть эта версия останется в вашем сознании. Закрепите ее в своем сердце, укрепите и поддержите любовью. Увидеть все и почувствовать – самое главное. Тогда новые эмоции и визуализированные события останутся в вашем сердце и смогут творить чудеса.

Со временем эта практика изменит всю вашу жизнь и освободит вас от тяжести тех эмоций, которые вы таскаете с собой. Я узнал ее от доктора Карла Тоттона (taoinstitute.com).

Поступки ради любви

Безвозмездно посвятить свое время и силы какому-то делу местного значения – прекрасный способ вырваться из изоляции. Найдите местную благотворительную или общественную организацию, которая вам понравится, и поступите туда волонтером. Но не останавливайтесь на этом: совершайте случайные добрые дела и бескорыстно помогайте людям всегда, когда только можете. Не ждите в ответ похвалы или признания. Вы делаете это не ради себя. Просто будьте кому-то полезны, а затем идите своим путем. Через какое-то время вы увидите, как это смягчит ваш характер.

Еврейский философ Маймонид много говорил о том, как важно делать людям добро свободно, не нуждаясь в похвале или признании своих заслуг. Когда мы поступаем именно так, мы следуем вселенскому принципу и абстрагируемся от своего эго.

Пять животных

В традиции кунг-фу большую роль играют пять животных (тигр, леопард, журавль, змея и дракон), а также еще несколько стилей борьбы, которые много лет практикуются и передаются от поколения к поколению (обезьяна, медведь, орел, богомол и многие другие). Мудрецы древности наблюдали за повадками разных животных и видели, с каким мастерством те сражаются и защищают себя. У каждого была уникальная сильная сторона, и каждое особенным образом играло на слабостях противника. Каждое животное обладало силой, которой люди, занимающиеся кунг-фу, пытаются подражать.

Истинный мастер боевых искусств *становится* тем животным, которое изображает. Примерно как на сцене в театре – вы вживаетесь в характер и подключаетесь к духу, сущности и силе животного. Когда вам удастся это сделать, вы прикасаетесь к чистому архетипу животного, существующему в природе (что радикально отличается от нехороших вуду-практик анимизма или темных практик). Это позволяет вам выйти из-под вечного контроля эго, потому что в этот момент вы изображаете кого-то другого. Со временем мы понимаем, что это безопасно и весело. Более того, это оказывает терапевтический эффект, потому что каждое животное по-своему выражает эмоции, и мы можем использовать практику кунг-фу, чтобы алхимическим путем выразить и преобразить эмоциональную энергию. Получается, что во время этой практики мы даем себе свободу, разрешение

и способ изменить свое ментальное и эмоциональное состояние, подключившись к чему-то природному и чистому. Но это еще не все: во время этой практики мы как бы играя ускользаем из-под власти своего эго, своей искусственно созданной идентичности. Чем больше времени мы проводим, играя кого-то еще или нося разные маски, тем яснее нам становится, что то лицо, что мы носим каждый день, – это *тоже всего лишь маска*. Вот тогда-то и начинается настоящее веселье. Когда мы больше не пытаемся никем казаться, мы можем наконец заняться тем, чтобы стать собой. Но кто это? Это каждому из нас предстоит выяснить самостоятельно. И кстати, проводить время с людьми, которые не слишком серьезно себя воспринимают, куда веселее.

В разделе «Полезные материалы» есть ссылка на видео по этой теме.

Если религия вас подвела, обратитесь к духовности

Если в религиозной традиции, в которой вы выросли, монашки были слишком суровыми, люди слишком лицемерными, может быть, священники делали ужасные вещи, а может быть, просто она казалась вам бессмысленной, – пожалуйста, поймите, что религия и духовность – это разные вещи. У организованной религии много достоинств, она тысячелетиями скрепляла наши культуры, но наследила она тоже по-крупному. Все это сделал не Бог; это сделали люди именем Бога. Более того, у дьявола нет лучшего места, чтобы спрятаться, чем храм, так что многие люди больше не испытывают доверия к религии.

Если вы тоже принадлежите к этим людям, то прошу вас, найдите Бога самостоятельно и разработайте собственную духовную практику. Кто такой Бог? Не позволяйте никому диктовать вам ответ на этот вопрос. Найдите ответ сами. Задайтесь большими вопросами, например о том, что было до Большого взрыва и откуда оно взялось? В мире множество прекрасных книг и трудов самых разных святых, которые можно читать параллельно с поисками ответов.

При всем при этом о духовности я больше узнал на улицах Индии, чем в любом ашраме. Иногда жизненный опыт – самый лучший учитель, и мы должны быть открыты для уроков, в какой бы форме они к нам ни приходили. Если слово «бог» для вас под запретом, вы можете податься в даосизм, буддизм, шаманизм или любую другую традицию, которая

кажется вам близкой. Все эти названия – просто слова людей, которые пытаются хоть как-то осмыслить нашу общую реальность. Поиск сути этой реальности – вот точка, в которой все религии и духовные поиски сходятся воедино. Не принимайте догму как должное; ищите свои собственные ответы. Тогда практика будет принадлежать вам, вместо того чтобы быть ритуалом, которому вы слепо следуете.

Хитрость в том, чтобы принять на себя обязательство заняться своим просветлением и по-настоящему работать в этом направлении. Если у вас есть эта база, все остальное приложится. Надо сказать, что сейчас на рынке крутится немало эзотерической ерунды, которая не основана ни на чем реальном. Поэтому я предлагаю вам обратить внимание на проверенные духовные традиции, причем желательно изучать первоисточники. Если вас интересует христианство, перечитайте, что на самом деле говорил Иисус. Если ваши интересы приведут вас к буддизму, научитесь медитировать, как советовал Будда, и посмотрите, что из этого выйдет. Если вы хотите исследовать шаманизм, найдите учителя из уважаемой традиции.

Людей, разочаровавшихся в религии, подстерегает целая прорва паразитов-эксплуататоров. Применяйте упражнения, которым вы научились в этой книге, чтобы свериться со своими ощущениями и выбрать, что кажется правильным, а что нет. Если что-то, по вашим ощущениям, отдает культом, скорее делайте ноги. Вам эта дрянь не нужна.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЮКИ

Фермерские рынки

Поехать познакомиться с человеком, который выращивает вашу еду, ценно само по себе, но кроме того, рынки возвращают нам древнюю традицию, которая в последнее время была утеряна: традицию агоры, рыночной площади. Исторически это общественное место, где граждане могут собираться и заниматься своими делами. Корпоративный захват Америки привел к тому, что в большинстве городов (особенно новых) нет центральной площади. Не осталось никакой территории, где можно проводить время, все кому-то принадлежит, так что нам кажется, что мы должны что-нибудь купить и идти своей дорогой.

Появление в городах по всему миру фермерских рынков – это глоток

свежего воздуха. Здесь можно общаться с людьми, слушать музыку, покупать свежую еду, да и просто проводить время и наблюдать за прохожими. Это прекрасный способ выбраться из своей скорлупы и создать новый ритуал, завязанный на культуру и хорошую еду. Чтобы спастись от изоляции, надо выйти из дома, и старый добрый голод тут очень сильно помогает. Фермерские рынки – прекрасное место, чтобы знакомиться, радоваться, шутить и наслаждаться компанией настоящих людей в общественном месте. Давайте снова собираться вместе за едой.

Группы по интересам

В последнее время интернет подарил нам целый набор приложений, которые помогают людям встречаться по интересам. От местных групп по интересам в Facebook, Meetups, LinkedIn и других соцсетях до флешмобов и тематических забегов, интернет теперь объединяет людей еще и в реальности, настоящими и захватывающими занятиями. Оглянитесь вокруг, подумайте, что вас интересует, и вперед! Знакомьтесь с людьми, которые, как и вы, хотят с кем-то познакомиться, и расширяйте круг общения. Вы не изгой: одиноко бывает всем, и знакомиться нужно тоже всем. Как только вы это поймете, у вас получится отбросить глупые мысли и снова начать получать удовольствие от общения с людьми.

Вокруг узких интересов тоже идет активное объединение людей. Самопровозглашенные «гики» устраивают себе такие отдушины, как «Комик-Кон» и «Гик-Пикник» и собираются в тематических клубах. В реальности, если у вас есть хоть какое-то хобби, то, скорее всего, его разделяют с вами тысячи людей, и эти люди устраивают встречи и мероприятия. Если вам нравятся птицы, существуют клубы орнитологов-любителей. Если вам нравятся киты, существуют лодки, на которых можно выйти в море и наблюдать за ними. Короче говоря, вы в своих интересах не одиноки и вы можете использовать интернет, чтобы найти единомышленников и встречаться с ними на мероприятиях и конференциях. Вокруг происходит море увлекательных вещей, все, что нам нужно сделать, – поискать, что нам нравится. Люди – удивительные существа. Они причудливые, странные и захватывающие, точно как вы сами. Пора найти своих людей и повеселиться.

Перережьте кабель

В последнее время многие люди отказываются от традиционного кабельного телевидения, чтобы вернуть себе контроль за тем, что они смотрят. Нет никаких причин продолжать платить за бесчисленные каналы с фигней, которые впаривают вам рекламу и ужасный контент. Чтобы получать качественный контент, который будет вас обогащать, достаточно каналов по подписке, YouTube и других сайтов и сервисов.

Если вы подумываете о том, чтобы отказаться от кабельного телевидения, можно воспользоваться одним из многих сервисов по подписке, где вы сможете смотреть свои любимые сериалы и передачи. Нет никакой необходимости платить за 500 каналов, которые вы никогда не включаете. Вы можете подписаться на тот спортивный канал, который вам нравится, и смотреть только то, что вам на самом деле хочется смотреть. Существует также множество интересных подкастов и аудиокниг. Конечно, хорошее и умное телевидение все еще существует, и наверняка его начнет становиться больше, но это не значит, что вам нужны все эти лишние каналы. В конечном итоге у вас есть выбор, так что пользуйтесь им.

Городские монахи контролируют информацию, которую потребляют. Не тратьте драгоценные минуты на то, чтобы сидеть перед телевизором и смотреть ерунду. Верните власть в свои руки и перережьте кабель.

А еще лучше выйдите на улицу и снова начните жить. Жизнь – это не вид спорта, который мы наблюдаем с трибуны. Вы можете слушать свой подкаст, пока катаетесь на велосипеде, и получать от ситуации в два раза больше. Чем черт не шутит, если вы выберетесь из дома, вы можете даже с кем-то познакомиться!

Читайте хорошие тексты

Вы – это то, что вы едите, так что потребляйте только лучшие продукты и просыпайтесь от спячки. Это значит, потратьте время на поиск книг, сериалов, журналов, аудиокниг, лекций и так далее, всего, что, по вашим ощущениям, поможет вам развиваться. Используйте свое ценное время, чтобы расширять свой опыт, становиться лучшим человеком и узнавать новые вещи.

С интересными людьми куда приятней проводить время. Сформируйте культуру саморазвития: пообещайте себе, что всю жизнь будете продолжать

учиться. Учеба не только помогает нам быть более образованными, знающими и интересными. Она также внушает нам скромность, потому что мы быстро понимаем, что в мире слишком много знаний, чтобы их освоить. Тогда с нас слетает заносчивость, свойственная людям, считающим, будто они умнее остальных, и появляется навык саморазвития, который поможет нам лучше взаимодействовать с людьми.

Вот вам секрет: у *каждого* можно чему-нибудь научиться. Когда вас интересует информация, когда вы хотите узнавать разное о жизни и реальности, то каждый встречный человек обладает ценной информацией о чем-то. Может быть, вы расспрашиваете водителя такси о городе, в котором находитесь, или старика об утках на лужайке, или ребенка о его любимом цветке – вам всегда есть чему научиться, и диалог начинается с *вопроса*. Задавайте вопросы, они позволяют вашим собеседникам выполнить почетную миссию: научить вас чему-то. Вы отдаете должное знаниям людей, а они чувствуют, что ценны для общества.

Всегда благодарите людей за их мудрость и делайте это от души. Задавать вопросы и с благодарностью принимать ответы – это универсальный способ растопить лед между вами и любым человеком, потому что он позволяет вам установить контакт по достойному поводу, а кроме того, поддерживает ваше решение продолжать учиться всю жизнь.

Хорошая психотерапия окупается

Что произошло и почему вы вообще решили искать убежища в своей изоляции? Упражнение «Исцелите свое прошлое», которое мы обсуждали выше, может помочь вам высвободить какое-то количество застойной энергии в своей жизни, но многие из нас пережили крупные травмы и насилие. Нам может быть нужен человек, который поможет нам пережить этот опыт и оставить его в прошлом, и есть тысячи прекрасных психологов, готовых предложить нам эту помощь.

Возможно, вы сейчас подумали: «Это мы уже проходили, и ничего не вышло». Но не сдавайтесь только потому, что вы уже что-то попробовали и оно не сработало. Вооружитесь знаниями, которые вы почерпнули из этой книги, и поищите специалиста, который будет *работать с вами* в вашем стремлении стать больше себя и послужить на благо всего человечества. Как только вы определились в своем намерении стать городским монахом,

вы можете завербовать союзника, который поможет вам в поисках мира и счастья. Вокруг множество прекрасных врачей, которые помогут вам, необязательно делать это в одиночестве.

Испытайте дискомфорт

Если вы боитесь выступать перед людьми, запишитесь на урок ораторского мастерства. Делайте то, что заставляет вас выбраться из скорлупы. Прекрасно справляются с этим уроки импровизационной комедии. Как насчет танцев? Вы ужасно танцуете? Отлично! Научитесь танцевать и переступите через этот страх. Не страшно, если вы не умеете чего-то делать, потому что это дает вам возможность стать лучше, да еще и получить удовольствие в процессе. Скука рождается из комфорта и застоя: ни тому, ни другому нет места в жизни городских монахов.

Дискомфорт запускает в действие механизмы выживания, заложенные в наших генах, и пробуждает нас от той монотонной, нудной реальности, в которой мы погрязли, как в тине. Стряхните ее с себя и учините что-нибудь дерзкое. Прорваться сквозь свои страхи – прекрасный способ разделаться с привычками, которые парализуют нас и не дают нам двигаться вперед. Проверая себя на прочность перед другими людьми (особенно незнакомыми), мы чувствуем себя уязвимыми и живыми. Когда мы видим эти качества друг в друге, мы понимаем, что нас всех объединяют общие страхи и волнения. Когда мы видим, как кто-то другой преодолел что-то, что нам кажется невыносимо страшным, мы испытываем уважение и братские чувства. Затем мы помогаем друг другу преодолевать разные вещи. Мы сближаемся. Мы устанавливаем контакт. Мы объединяемся так, как это происходило в былые времена и как должно происходить всегда. Мы все в одной лодке, и этого просто нельзя забывать.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ МАРКА

Марку даже не казалось, что у него проблемы, пока я не показал ему определение слова «алкоголик». Он был в шоке, когда осознал, что уже довольно сильно продвинулся в этом направлении. То, что когда-то началось с пары бутылок пива, теперь вышло из берегов. Почему? Потому что Марку нужно было заполнить пустоту внутри, а в отсутствие чего-то реального или настоящего в ход идет алкоголь.

Мы убедили Марка изменить свой распорядок дня в течение рабочей недели. Вместо того чтобы допоздна смотреть телевизор, он начал по утрам перед работой ходить на долгую прогулку в ближайший каньон. Для этого ему пришлось раньше вставать, так что ложиться поздно стало сложнее. Поскольку он стал отправляться в кровать раньше, вечерами он больше не мог в одиночестве пить пиво и смотреть телевизор. Поначалу это было очень нелегко. Марк больше курил, потому что все время чувствовал беспокойство на грани паники. Он уговорил одного из коллег ходить гулять вместе с ним, и в течение месяца у них организовалась стабильная группа для прогулок, в том числе несколько клиентов, которые тоже захотели поучаствовать. Эти прогулки превратились в полезное и приятное времяпрепровождение. Со временем Марку стало нужно меньше алкоголя и никотина. Поскольку он теперь вставал рано, у него не было возможности засиживаться допоздна и безобразничать. Иногда ему все еще хотелось выпить, так что мы заставили его пройти курс чистки организма, а для поддержки правильной работы химии мозга он начал пить 5-НТР и L-тирозин. Эти биодобавки помогли Марку перетерпеть период адаптации, пока он не излечился от тяги к алкоголю.

Теперь, когда у него стало больше энергии и немного улучшилось настроение, Марк снова начал читать Библию. Он вырос в семье католиков и когда-то очень серьезно относился к вере. Я познакомил его с Валентином Томбергом и другими влиятельными авторами, принадлежавшими к католической традиции, и Марк открыл для себя целый мир книг, которые оказались глубокими, полными значения и актуальными для него лично. Так у него появился доступ к мыслям мудрых людей, которые дали ему пищу для размышлений и подтолкнули его к тому, чтобы начать задавать «большие» вопросы.

Он с жадностью начал читать, а через клиентов завел несколько новых знакомых. Вместе они ходили на прогулки по горам, в пешие походы с палатками, а также регулярно собирались в гостях друг у друга и по очереди готовили ужин на всех. Когда у Марка появилась и устаканилась эта новая социальная жизнь, мне пришлось настоять, чтобы он достаточно времени продолжал уделять самому себе. Соблюдая умеренность и равновесие, Марк успевал и развлекаться, и заниматься спортом, и общаться с хорошими людьми. Последний раз, когда я с ним разговаривал, он с энтузиазмом планировал поездку с друзьями в Перу, где собирался пройти по тропе инков, увидеть Мачу-Пикчу и несколько дней поработать

волонтером в приюте. Он ничем не напоминал того бледного тайного курильщика, страдающего от добровольной изоляции, каким был раньше. Марк вернул себе свою жизнь и теперь занят тем, чтобы при первой возможности помогать другим.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ АВТОРА

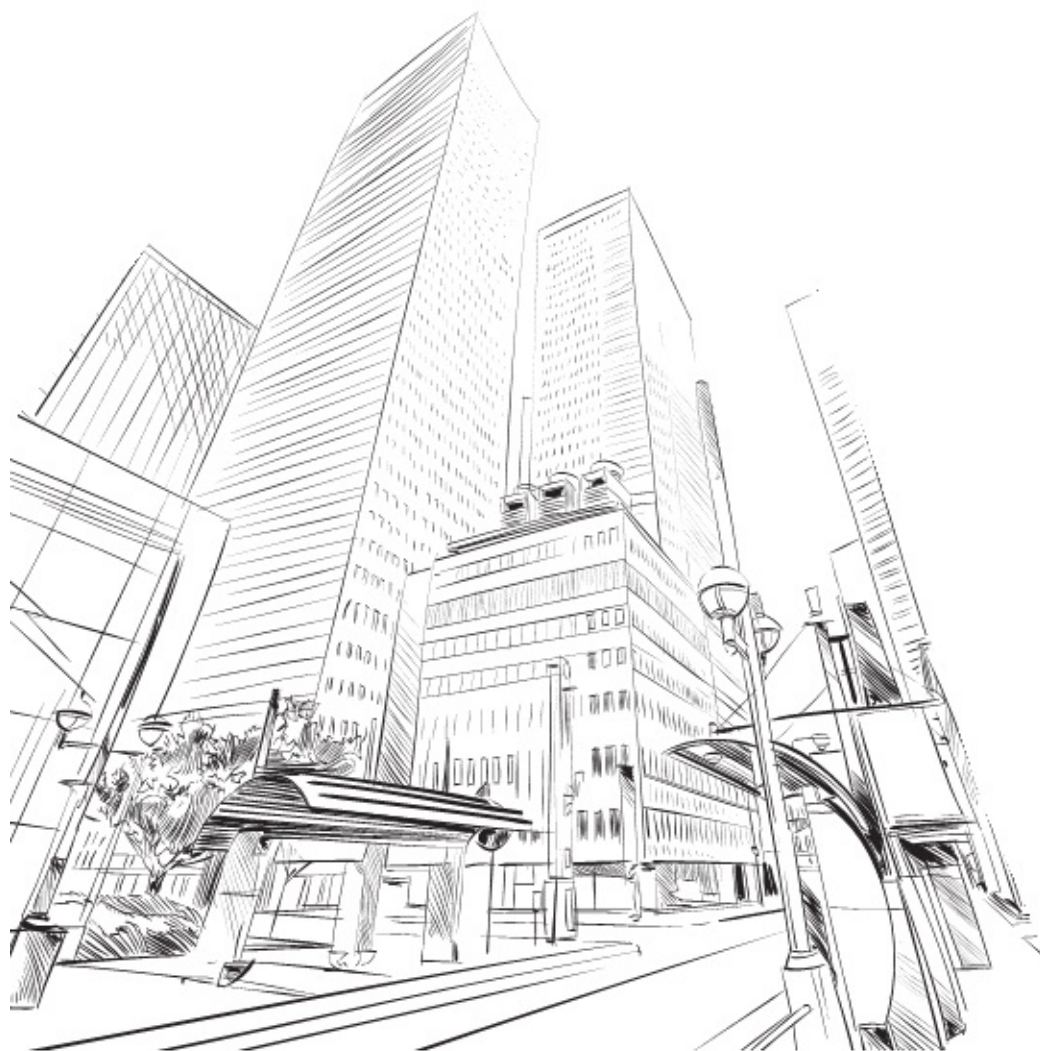
Когда мне было под тридцать, мой мастер по кунг-фу заставлял меня крутиться как белка в колесе. Я учился в Колумбийском университете в Лос-Анджелесе, руководил детским летним лагерем и более 30 часов в неделю посвящал занятиям кунг-фу, тайчи, цигуном и медитацией. Каждый раз, как только я давал слабину и начинал себя жалеть, мастер просил меня найти способ и не терять концентрации.

Я быстро понял, что у меня плохая привычка отключаться на лекциях, так что дома мне приходилось перечитывать весь материал заново. У меня не было на это времени, так что в классе я сделался очень внимательным. Я выкладывал книжки на парту и читал их во время занятий, делая пометки, пока профессор читал лекцию. Это заставило меня понять, что тот «отдых», которого, как я думал, мне не хватало, был мне не на пользу. Вместо того чтобы час провисеть на телефоне или посмотреть какой-то бессмысленный сериал, я стал выходить на улицу и заниматься тайчи. Домой я неизменно возвращался с новыми силами и ясной головой. Я восстанавливался и восполнял запасы сил и энтузиазма. Когда я начал рассматривать все аспекты своей жизни, мне удалось отказаться от неэффективных привычек, и я достиг небывалых высот в умении делать дела. В том семестре я получил только отличные оценки и во всех остальных сферах жизни тоже был на коне.

Я вынес из всей этой ситуации поучительный жизненный урок, а именно понимание, что свой опыт я создаю исключительно сам. Я просто перестал делать все то, что не продвигало меня в нужном направлении; вместо этого я пошел против течения культурных привычек. Теперь, когда я расслабляюсь, я делаю это изо всех сил, а когда приходит время делать дела, я всегда готов.

Глава 9

Денег все время не хватает



Натали не помнит, когда она последний раз не волновалась о деньгах. Она выросла в семье с тремя братьями и сестрами, и ее отец часто сидел без работы. Денег вечно не хватало, и для маленькой девочки это было нелегко. Ее братьев не волновало, что они всегда носят в школу одни и те же ботинки, но к старшим классам девочки в классе сделались вредными и постоянно высмеивали тех, кто неважно выглядел. Натали всегда стеснялась своей одежды. Такие вещи, как школьные экскурсии, летний

лагерь, рюкзаки и новые ботинки всегда напоминали ей, что у ее семьи недостаточно денег, а значит, они люди второго сорта.

Натали пошла работать, как только смогла. Она работала официанткой, секретаршей, промоутером ночного клуба, а затем стала стричь людям волосы. С деньгами стало получше, и она наконец смогла позволить себе какие-то удовольствия. Она ездила в поездки с подружками и покупала хорошие туфли, сумочки, одежду и вообще все, что ей казалось нужным. Она стала водить хорошую машину и купила кучу красивых вещей в свою квартиру. Со стороны все выглядело отлично.

Проблема Натали в том, что ее стиль жизни ей не по карману.

Маленькая девочка, которая не хочет выглядеть бедной, теперь играет в опасную игру, которая вгоняет ее в гроб. Она стрижет клиентов шесть дней в неделю и тратит тысячи долларов на костюмы, потому что ей приходится целыми днями стоять, и спина не выдерживает нагрузки. Каблуки только ухудшают проблему, но мода требует, чтобы она их терпела. У Натали нет никаких сбережений, нет квартиры, она не откладывает деньги на пенсию; если она заболит и не сможет работать, ей неоткуда будет взять денег.

Натали наполняет свою жизнь множеством предметов, чтобы подкрепить свой образ «обеспеченной женщины». Ей всегда нужна новая сумочка, даже если она не может себе ее позволить, и машине ее исполнилось два года, так что она уже присматривает новую модель. Четырехзвездочная гостиница недостаточно хороша, ведь подружки Натали останавливаются в пятизвездочных и арендуют для вечеринок лимузины. Она продолжает поддерживать свой имидж девушки, у которой есть деньги и которая тусуется со сливками общества. Натали платит больше 20 % с накопившейся задолженности по своим кредитным карточкам, и она близка к тому, чтобы исчерпать кредит. Отец предложил ей помочь составить план выплаты долга, но она отказалась от помощи, когда у нее появился новый бойфренд и она захотела подарить ему выходные в спа. Они оба *заслужили* передышку.

Натали считает, что чтобы решить ее проблемы, нужно больше денег. Она не понимает, что центром своей проблемы является *она сама*, и эту проблему не решить дополнительными заработками.

ПРОБЛЕМА

Мы живем в мире, который манипулирует нашими желаниями. Не важно, сколько у нас хороших вещей, – их никогда не бывает достаточно. Нас заставляют чувствовать себя изолированными и неполноценными, если мы не одеваемся по последней моде, не водим самую новую машину, не были в таком-то новом ресторане или не купили своим детям такие-то игры. Вещей никогда не бывает достаточно, и мы неполноценны, если не платим за все самое новое и классное.

Натали ничем не отличается от людей, которые выигрывают в лотерею. По статистике Национального фонда финансового образования, около 70 % внезапно разбогатевших людей в течение семи лет оказываются без гроша в кармане. Почему? Почему внезапно обогатившиеся люди оказываются без гроша в кармане?

Неправильная энергетическая экономика

Люди не понимают ценности денег как энергии, поэтому склонны поскорее их растратить. Когда мы откладываем деньги, они накапливаются и растут. Они начинают жить своей собственной жизнью и самостоятельно создавать изобилие. Они могут приносить проценты и финансировать инвестиции в наши мечты. Они становятся чем-то вроде банка потенциальной энергии, которую мы накопили и можем использовать в любой момент. Чтобы копить деньги, нужно особое психологическое состояние, которое требует дисциплины и воспитания. Это состояние ума и состояние души.

Большинство людей живут в режиме выживания.

Как и Натали, большинство людей бессознательно продолжают разыгрывать сценарий, начавшийся еще в детстве, и вся их жизнь – история их борьбы. Кому-то нужна власть. Другие пытаются найти себе пару. Действиями Натали вот уже тридцать лет движет только одно: нежелание снова почувствовать себя бедной. У наших действий есть множество разных причин, но именно в денежной сфере наш дисбаланс нередко проявляет себя. Можно многое сказать о бизнесе, посмотрев на его финансовые показатели, и можно многое сказать о жизни человека, изучив его личные финансы. Почему? Потому что деньги – это энергия, и

финансовые отчеты документируют *поток* этой энергии в нашей жизни. По ним можно увидеть, как денежные проблемы просачиваются через все грани жизни человека.

Реклама

Экономике *нужно*, чтобы потребители тратили деньги на вещи непрерывно. Сам термин оскорбителен. Почему людей называют потребителями? Потому что они кормят систему, которая работает, как раковая опухоль, и требует, чтобы мы постоянно покупали все больше вещей, игнорируя то обстоятельство, что эти вещи загрязняют воздух, воду, землю и клетки нашего организма. Мы готовы убить планету, чтобы только продолжали крутиться шестеренки этого механизма, потому что это «наш образ жизни». Рекламная индустрия построена на человеческих желаниях. Рекламщики подталкивают вас к тому, чтобы считать, будто вы недостаточно полноценны, счастливы, здоровы, сексуальны, молоды, красивы или защищены, если не пользуетесь продуктом или услугой, которые они пытаются вам продать. На этом построено все наше общество.

Так как же рекламщикам сделать так, чтобы счастливые люди заинтересовались их продукцией, и как заставить их потратить на нее свои с трудом заработанные денежки?

Шаг 1. Заставьте потребителей почувствовать себя дерьмом. Пусть они чувствуют себя недостойными, как будто им чего-то не хватает. Покажите им худенькую знаменитость и постоянно продавливайте мысль о том, что *вот это* и есть красота. *Вот* то, к чему нужно стремиться. Со временем они на это купятся. Они заглотят приманку.

Тогда наступает время для шага 2: покажите потребителю что угодно и свяжите это с тем желанием, которое вы создали на предыдущей стадии. Вы не сексуальны, а вот эта знаменитость – да. Теперь купите крем для лица, которым она пользуется, чтобы вы смогли быть сексуальны, как она. Дзынь! Это денежки падают в кассы магазинов косметики по всему миру.

Вы хотите джип? Что же, вот этот крутой спортсмен, настоящий супергерой, водит *вот такой* джип. Скорее покупайте его!

Для того чтобы эта схема заработала, нужно много десятков раз прозомбировать потребителя через СМИ, поэтому нас постоянно

бомбардируют баннеры, рекламные ролики по телевизору и радио, плакаты, флаеры, спам и что угодно, что рекламщикам удастся на нас наслать. Подсознание людей надо глушить, непрерывно обстреливая его идеями, пока они просто не примут эти сфабрикованные мемы за факты.

Это, кстати говоря, еще одна причина, по которой городской монах не смотрит традиционное телевидение. Нет никакой причины весь день ставить себя под рекламный удар, потому что в момент слабости вы сломаетесь. Это все равно что сидеть в комнате, где на вас целый день чихают люди. Рано или поздно у вас тоже начнется насморк.

Кредиты

Мы живем в долговой экономике, в которой большинство из нас, по сути, мало чем владеет: мы выплачиваем ипотеку за жилье, машины у нас взяты в лизинг, техника куплена в кредит. Большинство американских семей потеряли бы все до последней нитки за период от одного до шести месяцев, если бы им случилось потерять работу, тяжело заболеть или покалечиться. К таким людям принадлежит и Натали, и глубинная причина того, что она непрерывно беспокоится, заключается в том, что все ее пожитки на самом деле ей не принадлежат. Она столько задолжала по своим кредиткам, что, если она перестанет выплачивать минимальные платежи, банки заберут ее машину и арестуют счета. По сути, Натали – крепостной слуга своего образа жизни, но, как и любой наркоман, она не видит, как ей выбраться из ямы.

Натали кажется, что ее круг общения отвергнет ее, если узнает, что она на мели, как это сделали когда-то девочки в школе. Тогда она останется одна и будет несчастна. Эта уверенность засела в ней так глубоко, что Натали даже не знает о ней, однако именно она влияет на большинство ее ежедневных поступков. И самое страшное – мы все подвержены этому безумию. Убеждения, которых мы даже не замечаем, влияют на наше поведение куда сильнее, чем мы осознаем.

Кредит – это мощный инструмент, который используется в капитализме, чтобы стимулировать рост бизнеса. Кредит помогает финансировать хорошие идеи и способствует обмену властью и энергией. При правильном использовании он может вдохнуть жизнь в хорошую идею или бизнес и заставить их расти, как на дрожжах. Хорошие бизнесмены знают, как

разумно использовать кредит, чтобы двигаться вперед. Проблема в том, что большинство американцев навьючили на себя столько потребительских кредитов, что это их просто убивает. Заплатить за что-то кредиткой, потому что вы должны купить это немедленно, – нормально, если вы покупаете еду для своего ребенка, но ненормально, если речь идет о дурацкой сумке или очередном гаджете. Импульсивные покупки по кредитным картам заставляют нас отключить свой рациональный разум и тратить деньги, *которых у нас нет*, причем нередко на вещи, *которые нам не нужны*. Тогда банк повышает нам процентную ставку и мы обречены бесконечно платить кредиторам, которые смеются над нами по пути в свои собственные банки.

Этот цикл постоянно удерживает наш организм в режиме «борись или беги». Потолок всегда вот-вот обрушится нам на голову, и кредиторы могут в любой момент прийти и отобрать наше жилье, машину, вещи, и тогда мы останемся ни с чем. Это запускает в действие первобытный механизм в нашем мозгу, отвечающий за выживание. Денег никогда не будет достаточно, чтобы мы могли обезопасить себя на случай непредвиденных обстоятельств, так что стресс не покидает нас никогда. Это проблема, от которой человеку, живущему в миру, некуда деться. Аскет может отвергнуть деньги и вещи и перебраться жить в горы. Это освобождает его от бремени денег и мира, так что он может свободно заниматься духовными практиками и размышлять о реальности. Нам, обычным людям в обычном мире, повезло меньше. Нам ежедневно приходится иметь дело с деньгами и уметь с ними обращаться. Крыша над головой, счет за электричество, учебу и еду – все это намертво привязывает нас к деньгам, так что нам надо как следует разобраться с этим вопросом.

Придержите их

Когда священные восточные тексты и философия переводились для современного западного читателя, они были неверно поняты, так что вопрос денег оказался основательно запутан. Многие люди пытаются отстраниться от денег, но продолжают ежедневно о них волноваться. Я и сам прошел через такую фазу, и мне пришлось отказаться от этой мысли. Я тусовался с разными хиппи, религиозными людьми и эзотерически настроенными типами добрый десяток лет, и их образ мыслей оказался заразным. Какой образ мыслей? А тот, что деньги – это зло и что хорошие люди не стремятся ими обладать. Нередко это говорили люди, которые

сами вечно сидели без гроша и вынуждены были решать проблему постоянной нехватки денег. Когда у вас нет денег на оплату счетов, это очень нервирует. Когда в доме отключают свет за неуплату и вас выселяют из квартиры, думать о деньгах уже поздно. Я наконец понял разницу между тем, чтобы быть аскетом (а аскетами ошибочно пытаются быть многие люди) и домовладельцем (ответственным членом общества, который работает, чтобы сделать этот мир лучше). Если у вас есть счета, которые нужно оплачивать, это значит, что вы домовладелец. Осознайте этот факт, и вы освободитесь от заблуждений.

Даже когда деньги у нас есть, мы постоянно живем в страхе их потерять. Мы защищаем свое имущество и за километр обходим людей, которые пытаются нас надуть. Мы все время настороже, примерно как лев, стоящий над телом антилопы, которую не может съесть сам в один присест. Что делать: позволить добыче сгнить или поделиться ею с другими? Как доверять людям, которые предлагают вам разные идеи, если вам кажется, что все они хотят выманить у вас деньги? В сущности, как только у вас появляется немного лишних денег, вы внезапно осознаете, сколько в мире паразитов. Люди появляются буквально из ниоткуда, и такое ощущение, что все они пытаются обманом выманить у вас деньги. Они присасываются к вам как пиявки. Внезапно они становятся вашими друзьями и ведут себя куда приятней, чем те поганцы, с которыми вы росли. Проблема лишь в том, что, в отличие от ваших настоящих друзей, эти ребята исчезнут, как только у вас кончатся деньги или как только вы перестанете их подкармливать.

Так рождается еще одна болезнь: подозрительность. Я знаю много богатых людей, которые всегда начеку, потому что им кажется, будто всем на свете нужны они и их деньги. У них развивается паранойя, они постоянно обороняются и отгораживаются от остального человечества и в целом ведут себя довольно некрасиво.

Парадоксальным образом, знаменатель у этих проблем один и тот же. Вы можете быть на мели и постоянно пытаться хоть немного подзаработать, а можете сидеть на куче золота и палкой отгонять всех, кто пытается к вам приблизиться, это не важно: корень проблемы – *выживание*.

Пан или пропал

Мы все находимся в состоянии панической ажитации, потому что завтрашние газетные заголовки могут отправить нас на свалку истории. Кто хочет быть следующим MySpace или Kodak? Мы не хотим испытать головокружительный успех и прикоснуться к роскошной жизни только для того, чтобы завтра очередная технологическая новинка свергла нас с небес на землю. Небольшой успех не приносит нам чувства удовлетворения, он только заставляет нас желать большего. Камнетесы потеряли работу, когда Китай начал поставлять всему миру дешевые стены с отделкой «под камень». При современной конкуренции мы все в одном шаге от того, чтобы нас упразднило какое-то новое изобретение, и тогда мы окажемся на свалке.

Перемены – это алхимическая сила Вселенной, которая вынуждает нас постоянно оставаться на пике формы и следить, чтобы нас не упразднили.

Деньги не взять с собой на тот свет

Реальность такова, что мы все однажды умрем и не сможем забрать с собой свои деньги, даже если построим очень большую пирамиду и сложим в нее кучу золота для загробной жизни. Эта история не нова. Самый большой и сильный лев в джунглях ежедневно отбивает нападки молодняка и знает, что рано или поздно постареет и потеряет свое положение в иерархии. Поэтому мы откладываем деньги на специальные счета, пытаемся завести детей и передать им свое наследие. Не жалеть денег, чтобы ни в чем не уступать семейству Джонсов, – это безумие, которое скрывает от нас по-настоящему важные вещи: наш рост, наш опыт, самореализацию и наследие.

Давайте внимательней присмотримся к деньгам, чтобы понять, почему они вызывают у нас такой стресс.

МУДРОСТЬ ГОРОДСКОГО МОНАХА

Деньги – это средство обращения, что подразумевает, что они постоянно перетекают из рук в руки. Другие вещи, про которые мы говорим, что они текут – это вода, электрический ток, а также ци. Динамичное движение жизненной силы связано с избытком и теми живительными свойствами, которое оно с собой несет. Возможно, вы верите, что людей создал Бог, а возможно, в другие вещи, но тот факт, что мы вообще существуем и

продолжаем свой род, довольно поразителен. Жизнь растет, процветает и преумножается. Это одно из величайших чудес. Если мы подключены к потоку своей жизненной силы и имеем доступ к энергии изобилия, то мы находимся в потоке. Притоки впадают в реки, а затем в озера. Когда мы находимся в природном потоке энергии изобилия, деньги текут сквозь нашу жизнь и питают наши мечты и поиски. Когда мы учимся направлять часть этого потока куда-то, где он может накапливаться, мы создаем изобилие и рост, который не зависит напрямую от нашего труда, примерно как сад, который после определенных затраченных усилий начинает жить своей жизнью.

Однако у некоторых людей есть серьезные предрассудки на тему денег. Принцип «деньги – это зло» прочно засел в нашей культуре, и когда мы становимся самостоятельными, нам приходится как-то находить баланс между этим принципом и своей жизнью. Как только нам начинают приходить счета, нам кажется, что мы должны собраться с духом и отправляться в мир, который, как мы думаем, полон обманщиков и злодеев. Почему-то мы считаем этот взгляд на вещи «реальностью» и даже не спрашиваем, почему так должно быть. Социопаты обожают большие деньги, потому что деньги дают им и власть и контроль, чтобы играть в их игры. Деньги помогают им как-то заполнить пустоту внутри себя.

Нормальные люди обычно отработывают свои восемь часов и идут проводить время с друзьями или семьей. У них есть и другие интересы, кроме денег, но нередко они беспокоятся о деньгах больше, чем им хотелось бы. Либо мы верим, что деньги – это зло, и тогда стараемся не «соприкасаться» с ними энергетически, что отталкивает их от нас; либо же мы ударяемся в другую крайность, чрезмерную любовь к деньгам, и становимся жадными. Многие придерживаются таких черно-белых взглядов на деньги, и это очень примитивно. Как нам установить здоровые отношения с деньгами, раз уж мы живем в том мире, в котором живем? Монахи-аскеты этой проблемы не имели, но мы домовладельцы и живем в обществе, работа которого основана на деньгах. Избегать этой темы или игнорировать ее неконструктивно. Давайте заглянем в самую суть проблемы.

Тот факт, что мы увязли в долгах, означает, что мы забыли, что должны означать для нас деньги. Деньги – это средство, которое мы в своем обществе можем обменивать на ценность, и они упрощают дело, выступая

универсальным средством обмена. Они должны оплачивать еду, крышу над головой, воду и свободу поступать с вашим временем как вам заблагорассудится.

Деньги – это средство обмена.

Мы обмениваем блага, услуги и активы на деньги по договорной цене. Субъективная ценность предмета или услуги определяется рынком, так что цены колеблются в зависимости от спроса, предложения, чувств потребителя и других факторов.

Цена, которую я заплачу за вкуснейшее, экологично выращенное яблоко, зависит от нескольких вещей. Поскольку яблоко – это товар, я могу поискать в интернете среднюю цену биояблок и выяснить, что в среднем фунт стоит 2,34 доллара, а фунт традиционным образом выращенных яблок стоит в среднем 1,57 доллара, то есть разница в цене составляет 49 %. Многие скажут, что цена слишком высока, так из чего же она складывается? Для начала, биояблоки не поливают вредными пестицидами и ядами. Они генетически не модифицированы и выращены методами возобновимого сельского хозяйства. Из-за этого они полезней для нашего организма и окружающей среды. Если я из бедной семьи и просто пытаюсь обеспечить родных пропитанием, то я могу сказать, что не вижу дополнительной ценности; мне нужно всего лишь принести в дом максимальное количество еды за минимальные деньги, так что я куплю обычные яблоки. Кто-то может мне возразить, что вред, который я причиняю своему здоровью, может в конечном итоге обойтись мне дороже, а я могу на это ответить, что за здравоохранение отвечает государство, так что я подумаю об этом позже, а сейчас просто куплю еду подешевле.

Я могу идти по ближайшему фермерскому рынку и увидеть два прилавка, на которых оба продавца торгуют биологическими яблоками, но на одном из прилавков они стоят дороже. Логика требует, чтобы я купил те, что дешевле. Но продавец, торгующий яблоками подороже, выходит в сад каждое утро и молится там вместе со своими деревьями, а также заботится о сиротах в Африке. Он отдает долю своей прибыли на благотворительность, а когда я прохожу мимо, окликает меня по имени. Возможно, мне нравится *история*, которую мне рассказал продавец более дорогих яблок, и я потрачу немного больше денег и куплю яблок у него. Так работает субъективная ценность, и она определяет цену на все на свете.

Так меняется рынок. Далее, если я уже купился на всю тему биопродуктов, есть еще одна интересная часть истории.

Видите ли, ценность, которую мы придаем определенному продукту или услуге, также помогает определить ее стоимость. По сути, вопрос стоит так: какую сумму мы готовы заплатить за товар и почему? Эта транзакция отражает ваши убеждения, ценности и жизненные приоритеты. Тот факт, что сегодня у нас больше выбор биопродуктов, объясняется тем, что какие-то люди когда-то решили заплатить больше денег за продукты лучшего качества и тем самым поддержали фермеров, которые занимаются экологически чистым сельским хозяйством. Сегодня благодаря ценностям людей, которые когда-то поддержали биопродукты, потому что им было не наплевать, развивается огромная отрасль возобновимого и экологически чистого сельского хозяйства.

Деньги выступают общей валютой языка, который служит для расчета ценности и дополнительных преимуществ. Это идея, которую мы все соглашаемся принять, чтобы общество могло функционировать без запинок. Это наша *энергия* и сила пошли в те деньги, которые мы ежедневно кладем на прилавки, и те карточки, которые мы прокатываем. Сколько реальных часов вашей жизни ушло, чтобы заработать те сто долларов, которые вы только что потратили? Сколько ценности вы получили из тех туфелек, которые надели только раз на вечеринку? Сколько вдохов и выдохов, сколько ударов сердца ушло, чтобы заработать те деньги, которые вы только что потратили на что-то, что вам не нужно? Неудивительно, что вы так устаете. Если вы живете в экономике, работающей по принципу «время – деньги», то зря тратить деньги – все равно что зря тратить свою жизненную силу. Вы можете даже отследить, сколько часов своей жизни вы только что выкинули в мусорное ведро, купив что-то ненужное.

Только понимание того, что такое желание и как мы на него реагируем, позволит нам выйти из порочного круга, в котором мы используем деньги, чтобы удовлетворить свои абстрактные потребности. Мы так глубоко провалились в эту пропасть, что часто не понимаем разницы между своими потребностями и желаниями. Давайте вспомним главу 7, в которой мы говорили о том, что отличает потребности от желаний. Наши *потребности* – это пища, кров, вода и огонь.

Все остальное – *желания*.

Нам *нужны* пища и кров.

Мы *хотим* стейк и особнячок.

Живая мыльная опера

Дорогие машины и особняки дают нам культурный капитал в другой игре, которую мы любим: игра в статус, класс и позиционирование в обществе. Мы играем в нее, чтобы определить свое место в глобальном человеческом племени. Мы играем в нее, чтобы чувствовать принадлежность к обществу и знать свое положение в иерархии. Мы играем в нее, чтобы привлечь удачную пару. Мы играем в нее, чтобы показать тем дебилам из школы, что нам в конечном счете все удалось. У нас есть примитивные инстинкты, которые можно удовлетворить при помощи некоторых из этих базовых импульсов. В эпоху палеолита охотник, убивший добычу, вознаграждался лучшим куском (филе) и шкурой или мехом убитого животного. Затем он мог подарить шкуру подруге и поделиться с ней мясом. Как насчет стейка или шубки?.. Некоторые вещи совершенно не меняются. Желание показать, что вы богаты и способны заботиться о своей паре, – мощный первобытный инстинкт, который происходит из древнейших времен. Оно означает, что вы, скорее всего, выживете. Мы понимаем этот инстинкт на глубинном уровне, и он уважается в нашей культуре; о нем не говорят вслух, но он всегда влияет на наше поведение.

Желание покупать случайные вещи, чтобы похвастаться своей обеспеченностью, может быть следствием этого примитивного инстинкта. Если вы с легкостью можете позволить себе такого рода шопинг после того, как отложите деньги на пенсию и благотворительность, тогда конечно: наслаждайтесь плодами своих трудов и ходите нарядные и гордые, как павлин. Это ваша прерогатива. Но если вы не можете себе этого позволить и покупаете разную фигню, чтобы поддержать видимость благополучия, то у вас большие проблемы.

Покупать вещи, которые мы не можем себе позволить, глупо, однако многие из нас это делают. Почему? Потому что рекламная индустрия, как мы уже обсудили, научилась находить наши болевые точки и

манипулировать нашими желаниями. Наша подруга Натали покупает вещи, чтобы вписываться в окружение и не чувствовать себя бедной. Она ходит на дорогие концерты и отвлекает себя иллюзией какого-то статуса, который, как ей кажется, происходит от обладания дорогими вещами. Она забыла, что приносит истинное удовлетворение и придает жизни настоящее значение, и гналась за блестящими штучками, пока не растратила все свои деньги. Рекламщики очень хорошо наловчились играть в эту игру, и мы нередко не понимаем, насколько легко нами манипулировать. Более того, команды нейроученых целенаправленно исследуют поведение потребителей и импульсивные покупки. Они работают над тем, чтобы активировать центры удовольствия в нашем мозгу, и проверяют свои стратегии МРТ-сканированием, чтобы убедиться, что все правильно придумали. Почему?

Потому что мы спим глубоким сном и нам легко внушить что угодно.

Мы бредем по жизни в поисках решений своих проблем где-то снаружи, вместо того чтобы искать их в себе.

Какой крем для лица сделает меня моложе?

Какая машина понравится девушкам?

Какие вещи мне нужны, чтобы люди меня любили/хотели/ уважали?

Кто мог бы мне помочь?

Кто или какая программа сделает меня счастливей?

На этом месте городской монах берет ситуацию в свои руки. Он понимает, как отделить свое эго от желаний, и понимает, что ему на самом деле нужно. Когда мы начинаем воспринимать себя отдельно от материальных вещей, культурных поощрений, комплиментов и старых добрых сцен, мы становимся свободными. Когда мы свободны от всяких глупостей, мы можем мыслить ясно и распределять свои деньги разумно. Мы больше не разбазариваем их, как ребенок, который растрчивает свои летние каникулы, потому что ему скучно. Мы понимаем ценность денег и мудро их инвестируем.

Так на что же должны уходить наши деньги?

- На вещи, которые улучшают наше здоровье и запас сил.
- На полезные продукты, в которых нет ядовитых веществ.
- На стабильное будущее для нас и нашей семьи.
- На счета компаний, которые вносят вклад в общество.
- На начинания, которые помогают защитить природу и наше общее будущее.

На заре новой экономики

Мы находимся на перепутье истории человечества, и прямо перед нашими глазами происходит удивительная вещь. Тысячи этичных людей направляют усилия своих компаний на то, чтобы способствовать переменам. Люди устали от экономики потребления. «Феррари» не принесли им счастья, и прозак, к сожалению, тоже. Наступило время пересмотреть парадигму. От корпораций по обеспечению общественных интересов до некоммерческих организаций и экологических кооперативов по всей планете появляются компании и группы, которые, по сути, практикуют буддийский принцип «правильных средств к существованию». Это означает: то, что мы делаем ради денег, должно служить на благо нашего общества и мира. Старая модель жертвования денег отмирает, потому что мы понимаем, что большинство некоммерческих организаций основную часть времени проводят, гонясь за деньгами и спонсорами, вместо того чтобы заниматься своей работой. Сегодня этичные компании работают над направлением прибыли и продажи на поддержание достойных начинаний, стремятся создавать средства для движения денег, чтобы стабильный поток энергии не переставал течь. Компании могут зарабатывать деньги, заниматься этичным бизнесом и быть частью решения проблемы. Эта возможность заложена в них по определению, и они могут гордиться тем, что делают. Коллективно они могут чувствовать, что поступают правильно и принципиально.

Так на что же вам тратить деньги?

Городские монахи отчисляют деньги в уважаемый пенсионный фонд. Они – просвещенные потребители и не покупают продукты от компаний, про которые известно, что они загрязняют окружающую среду или

спонсируют лобби, защищающие грязную энергетику. Городские монахи поддерживают местный бизнес, искусство, культуру, образование – все то, что оказывает положительное и долгосрочное воздействие на их собственную жизнь и жизнь общества, в котором они живут.

Городской монах не покупает ерунду, которая ему не нужна.

Он понимает, что его тяжелым трудом заработанные деньги – это *энергия*. Он инвестирует эту энергию в людей, стоящие начинания, поездки, курсы, инвестиции и продукты, которые помогают ему стать лучше и одновременно делают лучше весь мир.

Это признак новой экономики. Это экосистема, в которой все мы живем и взаимодействуем. Старая система основывалась на том, чтобы люди продолжали спать и брести по жизни, не приходя в сознание, покупая то, что им говорят покупать. Она позволяла сохранять статус кво и набивать карманы тех мерзавцев, которые подкупали наших политиков и заставляли мир двигаться в сторону войн, беспорядка и загрязнения окружающей среды. Но пора положить этому конец.

Деньги – это энергия, и чтобы это по-настоящему прочувствовать, нужно научиться понимать поток этой энергии.

Основной вопрос звучит так: для начала, кто я вообще?

Затем спросите себя.

- Почему я трачу эти деньги?
- Что мной движет?
- Мне действительно нужна эта вещь или я пытаюсь заглушить ею какую-то душевную боль?
- Это привычка или необходимость?
- Сделает ли эта вещь меня по-настоящему счастливей?
- Как и почему это произойдет?

Деньги приводят экономику в движение, и нет ничего плохого в том, чтобы они перетекали из рук в руки, но давайте не забывать об одном важном обстоятельстве.

Мы голосуем своими деньгами.

Мы даем власть, энергию и влияние людям, которым мы отдаем свои деньги. Нужно очень четко понимать этот обмен, и вам стоит начать его контролировать. Если вы хотите увидеть, как мир станет лучше, голосуйте в правильном направлении. Тратьте деньги в правильном направлении.

Если вы находитесь в той же ситуации, что и Натали, и с деньгами у вас туго, пора взяться за свое поведение. Говорят, что все лучшее в жизни дается нам бесплатно, и за исключением еды и крыши над головой это во многом верно. Вы почувствуете невероятный прилив сил, когда начнете откладывать деньги на сберегательный счет, выплачивать долг по кредитке или жертвовать деньги на благотворительность вместо того, чтобы разбазаривать их на обычную ерунду. Итак, вот первый шаг: сократите траты и перестаньте тратить деньги бездумно.

Второй шаг – разобраться с потоком денег. Городской монах может без сомнений двигаться к финансовому успеху, потому что это означает быть лучшим домовладельцем в классическом смысле слова. Использовать деньги и влияние на благо – образ жизни будущего. Альтруизм и искренность – неотъемлемые составляющие того, как городской монах занимается бизнесом и торговлей, и с каждым шагом он делает мир немного лучше. Поэтому чем больше денег он заработает, тем больше хорошего он сможет сделать для окружающего мира. Помните: люди сами определяют ценность продуктов и услуг и расстаются со своими деньгами соответственно. Какова ценность ваших продуктов или услуг, и что вам нужно сделать, чтобы улучшить их ценность, ассортимент, уровень или цены? Как вам заполучить больше клиентов и создать в своем мире изобилие? Сегодня существует множество инструментов, при помощи которых вы можете этому научиться. Интернет произвел революцию в торговле, и теперь *кто угодно* может стать миллионером при помощи онлайн-бизнеса. Единственное, что вам мешает, это *вы*. Даже если для начала вам придется таскаться в библиотеку и растить свой бизнес оттуда, вы можете это сделать. Главное – понимать, какую ценность вы создаете и для кого. Кто ваша аудитория и как вы ей помогаете? Если вы заняты в

сфере профессиональных услуг или в обычном (не интернет-) бизнесе, к вам применимы те же принципы. У вас может быть побочный проект по продаже собственных поделок в интернете, который со временем вырастет в процветающую компанию. Вы можете основать блог, который донесет до людей ваш голос и завоюет вам последователей. Сегодня целые толпы объединяются вокруг медсестер, учителей, поэтов и вообще кого угодно.

Экономика – это просто идея, точно так же, как и деньги. Как только это станет вам ясно, вы освободитесь и сможете построить жизнь своей мечты. Если вы тратите деньги на свой кризис идентичности, то немедленно прекратите и шагайте в ногу со временем. Вы заслуживаете большего, и миру нужно, чтобы вы были с правильной стороны баррикад. Вложите свою энергию в общее дело и работайте вместе с единомышленниками, чтобы создать изобилие, богатство и позитивные перемены на много поколений вперед.

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

Медитация на свое состояние

Перед тем как купить что угодно, вы можете выполнить очень простое и действенное упражнение. Вытаскивая свой кошелек, кредитку или телефон, спросите себя: «Это потребность или желание?»

Эта простая на вид практика повлечет за собой множество интересных наблюдений. Вы обнаружите, что по поводу некоторых вещей начнете спорить с собой. Вам будет казаться, что вещь вам нужна или что она проходит по классу потребностей, потому что технически ее можно назвать едой. Это не означает, что вам не нужно покупать эти спорные предметы; просто *задумайтесь* об этом и понаблюдайте, как часто вы оправдываете ненужные покупки. Мы логически обосновываем свои импульсивные покупки, а потом переживаем из-за денег. Нам кажется, что мы заслужили купить себе то и это, а потом мы проклинаяем свою неудачливость, когда на работе проваливается сделка, а нам вообще-то нужны были эти комиссионные, чтобы заплатить за квартиру.

Это упражнение – простая бухгалтерская практика, которая экономит вам тысячи долларов, если вы будете правильно ее выполнять. Она также соответствует буддийскому правилу о правильном способе зарабатывать на

жизнь, потому что вы можете спрашивать себя, не причинит ли очередная покупка кому-то вреда. Если ответ «да», то не делайте этого.

Вот вторая часть упражнения.

Записывайте каждый предмет, который вы собирались купить, вместе с ценой. В конце дня переведите получившуюся сумму на свой сберегательный счет. Держите эти деньги вне досягаемости, чтобы ваши старые импульсивные привычки не заставили вас их потратить. Не покупайте эту вещь, но если через неделю вам все еще будет ее хотеться, возьмите деньги из текущего бюджета и купите ее, когда сможете, но ни в коем случае не запускайте руку в свои сбережения. Вскоре вы увидите, как ваши накопления растут, и поймете, что прекрасно обошлись без той вещи, которую удержались и не купили.

Инвестируя сбережения в то, что принесет вам прибыль и будет поддерживать вас в будущем, вы измените свою жизнь. А начинается все с того, чтобы сбросить с себя морок и остановить импульсивное поведение в момент покупки.

Пост покупателя

Для этого упражнения вам нужно на месяц отказаться от всех необязательных трат. Каждый раз перед тем, как потратить деньги, спросите себя: «Мне это действительно *нужно?*» В отличие от первого упражнения, которое стоит использовать всю жизнь, это упражнение временно, так что вы точно знаете, что сможете это пережить. Будьте на все сто процентов строги с собой в течение месяца. Каждую копейку, которую вы собирались потратить, кладите на сберегательный счет. Исключите походы в рестораны и кафе, покупки игрушек своей собаке, новые приложения для телефона, даже кофе из ларька. В конце месяца вы сможете вернуть какие-то долги, инвестировать накопленные деньги или даже купить себе что-то, что вам всегда хотелось иметь. Цель упражнения – научиться воздерживаться и увидеть, что на самом деле это не так уж и страшно. По-настоящему страшно постоянно беспокоиться из-за денег. Когда вы выберетесь из этого рабства, вы сможете наслаждаться своим временем и расслабляться без постоянного запуска механизмов выживания.

Упражнение для вхождения в поток

Предыдущие два упражнения предназначены для того, чтобы остановить утечку денег. Это упражнение поможет увеличить поток и создать больше денег.

Визуализация энергии и денег, которые приходят в вашу жизнь, – важная практика, чтобы оставаться в потоке ци Вселенной. Уму нужна система координат или видение, чтобы вокруг них могла собираться энергия. Эта практика создана, чтобы помочь вам настроиться на богатство и привлечь в свою жизнь изобилие.

1. Сядьте удобно, спину держите прямо.
2. Начните дышать в свой нижний даньтянь (область на три пальца ниже пупка), чтобы успокоить ум.
3. Пару минут продолжайте дышать носом, чтобы успокоиться и войти в контакт с телом.
4. Сложите руки в молитвенное положение перед сердечным центром (ладони соприкасаются, пальцы направлены вверх).
5. Посылайте дыхание в сердечный центр.
6. Широко улыбнитесь и почувствуйте, как согревается ваше сердце.
7. Представьте свой сердечный центр как ярко-желтое сияющее солнце, от которого исходит свет во все стороны.
8. Представьте теплый дождь, который льет с неба на вас и все вокруг.
9. Когда дождь попадет на землю, визуализируйте появляющиеся из нее цветы и растения.
10. Наблюдайте, как жизненная энергия растет с каждой каплей дождя и обратите внимание, что это солнце в середине вашего сердца запустило в действие весь процесс. *Солнце в середине вашего существа активизирует жизнь вокруг вас.*
11. Несколько вдохов и выдохов сидите, наслаждаясь этим ощущением, а затем направьте свою визуализацию на какую-то тупиковую ситуацию в

своей жизни.

12. Увидьте эти тупиковые обстоятельства и перенесите их в свой сад. Пусть дождь польет, а ваше солнце осветит их.

13. Смотрите, как жизнь растет со всех сторон от вашей проблемы и позвольте энергии жизни пробить образовавшийся затор.

14. Вы можете мысленно возвращаться к этой визуализации в любой момент, и я рекомендую применять ее ко всем аспектам вашего бизнеса.

Со временем вы увидите, как в вашей жизни начнут происходить удивительные и чудесные вещи. Вы можете также применять эту визуализацию к событиям прошлого и воспоминаниям, чтобы направить в них исцеление и поток изобилия. В сущности, многие из сегодняшних затруднений в нашей жизни образовались когда-то в прошлом, так что используйте это упражнение, чтобы вернуться и почистить энергию, окружающую любую проблему.

Филантропия приводит к изобилию

Один из способов разблокировать свое изобилие – сделать его безусловным. Когда мы умеем не стоять на пути изобилия, а быть его *посредником*, мы живем жизнью, полной служения. Когда это происходит, с нами начинают случаться волшебные вещи. Изобилие должно течь сквозь нас, и как можно ему помочь, кроме как *не мешать*? Чем меньше вы напрягаетесь по его поводу, тем легче оно течет. Да, вы продолжаете переставлять ноги, чтобы двигаться, но энергия всегда работает через нас. Когда то, чем вы занимаетесь, на самом деле больше вас, то вы оставляете пространство для хороших событий. В конце концов, у вас есть еда, огонь, крыша над головой и вода, разве вы не должны быть в восторге? Представьте всех тех людей, у которых нет и этих необходимых вещей. Мы страдаем о вещах, которые хотим иметь *в придачу* к удовлетворению своих базовых нужд, когда в мире есть люди, у которых нет самого необходимого. Понимание этого помогает нам не забывать о том, что в жизни по-настоящему важно, а также помогает контролировать свои желания.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЮКИ

У вас есть личный бюджет?

Следите ли вы за потоком своих денег? Многие люди предпочитают здесь отводить глаза в сторону. Они считают, что деньги – это зло. Деньги грязные, от них один стресс. Аскеты могут позволить себе подобные мысли, а вот домовладельцы – нет. Избегать темы денег не выйдет, потому что за жилье надо платить ежемесячно, так что нам придется в ней разобраться.

План доходов и расходов помогает принести в жизнь структуру и порядок. Он помогает развить дисциплину и обоснованно говорить «нет» тем тратам, которых нет в плане. Помните, ключ к мастерству – это отрицание. Оно зарождается в префронтальной коре головного мозга и является функцией высшего кортикального мышления. Вспомните расположенный в этой области третий глаз из восточной традиции. Работа над развитием этого центра (и этой части мозга) совершенно *необходима*, чтобы освоить мастерство жизни. Городской монах не строит из себя духовно возвышенного персонажа, чтобы избежать материальной реальности. Засучите рукава и решительно разберитесь с реальностью: это большой шаг в том пути, на который вы встали.

Чтобы составить личный бюджет, начните со своих потребностей. Сюда относятся арендная плата или ипотека, вода, газ, электричество, машина, налоги и так далее. Выписав их все, прочтите список и подумайте, где вы можете сократить эти затраты. Можете ли вы экономить воду? Возможно, у вас по всему дому зря горит свет? Далее перечислите все остальные свои затраты и посмотрите, насколько они вам нужны. Как они работают на вашу пользу? Что кажется лишним? Начните с лишних пунктов и продолжайте вычеркивать. Как только вы определились с тем, сколько денег зарабатываете каждый месяц и сколько тратите, начните отделять «потребности» от «желаний». Зачистить желания обычно несложно. По-настоящему плодотворным обычно оказывается внимательное и безжалостное изучение «потребностей». Возможно, вы решите перестать брать новые машины в лизинг каждые три года и купите трехлетнюю машину, которой сможете долго пользоваться. Возможно, перестанете ездить на работу на машине и сэкономите на бензине. Возможно, решите переехать в жилье поменьше, потому что дети съехали и вам не нужно столько места.

Если вам кажется, что именно этого вам совершенно не хочется делать, то вероятно, это как раз то, что вам *нужно* сделать. Перестаньте избегать реальности.

«Самый богатый человек в Вавилоне»

В классической книге Джорджа Клейсона «Самый богатый человек в Вавилоне» описывается важнейшая практика, которая может навсегда изменить вашу жизнь. Когда вы расписали свой бюджет и следите за тем, сколько получаете и сколько тратите, главное условие успеха – выделить 10 % своего дохода и складывать на сберегательный счет навсегда. Пусть эти деньги растут, посмотрите, что случится дальше. Волшебство состоит в том, что деньги начинают жить своей собственной жизнью, и, если оставить их расти, они начнут производить энергию. Капитал – сильная вещь. Он может финансировать идеи, производить процент, использоваться для гарантии еще больших кредитов и многого другого. Это важнейший элемент мудрости, который многие семьи на Западе утратили, когда мы пали жертвой рекламщиков и начали покупать всякую ерунду в кредит. Настоящая свобода наступает, когда вы можете бросить нелюбимую работу и знать, что вам будет что есть какое-то (долгое) время. Деньгами вы можете оплатить свои мечты, вы можете купить землю и инвестировать в будущее своих детей, но как вы их накопите, если не будете откладывать?

Начните прямо сейчас. Возьмите 10 % всех денег, которые получаете каждый месяц, и спрячьте их в коробку или положите на счет с процентами повыше. По мере роста суммы вы сможете консультироваться у специалистов и перекладывать деньги туда, где они принесут больший доход, но прямо сейчас можно об этом не волноваться – просто начните откладывать. Если вы хотите особенно отличиться, то отсчитывайте 10 % от той суммы, которая остается после выплаты взноса в пенсионный фонд. Вам понадобится сильнее урезать свой стиль жизни и тратить меньше на каждый день. Логическое обоснование тут такое: на пенсию вы будете жить после достижения определенного возраста, но те дополнительные 10 %, что вы отложите, нужны для роста капитала и инвестирования, они помогут освободить вас из беличьего колеса, в котором вы крутитесь, пока считаете, что «время – это деньги».

Если вы добавите к этой практике упражнения, которые я описал в этой главе, то можете сверх 10 % откладывать все те денежки, которые

собирались потратить на фигню. Вскоре пара тысяч превратится во вполне реальные деньги, и вы обнаружите, что ведете себя как инвестор. Это изменит всю ситуацию в корне.

Инвестируйте в будущее

Еще одно важное правило, если вы хотите сделать мир лучше, – инвестировать только в те предприятия, которые этичны и не вредят окружающей среде. Сейчас появляются самые разные инструменты для того, чтобы вкладывать деньги в хорошие фонды, и нередко они предлагают очень конкурентоспособную прибыль. Есть люди, которые решили не ждать, а делать мир лучше прямо сейчас, и они прокладывают нам дорогу. Эти люди существуют, и мы можем помочь им помогать миру. По одиночке мы никак не решим всех проблем, но вместе можем создать себе светлое будущее. Городской монах думает о том, какое будущее создадут его вложения. Помните: своими деньгами вы голосуете.

Отпустите старье на покой

Бестселлер Мари Кондо, книга «Магическая уборка», произвел фурор, научив людей, как им освободить свою жизнь от мусора. Я думаю, что это прекрасная идея, но ей не хватает одного важного дополнения. Разумеется, продайте или раздайте вещи, которые вам не нужны, и разложите все остальное в правильном порядке, но кроме того, *перестаньте покупать новую ерунду*. С годами у нас скапливается огромное количество вещей, и большинство из них просто лежат и занимают место. Вот почему я люблю пешие походы. Они требуют простоты. Переберите свои вещи и посмотрите, что из них относится к потребностям, а что к желаниям. Картины и предметы из семейного архива пусть остаются, но как насчет теннисной ракетки, которая у вас валяется со студенческих лет? Вы действительно рассчитываете взять ее в руки еще хоть раз? Беспорядок влияет на нас, как застойная ци, застрявшая в вашей энергетической системе. Он только мешает двигаться вперед. Если бы в гараже не было столько хлама, его можно было бы превратить в танцевальную студию или спортзал. Разве вы платите за эти квадратные метры для того, чтобы в них хранился бесполезный мусор? Продайте все через интернет или раздайте. Избавьтесь от лишнего хлама и барахла в своей жизни. Прочь его! Деньги, которые вы выручите, продав его, будут только бонусом.

Главное в этой практике – те важнейшие уроки, которые мы получаем, выполняя ее. Продираясь через коробки и пакеты с мусором, который мы накопили за годы, мы учимся хорошенько думать, прежде чем покупать какую-нибудь очередную безделушку. Загляните в будущее, и вы увидите, как вы избавляетесь от нее. Как вы себя чувствуете при этом? Стоит ли она ваших денег и жизненной силы? Если да, то покупайте эту штуку. Это лишь дополнительный способ создать барьер между собой и импульсивной покупкой и дать себе шанс подумать головой.

Не покупайте то, что обесценивается

Когда вы вычистите весь мусор и увидите, как мало денег удалось выручить за проданное барахло, вы получите ценный урок. Урок заключается в том, что вещи, которые со временем теряют свою ценность, – это сплошное расстройство, и нужно стараться покупать их как можно меньше. Новая машина теряет в цене до 11 %, как только вы выедете со стоянки автодилера. Если машина обошлась вам в 30 000 долларов, считайте, что вы мгновенно потеряли больше 3000, и дальше продолжится в том же духе. Жилье, напротив, в среднем растет в цене. Драгоценности, антиквариат, оружие, хорошие музыкальные инструменты и земля – ценность всего этого, как правило, растет, а миллионы тонн пластикового мусора, который везут к нам из Китая, почти сразу после покупки превращается в ничто. Исключение из этого правила – коллекционные вещи, которые могут расти в цене и поэтому являются хорошей инвестицией.

Главное – всегда смотреть на свои траты как на инвестиции. И конечно, будьте просвещенным потребителем и покупайте только то, что произведено этично и без вреда для окружающей среды, чтобы помогать делать мир лучше. Чем больше мы ориентируемся на ценности, в которые инвестируем, тем яснее у нас в голове. Помните: ваши деньги – это ваша энергия, и их нельзя хаотично разбазаривать. Воспринимайте траты как аванс миру своей мечты, который вы создаете своими руками, и смотрите, как происходит чудо.

Переходите на новый уровень

Когда вы справились с утечкой денег, следующий шаг – усовершенствовать свое мастерство, идею или продажи, чтобы увеличить

свой доход. Пуская по дырявым трубам больше воды, мы только ухудшаем ситуацию, но как только вы смогли спланировать бюджет и разобраться с тем, какие траты важны, а какие нет, почему бы не выкрутить кран на полную? Для того чтобы достичь большего успеха, вам понадобится придумать себе новую картину мира. Если представить, что вы будете довольны своим образом жизни после того, как ваш план удастся, то на что пойдут эти дополнительные деньги?

На этой стадии вы можете отложить больше денег из нового потока на инвестиции и развлечения. Мне нравится откладывать 5 % своего дохода на отпуск, с условием, что тратить этот фонд нужно каждый год. Я также отвожу 30 % на инвестиции в те вещи, в которые я лично верю. Еще один мощный канал для этих денег – благотворительность. Как только у вас будет стабильный приток денег, вы увидите, насколько больше влияния у вас появится в обществе. Одно дело говорить о том, чтобы изменить мир; городской монах приводит свой дом в порядок и доказывает свои убеждения, вкладывая деньги в то, что его волнует. Мы способствуем хорошим переменам в мире и делаем его лучше.

Так как же увеличить денежный поток? Все зависит от того, в какой жизненной ситуации вы сейчас находитесь. Если вы работаете за зарплату, начните узнавать, как вам получать больше бонусов. Вы должны *постоянно* читать, учиться, практиковаться и улучшать свои умения, независимо от того, в какой сфере работаете. Пытайтесь получить повышение по службе, добиться бонуса либо же повышайте квалификацию, чтобы перейти на другую позицию или в другую компанию, если в вашей хороших возможностей не предвидится.

Если у вас собственный бизнес или вы работаете за комиссионные, вы уже в курсе, что единственное, что вас ограничивает, – это вы сами. Развейте свое мастерство управления сотрудниками и научитесь делегировать задачи. Получайте помощь в областях, в которых она вам нужна, и становитесь лучше во всем, что делаете. Начинать нужно со своей жизненной силы. Занимайтесь цигун, чтобы увеличить запас энергии. Чем вы сильнее и здоровее, тем вы продуктивнее работаете. Ешьте полезную еду и побольше двигайтесь. Высыпайтесь. Вы сможете инвестировать дополнительную ци в свою карьеру. Вы сможете прочесть книжки, которые давно собирались прочесть, сделать звонки, которые давно откладываете, пойти на мероприятие, в общем, сделать то, что нужно, чтобы совершить

прорыв.

Когда ваш уровень энергии увеличится, вы сможете больше инвестировать в свою карьеру и нарастить энергию в этой области. Как мы уже говорили, деньги – это форма энергии, которая питает экономику. Если они у вас есть, вы можете нанять помощников, вложить больше денег в рекламу или купить тот станок или склад, который поможет вам рвануть вверх, и вот вы уже на пути к успеху.

Городской монах непобедим, потому что знает, сколько добра он сделает при помощи заработанных денег. Хороший домовладелец – заметный человек в своем сообществе, который может обеспечить работой тысячи людей и спонсировать несколько благотворительных организаций. Деньги для него не проблема, потому что он научился с ними обращаться и использует их как инструмент, чтобы нести добро.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ НАТАЛИ

У Натали было много вредных привычек, но работать с ней было легко, потому что у нее не осталось выбора. Выплаты по кредитным карточкам были неподъемными, и когда мы к ним присмотрелись, она была просто в ужасе от того, какую гигантскую часть этих денег составляли только проценты. Натали ежемесячно отдавала целую треть своего дохода на проценты по кредитам. Я отправил ее к специалисту по долгу, и вместе они выработали план выплаты долгов каждому банку, так что у нее появился разумный выход из ситуации. Соблюдать дисциплину поначалу оказалось болезненно трудно. Нам пришлось порезать кредитные карточки Натали и кардинально изменить ее образ жизни. Больше никаких дорогих поездок, никаких новых туфель. Более того, она продала больше сорока пар туфель, которые все равно не носила.

Пользуясь только дебетовой карточкой, Натали начала понимать, что жила совсем не по средствам. Те деньги, которые она тратила каждое утро в кофейне на чашку кофе, вернулись в бюджет, когда она купила хороший кофе и стала варить его дома перед выходом на работу. Вместо булочки, которую она покупала вместе с кофе, она стала есть на завтрак яйца, приготовленные дома. Натали вообще чаще стала готовить дома и звать в гости друзей, и некоторые из ее тусовки потеряли к ней интерес. Скатертью дорожка. Ее настоящие друзья смогли просто проводить с ней вместе

время, болтать, смотреть кино и ходить гулять.

Натали занялась йогой, стала читать хорошие книги и вести дневник, и постепенно начала понимать, что существенная часть ее финансового хаоса зародилась еще в детстве. Это помогло ей осознать связь между эмоциональным состоянием и импульсивными решениями. При помощи записок-напоминаний, которые Натали положила в свой кошелек, установленного лимита по дебетовой карте и браслета, на котором была написана ее личная мантра, говорить «нет» покупкам стало легче. Натали перестала ходить в торговый центр ради развлечения и стала ходить туда, где она могла наслаждаться жизнью, не тратя лишних денег. В основном это были парк, лес, музеи и дома ее друзей.

Благодаря йоге и правильному питанию у нее меньше стала болеть спина, что сэкономило ей кучу денег, которые она раньше платила костоправу. Он подобрал ей упражнения для занятий дома, и в этот раз она для разнообразия послушалась его и начала их выполнять. Оказалось, что послушные пациенты действительно выздоравливают.

На то, чтобы выплатить все долги, у Натали ушло два года, а потом случилось нечто очень серьезное. Ей настолько понравился новый образ жизни, что даже выплатив все долги, она продолжила откладывать ту же сумму, что раньше отдавала банкам, на сберегательный счет. Она знала, что не сможет вечно работать так же активно, так что ей нужно было как-то себя обезопасить. Натали начала изучать нетоксичные краски для волос и нашла много интересного. Вечерами она занималась на курсах интернет-маркетинга и открыла собственный сайт. Теперь, когда долг был выплачен, часть денег, которые ей удалось отложить, Натали вкладывала в свой интернет-бизнес, и через несколько месяцев она начала получать деньги от продаж. Постепенно она сделалась популярным продавцом нетоксичных красок для волос, и ее бизнес пошел в гору.

Со временем Натали ушла со своей основной работы, и теперь она процветающий владелец бизнеса. Она очень осторожно тратит деньги и каждый месяц откладывает определенную сумму. Она перечисляет деньги в помощь сиротам Боливии, а также помогает девочкам-подросткам работать над положительным восприятием себя.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ АВТОРА

Когда я был маленьким, мы много переезжали. Мой отец работал в строительной отрасли, так что мы переезжали в разные места, в зависимости от того, где и какой дом он ремонтировал, пытаясь прокормить семью. Я оказался в пригороде и без единого друга прямо перед началом учебы в старших классах. Из спокойного ребенка, которому было все равно, что он носит и делает, я превратился в мишень для насмешек из-за того, что не носил правильную одежду и не смотрел самые последние сериалы и шоу. Это было ужасно. Впервые в жизни я почувствовал себя чужаком, а мне отчаянно хотелось вписываться в среду своих одноклассников. В то время последним писком моды были солнцезащитные очки Oakley с желтыми стеклами. Они дорого стоили, а у нас не водилось лишних денег. Я неделями умолял родителей купить мне эти очки. Мои мама и папа были эмигрантами в первом поколении, очень много и тяжело работали, и им этот каприз казался бессмысленным, но я не отставал, пока они не уступили.

И вот очки стали моими! Наконец-то я мог похвастаться своими крутыми очками и вписаться в ряды крутых ребят! Но нет. Мои одноклассники ничего не заметили, они давно уже стыдили друг друга из-за других бессмысленных шмоток и цацек. Я помню выражение на терпеливом лице моего отца, когда он увидел, как все получилось. Мне было стыдно. Я потратил деньги, которые нужны были нам на еду, и все ради чего? Я позволил другим убедить меня клянчить деньги у родителей, чтобы раскошелиться на идиотскую игру, в которой к тому же невозможно было победить.

Глава 10

ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ СО СМЫСЛОМ



Вероника проснулась однажды утром и поняла, что не знает, как ей жить дальше. Четыре месяца назад она получила повышение по службе, которого долго добивалась, но это ничего не изменило. Целых три года она пыталась заполучить эту должность. Она поздно ложилась, не ходила на обед, после окончания рабочего дня вела переговоры по Скайпу с командами в Азии, всегда выкладывалась по полной. Теперь она работает так же много, как и раньше, а ответственности прибавилось. Увеличение зарплаты привело к тому, что ей приходится платить больше налогов^[1], так что в конечном итоге выигрыш по деньгам оказался меньшим, чем она думала. После покупки новой машины и оплаты членства в загородном клубе денег на оплату счетов осталось столько же, сколько и было.

Гонка за повышением измотала надпочечники Вероники, и гормоны

начали шалить. Она поправилась, ее мучают приступы беспокойства, она плохо спит. Ее муж храпит, а у детей неприятности в школе. Теперь у нее столько же проблем, как и раньше, но еще меньше времени, чтобы с ними справляться.

Вероника не первый раз так себя чувствует. Какое-то время назад у них с мужем были семейные трудности, и в тот раз она решила это исправить, родив ребенка. Мать убедила ее, что это устранил проблему. Это оказалось неправдой. С ребенком вместе появились бессонные ночи и бесконечные споры о том, чья очередь вставать к нему. Довольно скоро Вероника вернулась на работу, презируя няню, которая прохлаждалась у нее дома и смотрела, как растет ее дочь. Однажды она вернулась домой, а девочка заплакала и потянулась обратно к няне. Это был ужасный удар. Со вторым ребенком все повторилось.

Что происходит, и стоит ли вообще эта игра свеч? Вероника несчастна и чувствует себя нереализованной, несмотря на трудолюбие и амбициозные карьерные планы. Да, она добивается поставленных целей, но не чувствует никакой радости. Чего ей не хватает?

ПРОБЛЕМА

Мы живем в культуре, утратившей смысл. Мы ищем его в разных местах, там, где его найти нельзя. Мы больше не слышим рассказов о подвигах героев: старые сказки и легенды, которые раньше рассказывались у костра, уступили место ситкомам и реалити-шоу. Раньше нас вдохновляли великие люди, которые поступали правильно и благородно. Король Артур, Робин Гуд, Люк Скайуокер, Флоренс Найтингейл, Роза Паркс – все эти герои отстаивали какие-то ценности. Они позволяли нам заглянуть в человеческую душу и помогали лучше себя понять. Сегодня мы живем в однообразной реальности, где нет ничего интересного, так что мы мечтаем о чем-то еще. Мы ищем смысл, но ничего не находим либо же находим только частичное удовлетворение. Мы купились на мировоззрение, которое перед нами поставили, но оно нас разочаровало.

С незапамятных времен люди пытаются влиять на мысли и эмоции других. Американская культура в *очередной раз* отвернулась от реальности после Второй мировой войны, и с тех пор мы все пытаемся осмыслить эту перемену. После войны нам пришлось серьезно подумать, чтобы создать

себе новую идентичность, потому что мы должны были как-то идентифицировать свои идеалы и противопоставить их вражеской философии коммунизма и социализма. Именно на этих принципах был построен Советский Союз, стремительно расширявший свою сферу влияния в мире. Нападки СССР на капитализм, религию и «наш образ жизни» создали потребность в новой парадигме, вокруг которой Запад мог бы сплотиться, в чем-то, что бы связало нас и придало смысл борьбе. Новой парадигмой оказались «Leave It to Beaver» и «Father Knows Best»^[2]. Телевидение и кино использовались, чтобы нарисовать идеальную картинку того, какими мы должны быть и как вписываться в так называемое общество. Эта картинка была надуманной, сексистской и крайне ограниченной. Вскоре она породила контркультуру, потому что люди инстинктивно чувствовали, что официальная идеология лишена жизни. С тех самых пор мы переживаем последствия этого раскола, которые особенно ярко проявляются в молодом поколении.

Они знают, что их пытаются надуть.

Они знают, что это мировоззрение не работает и приносит только страдания, но проблема в том, что у них нет годной альтернативы. Они наблюдали, как мама с папой убивались на работе, а потом все равно развелись. Они видели, как работа мечты доводила людей до сердечных приступов. Они смотрели, как рак лишил их друзей всей семьи. Они знают, что деньги этих проблем не решают, но на деньги мы покупаем еду, а чтобы заработать деньги, нужна работа. Если вы хотите иметь работу, нужно идти учиться или хотя бы определенным образом одеваться и следовать общим правилам поведения. Нефть и газ – грязная отрасль, но до офиса 50 километров, и на автобусе туда не доехать. Индустрия моды безумна, но этой зимой вам все равно понадобится пальто.

Мы знаем, что есть какой-то лучший путь, и ищем его, но почему-то он не появляется. Что-то в мире пошло не так, и мы каждый день слышим о тающих ледниках и террористах, нападающих на невинных людей. Мы отправляемся на работу, долго туда добираемся, вносим свой вклад в общество (если повезет), платим налоги, видим войны и зверства, читаем новостные заголовки и возвращаемся домой к телевизору и замороженной еде, которую разогреваем в микроволновке. В нас нет искры.

Мы искали ее в церкви, но вышли оттуда неудовлетворенными. Мы

пробовали наркотики, и это было весело, но вместо ответов получили только новые вопросы и еще некоторые проблемы с полицией. Возможно, в те дни мы на секунду почувствовали, что такое свобода, но мы видели, до чего она довела некоторых наших знакомых. Мы не можем позволить себе проблемы с законодательством, а теперь, когда у нас появились дети, о запрещенных веществах речь вообще не идет.

Мы думали, что главное – найти себе пару и родить детей, но это тяжелый труд, и от бесконечно играющих где-то на заднем плане мультиков у нас раскалывается голова. Непрерывные детские дни рождения, спортивные секции, репетиторы, поездки в травмпункт и этот чертов грипп, который они все время притаскивают домой из школы и сада, нас совершенно вымотали. Мы любим своих детей и хотим для них только самого лучшего. Мы готовы для них на все, но кажется, что мы проигрываем эту битву. Каждый день они приходят домой с какой-нибудь новой идеей или дерзостью, которую подцепили от других детей в школе. Мы чувствуем, что не контролируем ситуацию, как будто мы отдали свои самые ценные активы совершенно чужим людям, которые слишком заняты переключением бумажек, чтобы обращать внимание на нужды наших детей. Мы набрали немного лишнего веса и несколько очерствели. В конце концов, мы ожидали, что к сегодняшнему дню будем счастливее. Жизнь мешает осуществлению многих надежд, часы продолжают тикать, а мы становимся все беспокойней.

Где нам искать смысл? Кто мы такие, что мы делаем? Как мы сюда попали, и всегда ли наша жизнь была такой блеклой и бессмысленной?

Нас могут интересовать многие вещи, но они нас больше не зажигают. Мы пытаемся имитировать энтузиазм по разным поводам, но в глубине души его не чувствуем. Все стало серым; мы чувствуем, что закрылись и потеряли доступ к тому чувству чистой радости, которое испытывали в детстве. Что мы утратили?

Зачем вообще вылезать из кровати по утрам? За что стоит бороться? Мы каждый день видим, как гибнут люди в Африке и на Ближнем Востоке – сотни людей проходят через ад на земле. Что мы можем сделать? Мы уже вводили туда войска и пытались помочь, но это не сработало. Какой вообще в этом всем смысл? Почему *мы-то* виноваты в этой свистопляске?

Мир – странное место. Среднестатистический гражданин западной страны вырос с чувством вины, унаследованной от своих предков. От расизма до рабства, империализма, экономического неравенства, истощения природных ресурсов и глобального загрязнения окружающей среды мы все получили приличную дозу энергии, которую примерно можно описать как «это все твоя вина». Если вы активно принимали в этом всем участие, то это одно дело, но большинство людей на Западе просто росли, ходили в школу, устроились на работу и пытаются выжить и поступать честно и справедливо. Их отцы не владеют нефтяными компаниями и никогда не бывали на африканской бриллиантовой шахте. При всем при этом, весьма вероятно, что они покупали в своей жизни бриллианты, ездят на машине с большим мотором и придерживаются токсичных расистских идей, которые в детстве переняли у дедули. Должны ли современные жители Запада нести груз вины и компенсировать вред, нанесенный остальному миру? Должны ли они нести все бремя ответственности за изменения климата, или это все же несправедливо? Все это вопросы нашего времени. Мы хотим заплатить за грехи своих отцов, но большинство из нас не знают, как это сделать. Мы хотим помочь своему сообществу, но не знаем, кто в него входит и что им нужно.

Как вернуться в седло

В предыдущих девяти главах мы исследовали многие проблематичные аспекты нашего образа жизни, которые высасывают из нас жизненную силу и лишают энергии. Мы глубоко заглянули в каждый из них, чтобы высвободить нашу силу при помощи упражнений, трюков и лучшего понимания того, как выжить в этом бурлящем океане проблем. Как полученные знания и умения влияют на поиск смысла и цели в жизни? Они помогают нам восстановить связь *с самой жизнью*, а значит, возвращают нас в поток энергии Вселенной. Давайте быстро пройдемся по ним еще раз.

Стресс

Если на вас давит слишком сильный стресс, он влияет на иммунную и нервную системы и портит метаболизм. Он перекрывает поток крови во фронтальную кору головного мозга, где осуществляется высшая нравственная деятельность и критическое мышление, которые, собственно, делают нас людьми. Не имея доступа к этой части мозга, мы полагаемся на работу рептильного мозга и мозга млекопитающих, что ограничивает нас

реакцией «борись или беги» и необходимостью вписываться в окружение. Искать смысл, застряв на первобытном уровне, почти невозможно. Нужно прочистить пути, чтобы мозг заработал на полную мощность и активировал наши высшие духовные возможности. Тогда мы можем не искать смысл: он сам обнаруживается внутри нас.

Время

Время соединяет нас со всей энергией Вселенной. Чем лучше мы понимаем, что оно собой представляет и как нам существовать в его потоке, тем мы свободней. Время – один из величайших наших учителей, наш союзник по жизни. Когда мы зря тратим время, мы зря тратим свою жизненную силу. Поскольку мы потеряли связь со своей глубинной сутью, мы разбазариваем время бездумно и жалуемся, что нам скучно. Городской монах овладевает искусством работать со временем и находит смысл и цель жизни, встречаясь со своей глубинной сутью за пределами линейного течения времени. Останавливать время и находить вечность – вот ежедневная практика, которую мы должны освоить.

Энергия

Энергия – это разменная монета жизни. Как вы помните, при помощи энергии ци можно подключиться к шэнь (или духу). Тогда ци превращается в то, что связывает нас со всей жизнью. Мы делим материю сознания с окружающей нас жизнью и можем совершенствовать и оттачивать свой уровень ци при помощи практики. Главное здесь – иметь крепкую, здоровую систему, по которой течет ци. Отказаться от старых привычек, а затем очистить свою энергию, достигнув духа, – вот один из недостающих элементов «поиска предназначения», которым мы так озадачены на Западе. Если у нас перебои с электропитанием, это не дело. Мы должны вернуться к жизни.

Сон

Ничто не появляется из ничего, и сон – это время, когда мы исцеляемся на физическом и душевном уровне. Во время сна наше подсознание соединяется с коллективным сознанием, и мы осмысливаем произошедшие за день события. Большинство из нас так давно не высыпается, что мы постоянно чувствуем нехватку чего-то. Исправить эту ситуацию и

отоспаться означает помочь себе подключиться к жизни.

Когда мы высыпаемся, у нас проходит фоновое беспокойство, к нам возвращается концентрация, мы начинаем видеть ситуацию яснее и находить ответы на свои вопросы. Мы прекрасно себя чувствуем, и наша энергия ощущается как комфорт и легкость. Чтобы быть полными энергией, мы должны спать.

Неподвижный образ жизни

Сидеть и размышлять о жизни – лишь одна сторона монашеской жизни. Все остальное время монах занимался тем, что таскал воду и рубил дрова. Жизнь была активной, холмы – крутыми. Жизнь требовала, чтобы мы двигались, потели на солнце, не боялись никакой погоды и таскали тяжести. Так было с тех пор, как наш вид выбрался из ледникового периода. Впервые в истории человечества мы ведем неподвижный образ жизни, просиживая почти целый день на стуле. Многие из нас забыли, кто они, и утратили связь со своими корнями. Начать двигаться – необходимое условие для того, чтобы добраться до своей жизненной энергии и активировать гены, отвечающие за рост и долголетие. Когда тело не двигается, оно подает мозгу сигнал замедляться, ум становится медленным и тупым, и мы ощущаем себя выключенными. Цель необязательно должна свалиться вам на голову. Она приходит сама собой, когда нам удастся снова включить свой свет, а для этого нужно вернуться к активному движению.

Питание

Правильная еда дает пищу мозгу и активирует высшие духовные центры, пробуждая нас. Неправильная еда делает противоположное: усыпляет нас и мешает потоку энергии. Очень важно есть правильные продукты. Нельзя есть мусор и ожидать, что вам удастся найти свое высшее предназначение. Вы – это то, что вы едите, причем на всех уровнях, в том числе на физическом, умственном, психологическом, духовном, энергетическом и не только. Городской монах внимательно следит за тем, чтобы в его организм поступали только хорошие продукты, и избегает тех продуктов, которые его замедляют и отягощают. Вы становитесь тем, что едите. Используйте еду, чтобы проснуться!

Природа

Как говорит шаман и учитель Альберто Виллольдо, жители Запада – единственные люди, которые видят себя за пределами райского сада. Идея о том, что мы были изгнаны из природного рая, отрезала нас от того глубокого уважения к миру природы, которое свойственно столь многим культурам. Мы вгрызаемся в леса, взрываем горы, пачкаем реки и наполняем землю пластиковым мусором. Оторванность от земли отлучает нас от пуповины Вселенной и отделяет от всей остальной жизни, к которой мы привязаны. Мы ведем себя как чужие природе, а потом отправляемся на горные курорты, чтобы там на семинарах найти смысл и цель жизни. В то время как первое, что нам нужно сделать, – это возобновить связь с природным миром вокруг собственного дома.

Одиночество

Такого понятия, как одиночество, не существует, когда мы находим Бога, истину или как вам угодно будет это назвать. Когда мы оторваны от своей истинной сущности, мы чувствуем себя изолированными и запутавшимися. Первый шаг – вспомнить свои детские эмоции и понять, что мы все таскаем с собой тяжкий груз из тех лет. После этого мы можем найти смысл друг в друге. Мы можем понять, что все стремимся к одному и тому же, и увидеть в других людях себя. Когда мы заботимся о себе и вдыхаем энергию в свою собственную жизнь, мы можем поддерживать других и активировать в себе энергию служения людям. Для этого мы стараемся убрать с пути свое эго и просто позволить своей высшей сущности работать через нас. Делая это, мы лучше понимаем, кем являемся на самом деле.

Деньги

Я знаю многих богатых людей, у которых нет смысла в жизни. Они ездят в дорогие ретриты, носят самую лучшую одежду для йоги, часто ходят на массаж, но все равно они несчастны. На деньги нельзя купить смысл жизни, если вы поверили в лживые обещания культуры показного потребления. Используйте деньги, чтобы осуществить свои мечты, чтобы жить жизнью, полной приключений и поисков. Используйте их, чтобы помогать другим и делать мир лучше. Смысл жизни нельзя купить. Его можно только вырастить внутри себя. Городские монахи это понимают. Если вы безуспешно пытаетесь найти себя при помощи разных культурных мемов или же купить себе место в высшем обществе, вы заблудились.

Главный шаг на пути к освобождению из денежной ловушки – отличать свои потребности от своих желаний. Ограничьте себя самым необходимым, а затем постройте новое мировоззрение.

В поисках глубинных причин отсутствия в нашей жизни смысла мы начинаем понимать, что проблема уходит корнями в отсутствие у нас связи с самой жизнью. Не ждите, что вам встретится правильная философия или правильная книга, и тогда вы внезапно прозреете и увидите смысл жизни. Это абсурдная мысль. Она родилась частично из неправильного понимания христианских и дзенских текстов, в которых учитель нередко внезапно заставляет ученика прозреть и увидеть истину. Нашу культуру прекрасно характеризует образ главаря мафии, который по воскресеньям ходит в церковь и кается в том, что всю неделю дубасил людей. Ему назначается несколько раз прочесть «Богородице, дево, радуйся», и вот он уже прощен и готов грешить снова. Внезапное озарение отлично смотрится в рассказе, но в реальности все происходит не так. Мы ежедневно устанавливаем связь с жизнью. Мы ежедневно молимся Богу. Мы сидим в медитации и находим мир, смысл и предназначение при помощи своей практики. Городской монах практикует то, что проповедует, и всегда выполняет свою ежедневную духовную работу. Он посредник самой жизни и служит той жизни, которая его окружает. Благодаря этому и ежедневной практике в его жизни появляются смысл и предназначение. Вернитесь к жизни, и увидите смысл повсюду.

МУДРОСТЬ ГОРОДСКОГО МОНАХА

Мы живем в культуре, где принято делать громкие заявления, а не вглядываться в себя. Это означает, что в зрелом возрасте 17–18 лет мы должны решить, чем хотим заниматься всю оставшуюся жизнь и заявить об этом миру. «Я буду врачом, юристом, программистом, учителем...» В итоге мы принимаем решение о том, кто мы такие, исходя из переменчивых интересов своей ранней юности, и нередко вынуждены жить с этим решением всю оставшуюся жизнь. Предположим, вы решили стать юристом, потому что хотели иметь стабильную работу и любили читать; тогда большую часть жизни вас будут окружать юристы. Если затем вы решили практиковать криминальное право, может статься, что некоторые из ваших клиентов будут весьма специфическими людьми. Докторов окружают больные люди и другие доктора. Учителя страдают от школьной

политики и переполненных классов. По сути, если мы – это то, что мы едим, то те решения, которые мы принимаем в ранней молодости, нередко на десятилетия вперед определяют, какие люди будут нас окружать. Это необязательно плохо, но это навязывает нам мировоззрение, которое подкрепляет искусственно созданную идентичность. Тот образ, который мы привыкли считать собой, создается благодаря людям, которые покупаются на эту маску.

Все это происходит в тот период нашей жизни, когда на самом деле мы должны бы задаваться важнейшим вопросом:

Кто я?

В восточной культуре большое значение придавалось тому, чтобы найти свои сильные стороны и следовать своему предназначению. Кто вы, что делает вас счастливым? Как вам выбрать такой путь, который будет согласовываться с тем, что приносит вам счастье? Как вам найти себя и пойти по такому пути личного развития, который будет благородным и принесет удовлетворение?

В западной культуре мы избегаем этих вопросов и потому нередко теряемся. В подростковом возрасте мы выбираем карьеру, которая зачастую определяет весь наш жизненный путь, и вынуждены всю жизнь потом поддерживать фасад этого сооружения. Не важно, сколько цемента мы налепим на стены: то, что внутри, все равно прорвется наружу. Нашей истинной сущности одиноко, и она ждет, когда придет ее час. Мы припираем себя к стенке, а затем проводим остаток жизни в поисках способов поправить свое самочувствие. Мы ищем, на что бы отвлечься, чем заглушить свое беспокойство, покупаем книжки по саморазвитию и путевки в санатории, чтобы как-то облегчить это непреходящее ощущение, но оно никуда не уходит. Что если мы просто не задаем себе достаточно глобальных вопросов?

Мы все – герои

В глубине души мы мечтаем быть теми людьми, о которых читали в сказках. Кино, книги, фэнтези-игры, видеоигры и все остальное, что мы используем, чтобы пробудить в себе эти чувства, – это все прекрасно, но в конечном итоге смотреть, как Люк Скайуокер машет световым мечом, – это

не то же самое, что выучиться кэндо и самому стать супергероем. Болеть за Спайдермена, который качается на паутине над городом, даже приблизительно не так круто, как покачаться на лиане в джунглях Амазонки во время следующего отпуска. Смотреть танцы по телевизору и танцевать самим – совсем разные вещи. Танцевать весело, а мы зачем-то перевели танцы из разряда деятельности, которая наполняет нас радостью, в разряд спорта, который мы наблюдаем на экране телевизора.

Проблема современного мира в том, что все веселье достается звездам. Вам не нужно быть спортсменом-олимпийцем, чтобы пойти на уроки гимнастики и научиться вставать на мостик. Мы совсем забыли об этом, и миллионы людей сегодня сдались и согласились на то, чтобы пассивно наблюдать по телевизору, как развлекаются другие. Вам не нужно быть профессионалом в каком-то деле, чтобы начать им заниматься. Многие люди плавают и получают от этого большое удовольствие, не побивая мировых рекордом. Может быть, они просто любят воду.

Они нашли, где у них кнопка. А мы?

По мере того как мы находим каналы связи со своей внутренней сущностью, мы подключаемся к заразной волне энергии. Вы мгновенно узнаете эту волну в других людях. Мы видим, когда человек активирован, и нас к нему тянет. Некоторые люди завидуют тем, кто сумел активировать себя, и примеры такой зависти мы наблюдаем в корпорациях и семьях по всему миру. Но в любом случае мы обязательно замечаем, насколько эти люди живые, а затем сравниваем их с собой и переживаем какую-то реакцию. Мы можем быть под впечатлением или под влиянием этих полных жизни людей, они могут нас мотивировать либо же отталкивать и оскорблять своим существованием. Они влияют на нас и напоминают нам о том, какими мы сами хотели бы быть, или же мы презираем их за то, что они такие, какими, нам кажется, мы сами стать не сможем.

Что вы любите?

Где та кнопка, которая включит вас? Где найти ту искру, которая сможет воспламенить ваш дух? Ответ придет, когда вы разберетесь с теми проблемными областями, которые мы обсудили в первых девяти главах этой книги, и уделите время тому, чтобы заново с собой познакомиться.

Когда вы снова наполнитесь жизненной энергией, то сможете чувствовать вкус жизни, и другие люди будут видеть это в ваших глазах. Нам не нужно искать смысл жизни или ее цель, потому что направление нашей жизни становится очевидным. Мы идем по следу и понимаем, что мы – часть чего-то большего. Мы помогаем двигать общество, искусство, культуру, математику, естественные науки, философию и все, к чему прикасаемся, *вперед*. Мы помогаем и содействуем самой жизни, чтобы сделать ее лучше для грядущих поколений, потому что в будущем всего живого мы видим свою бессмертную сущность и воспринимаем это очень глубоко.

Найти свою истинную идентичность – главный шаг к тому, чтобы найти смысл жизни и предназначение. Незрелая идентичность сродни радио, у которого нет ясного сигнала, так что оно искажает идеальный звук. Нужно прочистить каналы, чтобы мы могли резонировать с гармоничной симфонией всей Вселенной. Для этого необходимо перестать мешать самим себе. Счастье – это побочный продукт самореализации и активация нашей жизненной силы. Когда мы твердо знаем, кто мы такие и что делаем – благодаря цигун, медитации, молитве, физической активности, правильному питанию, хорошему сну, здоровым отношениям и всему остальному, – то никакие запутанные вопросы не мешают нам спать по ночам. Мы спим и во сне улыбаемся, потому что провели еще один прекрасный, насыщенный день.

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

Упражнение «общая ситуация»

Прекрасный способ зафиксировать трансформацию своей жизни – разыграть в воображении новый сценарий своих жизненных обстоятельств. Задайтесь вопросом: если бы время, деньги и место были не проблемой, на что бы вы *больше всего* хотели потратить свое время? А потом задайте себе следующие вопросы.

- Почему?
- Что я могу сделать, чтобы этого добиться?
- Что мне мешает?

- Это реальные ограничения или воображаемые?
- Как я могу изменить положение дел?
- Как мне изменить свой сегодняшний образ жизни, чтобы учесть ситуацию и двигаться к своей цели?

Это простые и одновременно сложные вопросы. У многих из нас есть дети, неоплаченные счета, пожилые родители, восьмичасовой рабочий день и прочие обязательства, которые очень мешают нам сняться с места и все бросить, и это нормально. Многие из нас так долго приучали себя думать в рамках жизненных компромиссов и ограничений, что нам кажется, будто уже ничего не изменить. Мы не помним, что это такое – мечтать без ограничений. Упражнение «общая ситуация» поможет вам снять этот блок.

Прекратите прятаться в кусты!

Городской монах – домовладелец. Мы живем в обществе, ведем ту жизнь, которую заслужили. Как же нам научиться тратить время, деньги и энергию так, чтобы жизнь приносила нам удовлетворение? Когда вы высвободите свою энергию при помощи рекомендаций и упражнений, описанных в этой книге, вы сможете вложить ее в поток своей каждодневной жизни. У вас появится больше времени и денег, которые вы направите на осуществление своей мечты, вы сможете составить план и воплотить его в жизнь. Начните вести такую жизнь, которую весело и интересно жить, каждый день которой наполнен хорошими занятиями и событиями. Тогда вам не придется все время фантазировать о том, как бы сбежать. Например, вы всегда мечтали увидеть какую-нибудь далекую страну. Хорошо, на это вам потребуется недельный отпуск, но не нужно переворачивать всю свою жизнь ради одной этой поездки. Да, она кажется очень далекой и очень сложной, потому что *ваша жизнь отягощена ответственностью*. Легкость – антоним тяжести. Привнесите в свою жизнь больше легкости, и это поможет вам составить план, выделить время, отложить деньги и отправиться наконец в эту поездку. Рано или поздно вы вернетесь к своей жизни – желательно, не слишком вам ненавистной – с рассказами и фотографиями о путешествии. Вот и все выводы. Самое смешное, что как только вы наловчитесь жить полноценной жизнью дома, у вас появится больше энергии, времени и денег, чтобы позволить себе все приключения, какие вам вздумается. Вы поймете, что

достигли нужного мастерства, когда ваша обычная жизнь и отпуск будут по ощущениям не слишком отличаться друг от друга. Для городского монаха жизнь – это чудесный поток событий, опыта, уроков, приключений и возможностей творить добро независимо от того, где он находится.

Творческий отпуск

Так как же городской монах относится к отпуску? Смотрите на свои каникулы как на творческий мини-отпуск. Не тратьте бесценное время восстановления на автобусный тур по очередному городу. Выберите место, где вы будете чувствовать себя расслабленно и сможете читать книгу, заниматься практиками, вести работу по саморазвитию или просто отсыпаться. Спросите себя, что вам сейчас нужно, и позвольте себе напиться из этого источника. Большинству людей достаточно одной недели, а в современном мире выкроить неделю – вполне выполнимая задача. Если у вас маленькие дети, присматривайте за ними по очереди с мужем/женой или кем-то из друзей, пока вы восстанавливаетесь. Отправляйтесь в мини-поездки как можно чаще и планируйте более продолжительный отпуск, как только это станет возможно. Если будете ждать долгого отпуска и не делать коротких перерывов, вы рискуете годами оставаться без отдыха. Помните, что короткие передышки могут прекрасно помочь вам восстановить связь с источником силы и дать тот разгон, который необходим, чтобы сохранять равновесие и ясность в каждодневной жизни.

На микроуровне я считаю каждое воскресенье своим маленьким творческим отпуском. Я делаю только то, что кажется мне естественным, и стараюсь не составлять никаких планов заранее. Так у меня есть хоть какая-то возможность расслабиться и посмотреть, что принесет мне день. Поскольку у меня есть дети, слишком спокойным воскресеньем не бывает, но во всяком случае такой день позволяет детям свободно играть и познавать мир, не следуя никакому плану. Проводите расслабленный день всей семьей и наслаждайтесь им. Эти годы вам никто не вернет, а то чувство умиротворения, которое вы внесете в свою жизнь, бесценно.

Медитация Раманы Махарши

Мысль «Кто я?» разрушит все остальные мысли и, подобно палке, используемой при перемешивании погребального костра, в конце концов сгорит и сама. Только после этого возникает самоосуществление.

Рамана Махарши, «Духовные учения Раманы Махарши»

Одним из великих индийских святых нашего времени был Шри Рамана Махарши. Он был человеком серьезным и не стремился иметь последователей, но люди приезжали из дальних стран, чтобы увидеть его. Его простой и изящный подход к понимаю реальности не требовал долгих дыхательных упражнений, очищения организма, асан или пожертвований на храм. Махарши просто учил нас задавать провокационные вопросы, сформулированные так, чтобы помочь добраться до самой сути своего существа. При помощи этих вопросов мы постоянно сканировали свое сознание, прощупывали природу шума в своей голове и получали возможность задуматься, кто же задает каждый вопрос. Это удивительно эффективный способ перейти прямо к делу и погрузиться в поиск своей истинной сути. Вот пример практики Раманы Махарши, с которой я очень рекомендую вам поэкспериментировать.

1. Сядьте в тишине и прислушайтесь к своим мыслям.
2. Когда вы выделите какую-то мысль, которую только что подумали, спросите себя: «Кто только что это подумал?»
3. Обычно мы пытаемся ответить на это: «Я». Тут-то и начинается игра.
4. Спросите себя: «Кто я?»
5. Далее спросите себя: «А *этот* вопрос кто только что задал?»
6. А затем: «А *это* кто спросил?»

Эта мощнейшая практика позволяет нам глубоко погрузиться в себя и пробраться сквозь слои мифов и масок, которые мы сами создали за годы жизни. Чем глубже мы погружаемся, тем очевиднее нам становится, что все это – наскоро состряпанная бутафория вроде потемкинских деревень. Правда о том, кто мы такие, чрезвычайно глубока и способна по-настоящему нас вдохновить, но парадокс в том, что в своих поисках мы никогда не найдем ответа, только новые вопросы. Почему? Потому что если исследовать что-то бесконечное, то и само исследование будет бесконечным. Когда мы начинаем изучать свою бесконечную природу, мы понимаем, что ответов не существует, есть только новые вопросы, и это нормально. Добро пожаловать в великую тайну жизни!

Даосская медитация на даньтянь

Одна из самых мощных даосских практик, которой я занимаюсь долгие годы, создана, чтобы разжечь жизненную силу в области нижнего даньтяня. Мы уже направляли дыхание в эту область при выполнении разных упражнений, а теперь, в последней главе, давайте ее как следует разогреем. Во время этой практики мы будем использовать мышечный корсет, чтобы сконцентрировать ци в нижнем даньтяне и активировать свою личную силу. Вы также можете использовать эту практику, чтобы улучшить свои спортивные показатели на всех уровнях. Я помог многим профессиональным спортсменам добиться лучших результатов путем освоения этой техники.

Когда вы почувствуете, что упражнение работает, у вас появится доступ к бесконечной жизненной энергии, вас наполнят энтузиазм, новые идеи и силы, которые позволят совершить что-то замечательное. Итак, вот это упражнение.

1. Сядьте в удобную позу, держите спину ровно, либо встаньте в позу столба (ноги на ширине плеч).
2. Начните дышать, посылая дыхание в нижний даньтянь: область на три пальца ниже пупка и глубоко в центре вашего тела.
3. На вдохе эта область расширяется, а на выдохе сокращается.
4. Подышите так некоторое время, чтобы успокоить ум и настроиться на практику. Если описанное дальше упражнение для вас окажется слишком интенсивным, вернитесь к обычному дыханию в нижний даньтянь и привыкайте к этой практике постепенно. Она поднимает ци вверх, и поначалу у вас может закружиться голова, так что будьте осторожны!
5. Со следующим вдохом вы сделаете одновременно четыре вещи. Направьте воздух глубоко в нижнюю часть живота.
6. Одновременно с этим подтяните вверх свою лобково-копчиковую мышцу. Эту манипуляцию называют упражнением Кегеля, она активирует мышцу между гениталиями и анусом. Если упражнять ее, вы сможете подтягивать эту мышцу вверх, чтобы укрепить свое тазовое дно.

7. Подтянув лобково-копчиковую мышцу вверх (все это выполняется на одном и том же дыхании), подтяните пупок по направлению к позвоночнику.

8. Наконец, визуализируйте, как вы подтягиваете заднюю часть позвоночника по направлению к пупку.

В этом упражнении много всего происходит, но, по сути, вы окружаете свое дыхание со всех сторон и сдавливаете его, как если бы на него одновременно надвигались все четыре стены комнаты. Потолок этой комнаты контролируется вашим дыханием, и вы можете регулировать, как долго вам хочется держать это напряжение, прежде чем выдохнете (да, все описанное происходит на вдохе). Со временем вы научитесь чувствовать, как поток ци крепнет, и энергия рывками будет подниматься вверх по вашему позвоночнику до самой головы.

Когда вы научитесь очищать эту энергию до состояния шэнь (попробуйте даосскую медитацию со свечой из главы 2), вы достигнете выдающейся ясности и глубины мышления.

Умереть и увидеть свою истинную сущность

Эта индийская шиваитская медитация – сильнодействующее и довольно неприятное средство. Она позволяет нам отсоединиться от своего тела и эго, чтобы яснее прочувствовать, кто мы на самом деле. Подобного рода практика также активно используется в тибетской традиции Бон. Суть практики такова: нужно представить свое мертвое тело; да-да, именно мертвое тело. Представьте себе свой труп и смотрите, как он разлагается. Представьте, как черви, опарыши, мухи, а возможно, также собаки и стервятники поедают вашу плоть. Представьте, как вы возвращаете свое тело во всеобщий цикл жизни. Наблюдайте, как оно разлагается и погружается в землю, где оно станет пищей для растений и цветов. Не препятствуйте процессу; просто смотрите. В любом случае это произойдет с каждым из нас. Заглянуть в лицо смерти – сильнодействующая практика, которая освобождает нас от страха перед смертью и позволяет жить полной жизнью.

Увидьте, как из земли прорастают цветы, как бабочки порхают над жизнью, которая появилась на свет благодаря тому, что вы вернули свое

тело земле. Выполняйте это упражнение ежедневно и почувствуйте агонию эго, которое пытается держаться за тело изо всех сил. Смотрите, как ваши близкие оплакивают вас. Прочувствуйте все происходящее.

Зачем это нужно? Затем, что это поможет вам вернуться в реальное время и жить полноценно прямо *сейчас*. Это упражнение ослабит хватку эго и позволит вам свободно учиться, исследовать мир и не воспринимать себя слишком серьезно. Вы освободитесь от страха смерти и вернетесь в поток жизни. Смысл и предназначение приходят к тем, кто перестал притворяться и понял свою роль в чуде жизни. Смерть приходит ко всем. Смерть – противоположность рождению. Пришло время привыкнуть к этой мысли.

Медитация для третьего глаза

Вот обещанная в главе 4 практика, которая помогает открыть ваш «духовный глаз» и развить интуицию. Я приберег ее для последней главы, чтобы дать вам возможность немного разработать свой нижний даньтянь. Надеюсь, вы выполняли хотя бы некоторые упражнения из этой книги, пока читали ее. Они нужны, чтобы помочь вам создать основу, на которой закрепится ваша энергия и которая поможет вам сохранять равновесие во время практики. Многие западные люди ошибочно начинают с духовных фейерверков. Они путают яркий опыт с глубоким пониманием происходящего и уходят не в ту сторону. Открыв третий глаз, в качестве побочных эффектов можно развить экстрасенсорную чувствительность и научиться видеть энергию, но если сделать это до того, как энергетическое тело как следует закрепится в нижнем даньтяне, это приведет к рассеиванию ума. Так что вначале постройте основу при помощи регулярной старательной практики и здорового образа жизни, и тогда все эти умения улягутся именно туда, куда должны.

Вот эта практика.

1. Сядьте в удобное положение и пару минут дышите, посылая дыхание в нижний даньтянь.
2. Со следующим вдохом поднимите руки перед собой, так, чтобы ладони были отвернуты от вас, а пальцы указывали вверх.
3. Теперь поверните кисти, левую по часовой стрелке, а правую против,

так, чтобы пальцы обеих рук указывали уже не вверх, а в центр под углом примерно 45 градусов, так чтобы вы мысленно могли нарисовать между ними угол с вершиной на уровне вашего третьего глаза (в середине лба).

4. Расслабьте взгляд и направьте его в пространство между пальцами, кончиком языка касайтесь нёба, дышите через нос.

5. Оставайтесь в этом положении столько, сколько вам будет удобно его сохранять, просто наблюдая пространство перед собой.

6. Когда вы будете готовы закончить упражнение, выдохните ртом, опуская руки обратно на колени.

7. Перед тем, как вставать, сделайте несколько вдохов и выдохов, направляя дыхание в нижний даньтянь.

По мере практики к вам начнут приходить глубокие озарения и, возможно, у вас даже проявится дар предвидения или экстрасенсорные способности. Это естественное состояние пробуждения. Ваша интуиция усилится, и вы сможете обращаться к своему внутреннему компасу, чтобы принимать более правильные жизненные решения. Вам откроется целый новый мир, который всегда был перед носом, но оставался для вас невидимым. В разделе «Полезные материалы» я привел ссылку на видео, чтобы показать, как выглядит это упражнение.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЮКИ

Ведение дневника

Один из лучших способов ближе познакомиться с собой и лучше понять свою внутреннюю механику – вести дневник. Дневниковые записи дают нам возможность проработать то, чем занята наша голова, а также выразить свои чувства и выплеснуть раздражение так, как мы редко это делаем вслух. Наше ощущение смысла и предназначения тонет в шуме наших мыслей и эмоций. Множество людей подолгу таскают в себе злость и негодование, выплескивая их на окружающих. Если мы сами не знаем, что нас беспокоит, как мы сможем адекватно донести это до других? Мы просто будем вести себя как раздражительные психи.

Дневниковые записи помогают нам выпустить пар, потому что с их помощью мы ведем диалог с собой. Дневник помогает сознанию и подсознанию найти общий язык, а также помогает направить наше внимание на повторяющиеся темы. Наш мир полон шума, и мы редко находим время прислушаться к себе. Практика ведения дневника заставляет нас это сделать, и результаты бывают очень интересными. Вначале вы, возможно, будете сопротивляться и брыкаться, вам будет казаться, что писать не о чем. Ничего страшного: просто начинайте писать. Возможно, уйдет около недели, чтобы докопаться до сути, так что вам просто придется потерпеть и просто продолжать записывать все, что приходит в голову. Рано или поздно метаморфоза произойдет, и возврата к прежнему уже не будет. Этот процесс настолько целителен, что уже через пару месяцев ваше самочувствие может поразительным образом улучшиться. Вскоре вы заметите темы, которые всплывают в записях регулярно. Нередко они связаны с детскими мечтами и надеждами. Может быть, вы предпочли забыть их, но по мере прояснения ситуации будет проясняться и путь, который вам предстоит пройти. Вы начнете двигаться в правильном направлении, и тогда-то и начнется ваше приключение длиной в жизнь. Когда вы в ладу с собой, смысл и предназначение рождаются непосредственно внутри вас.

Дневник снов

Вести дневник снов – еще один сильнодействующий способ фиксировать сообщения, проходящие через ваше подсознание и, возможно, приходящие из коллективного бессознательного. Там можно найти много полезного. Главное – держать дневник снов возле кровати и браться за него сразу, как проснетесь. Даже через минуту после пробуждения многие ценные детали обычно теряются. Со временем вы заметите сообщения, которые приходят к вам в состоянии сна, и сможете узнать кое-что новое о себе и своем путешествии по миру снов.

Независимо от того, какой дневник вы ведете – обычный, дневник снов или комбинацию того и другого, – очень важно иногда *открывать и читать старые записи*. Многие люди пропускают этот шаг и теряют тонны информации, которая могла бы быть им очень полезна. Периодически возвращайтесь к старым записям и смотрите, что вас мучило раньше. Смотрите, какие у вас были затруднения, что вас раздражало. Такая возможность понаблюдать за собственным состоянием очень важна,

чтобы попасть в мир смысла и предназначения. Опять же, смысл – это не какое-то абстрактное понятие, которое в один прекрасный день вам откроется. Это многослойное ощущение и познание своего истинного я вместе с глубоким пониманием природы и того, как работает Вселенная. Так мы узнаем, где мы в данный момент находимся, и наш путь немного проясняется. Очень мало кто представляет себе, куда идет. Более того, это знание может испортить нам все веселье. Те тайны и приключения, которые приносит нам жизнь, пока мы идем по предназначенному пути и получаем удовольствие от процесса, это и есть основное веселье. Вам необязательно знать, куда вы идете, пока вы *чувствуете*, что находитесь на верном пути. Дневник вам в этом поможет.

Станьте родителем самому себе

Научиться вступать в диалог со своим внутренним ребенком – прекрасный способ добраться до резервов внутренней радости. Многие из нас заглушили голос внутреннего ребенка, пока становились теми серьезными взрослыми, которыми мы являемся сегодня. Мы прекратили слушать своего внутреннего ребенка, затянули пояса и с упорством продвигались вперед. Так мы поступали год за годом, и куда нас это привело? Только к усталости и печали. Энтузиазм и восторг наших детских лет угас, и, кажется, навсегда. Научиться восстанавливать связь со своим внутренним ребенком означает вернуть эти чувства. Первый шаг – установить с ним глубокий и полный любви контакт. Для этого потребуется поработать. Ваш внутренний ребенок, вероятно, не чувствует себя в безопасности. Вы, вероятно, протащили его через множество ужасных ситуаций, не защитив его нежного сердца. Вам нужно достучаться до внутреннего ребенка и убедить его, что вы хотите наладить контакт и стать его другом. Спросите его, как он себя чувствует, что его беспокоит. Возможно, на то, чтобы он вам доверился, уйдет время, но не сдавайтесь. Визуализируйте, как вы стоите рядом со своим внутренним ребенком и разговариваете с ним. Чего он хочет? Пойти за мороженым? Отлично, пойдите за мороженым и порадуйте его. Если вы возьмете за привычку прислушиваться к внутреннему ребенку, это поможет вам совершать поступки, способные принести в вашу жизнь радость. Когда мы это делаем, наш внутренний ребенок не бунтует и не заставляет нас съесть целое ведерко мороженого. Достаточно одного шарика и хорошей долгой прогулки или похода на ярмарку.

Когда мы подавляем импульсы своего внутреннего ребенка, мы накапливаем сдерживаемую энергию, и это приводит к чувству удушающей печали. По мере того как вы начнете беседовать со своим внутренним ребенком и заботиться о нем, вы увидите, как в жизнь возвращается чувство свободы и воодушевления. После этого смысл и предназначение станут очевидными. Смысл и предназначение – это не то, что мы старательно ищем, а скорее то, что рождается, когда мы переживаем радость и полноту жизни, наслаждаясь ее чистотой и красотой.

Приключения на природе

Давайте вспомним главу 7 и еще раз вернемся к теме природы. Простота – вот что позволяет нам прикоснуться к своим корням и приобщиться к миру смысла и предназначения. Мы живем в сложном мире. Нам кажется, что больше – значит лучше, и поскольку наш ум сложно устроен и измучен стрессом, мы думаем, что решением наших проблем должна быть какая-то хитрая схема, изобретенная невероятной командой гениальных профессоров специально для нас. Поэтому мы ищем и ищем человека, программу, диету, книгу, партнера или гуру, который наконец-то нам идеально подойдет.

Что если ответ нужно искать совсем в другом направлении? Возможно, нас слишком затянуло в абстрактное мышление и сложные логические построения. Возможно, на самом деле нам нужно просто понаблюдать за тем, как красиво бабочка садится на цветок в свете восходящего солнца. А если, вернувшись к базовым нуждам – пище, воде, укрытию и огню, – мы станем проще и сможем увидеть, что общего между нами и этой самой бабочкой? Конечно, мысль о том, что довольно скоро наши тела сделаются пищей для цветов, на которые мы смотрим, отрезвляет, но, возможно, это горькое лекарство нам показано. Да, мы можем строить памятники или прекрасные библиотеки, чтобы наши имена не забылись в веках, но что дальше? Вы все равно рано или поздно умрете, ну и как вам понравилось ваше путешествие? Обрели ли вы за свою короткую жизнь покой и счастье и сумели ли пройти свой путь с улыбкой на лице? Мы способны двигать горы и менять судьбы целых стран, и городские монахи по всему миру так и поступают, но в этом путешествии самая первая остановка – это возвращение к себе. Найдите умиротворение в природе и прислушайтесь к своей глубинной сути. Научитесь ценить природный мир, который нас породил и который мы делим со всем живым, и опирайтесь на это

ощущение во всем, что делаете.

Городской монах черпает в природе вдохновение и часто возвращается к ней, чтобы омолодиться и восстановить свою с ней связь. Выделите время и регулярно отправляйтесь в достаточно продолжительные походы, чтобы свободно побродить по лесам и полям. Когда вы привыкнете к этому времяпрепровождению, вы поймете, насколько оно значимо, и оно станет одной из ваших любимых традиций на всю оставшуюся жизнь. Оно будет напоминать вам о том, за что на самом деле стоит бороться.

Мы все – часть окружающей нас жизни. Пора присоединиться к общему празднику.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ВЕРОНИКИ

Вероника всю жизнь преследовала внешние цели. У нее достаточно сил и материальных ресурсов, чтобы достигать этих целей, но раз за разом, достигая финишной черты, она понимала, что бежала не свою гонку. Для начала мы завели Веронике дневник и договорились, что два дня в неделю она будет работать из дома. Это дало ей возможность побыть с детьми и избавило от «мамской» тревожности, которая постоянно накапливалась в ней. Далее я научил ее упражнениям из цигун, к тому же ей очень понравились медитации с глубоким самоанализом по методу Раманы Махарши. Этот метод исследования себя особенно подошел ее темпераменту и дал отличные результаты. Во время этой практики она начала переживать мистический опыт, и это смягчило ее характер. В конце концов, она так много лет потратила, чтобы создать ту личность, которой хотела быть, а результат ее разочаровал... Вероника с удовольствием уничтожила эту постройку, не оставив от нее камня на камне.

Ей не нравилось упражнение с визуализацией смерти, но по моей просьбе она выполняла его все равно. Наконец однажды ее защита рухнула, и Вероника пережила настоящий прорыв. Она так долго воспринимала себя слишком серьезно, что обросла броней со всех сторон. Ей совершенно не хотелось думать о своей смертности и вообще ни о чем, что сбивало ее с накатанного пути. Когда Вероника увидела свою смерть и задумалась о том, стоила ли игра свеч, все резко изменилось. Это упражнение заставило ее в корне пересмотреть то, как она проводила время на работе, дома и с близкими людьми.

Когда-то Вероника любила заниматься живописью, но бросила ее после того, как родила второго ребенка и на работе началось полное безумие. Она не брала кисти в руки целых восемь лет, и когда до нее дошло, как велика была эта потеря, она разрыдалась. Живопись была огромной частью ее жизни, но пена дней вытеснила ее. Разумеется, мы убедили Веронику снова начать рисовать по вечерам и выходным. Она выбиралась в ближайший лес и рисовала пейзажи. Иногда к ней присоединялся младший сын, и эти вылазки стали прекрасным способом наладить с ним контакт и разделить любимое занятие.

Со временем оказалось, что Вероника меньше времени уделяет работе, но при этом добивается лучших результатов, чем раньше. Она стала счастливой, и это было всем заметно. Клиенты стали чаще обращаться к ней, и она принесла компании несколько больших сделок. Начальство радовалось ее присутствию, потому что рядом с ней происходило что-то хорошее. Проводя больше времени с детьми, она наладила свою семейную жизнь, а живопись постоянно поддерживала ее в хорошем настроении. Она снова начала читать и прошла несколько курсов по строительству жилья и экологичному дизайну. Она перестала ходить в клуб, что сэкономило семье кучу денег.

Теперь у Вероники собственный проект на стыке искусства и городской жизни в окружении растений. Публика обожает ее работы, о ней пишут многие журналы. Она путешествует и устраивает выставки и лекции, а также изучает разные классные штуки, которые вдохновляют ее на собственное творчество.

Знает ли она, куда все идет или какой у всего этого смысл? Нет, но она счастлива и наслаждается каждой минутой своего путешествия.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ АВТОРА

Я вырос со строгим отцом, которому даже круглых пятерок было недостаточно. Я убивался, чтобы он мог мной гордиться, но моих усилий почти никогда не хватало. Доделав домашнее задание, я должен был учить еще что-нибудь; у меня никогда не было возможности просто подурачиться. Я быстро завел привычку всегда выглядеть занятым, чтобы ко мне не придирались. Она помогала мне защищаться от папиных нападков, но я не ожидал, что эта привычка прилипнет ко мне так прочно. Когда я начал

исследовать себя и те вещи, на которые реагирую, этот интересный вирус в моем программном обеспечении всплыл на поверхность, и я увидел, как сильно он повлиял на разные аспекты моей жизни. Я научился быть сам себе родителем, чтобы дать маленькому мальчику возможность снова играть. Делая это, я чувствовал себя виноватым. Дать себе разрешение дурачиться и заниматься чем-то еще, кроме работы, оказалось очень освобождающим опытом. Я лучше понял себя, свою семью и осознал всю ту энергию, которую зря растратил, поддерживая никому не нужный «фасад».

Дальнейшие шаги

Давайте засучим рукава и приступим к работе. Я надеюсь, что, читая книгу, вы пробовали разные упражнения и практики и уже высвободили какое-то количество заблокированной энергии.

Эта книга была задумана для обсуждения ключевых проблем, с которыми мы сталкиваемся в своем безумном урбанизированном мире, и для того, чтобы помочь вам выйти из тупика. Но вот незадача: недостаточно просто прочесть книгу. Вам нужно собраться с духом и начать выполнять упражнения.

Тяжкий труд

Вспомним, что «кунг-фу» буквально переводится как «тяжелый труд» или «ешь горькое». Так что когда другой мастер боевых единоборств спрашивает меня, как у меня дела с кунг-фу, он необязательно имеет в виду мой удар с разворота. Кунг-фу – метафора самой жизни. По тому, как мы делаем что-то одно, можно судить о том, как мы делаем все остальное. Жизнь – это тяжелый труд, и когда мы решаем добиться *мастерства* в тех вещах, которыми выбрали заниматься, мы делаем все, чтобы добиться успеха.

Не важно, кто вы, автомеханик или спортсменка; только вы решаете, посвятите ли вы себя тому, чтобы добиться мастерства в своем деле. Это система ценностей, *мироощущение*. Когда вы примете это мироощущение, оно повлияет на все, что вы делаете. Мы достигаем мастерства, потому что остаемся внимательными, бдительными и сфокусированными. Распределяя внимание между несколькими занятиями, мы теряем целостность. Мы становимся нервными и зря растрачиваем энергию.

Городские монахи всецело отдаются своему делу. Завершив задачу, они переходят к следующей. Устав, они полноценно отдыхают и глубоко спят. Когда приходит время развлекаться, они наслаждаются весельем. Они включены и полны жизни.

Смотрите на это так: жизнь – это в любом случае тяжелый труд. Либо вы

берете инициативу в свои руки и живете целенаправленно, либо позволяете обстоятельствам, слабостям, эмоциональным драмам и плохим решениям взять над вами верх. Я думаю, мы все повидали достаточно примеров того, какой неприятной и несправедливой может быть жизнь. Давайте попробуем жить по-другому, как-то лучше. Давайте как следует возьмемся за свою жизнь и изменим ее так, чтобы повысить свой уровень энергии, скинуть балласт и перестать мешать самим себе.

Составьте план

Большинство людей смотрят на неподъемный воз своих проблем и чувствуют, что им нипочем с ними не справиться. Нет никакой возможности одновременно разобраться со всем этим кошмаром. Сама идея того, что это возможно, безумна, и она мешает миллионам людей сделать хотя бы первый шаг по верному пути. Вам потребуется время, а в нашей культуре мы не привыкли к этой идее.

Мы купились на миф о мгновенном решении всех проблем, но знаете что? Это чушь. Жизнь – это кунг-фу, и чтобы восстановить в своем мире порядок, придется потрудиться. Те, кто это делает, преуспевают. Те, кто этого не делает... Просто посмотрите вокруг, вы их увидите.

Итак, чтобы принести в свою жизнь долгосрочные положительные перемены, нужно выбрать пару областей, в которых ваша энергия застряла и не течет свободно, и для начала проработать их. Высвободив застойную энергию, вы получите больше ресурсов и почувствуете себя сильнее. Повторив этот цикл несколько раз, вы наберетесь достаточно опыта, чтобы продолжать расти и развиваться.

Практика, которую я рекомендую для этого использовать, называется «гун». Она требует от вас обязательства выполнить определенный объем работы за отведенный отрезок времени. Стандартная продолжительность гуна – 100 дней. Да, это довольно долго, но исследования показывают: на то, чтобы по-настоящему перебороть привычку, уходит 90 дней. Выполняя что-то в течение ста дней подряд, вы встраиваете это в свою жизнь в качестве новой привычки и прерываете старую плохую схему.

Я годами учу людей этой практике, и тысячи моих учеников смогли в корне изменить свою жизнь с ее помощью. Она работает.

Что вы будете делать во время своего гуна? Это вам решать. Оцените, в какой области вам не хватает ясности, жизненной энергии и силы, и напишите для себя собственный план действий. Это не я говорю вам, что вам делать; это вы вступаете во владение своей жизнью и делаете то, что нужно именно вам. Прочитайте заново все главы этой книги и решите, в чем вам нужна помощь. Может быть, вы не высыпаетесь. Может быть, в вашей жизни слишком много стресса. Может быть, ваша карьера лежит в руинах. Составьте список всех областей, с которыми вы не справляетесь, а затем выберите пару вещей, которые вы можете сделать прямо сейчас, чтобы исправить ситуацию.

Вы можете выбрать что-то из трюков, которые я перечисляю в конце каждой главы, а также не забудьте заглянуть в раздел с полезными материалами. Суть в том, чтобы определить, в какой области вы наиболее нуждаетесь в помощи, а затем выбрать *реалистичные способы исправить положение*, действия, которые будете выполнять ежедневно, постепенно двигаясь в правильном направлении.

Например, вредные пищевые привычки. В качестве гуна вы можете решить в течение ста дней каждое утро съесть полноценный завтрак, в который будут входить как минимум 20 граммов белка. Если вы пропустите день, начинайте отсчет сначала. Другой пример – добавить к своему ежедневному распорядку дня одну из многочисленных медитаций, которые вы узнали из этой книги. Стандартный гун включает в себя один комплекс упражнений из цигун и 15 минут медитации ежедневно в течение ста дней. Это хорошее начало для того, чтобы ваша ци потекла как надо, а в голове прояснилось. Добавляйте к этому все, что считаете необходимым, но будьте внимательны: не взваливайте на себя слишком много. Главное – выполнять все то, что вы решили выполнять, ежедневно, без перерывов, в течение ста дней.

За годы практики у меня было несколько типов студентов, и один из типов обычно берет на себя слишком много и не справляется, а другой берет на себя слишком мало, и в следующем гуне увеличивает нагрузку. Соблюдайте баланс. Посмотрите на свое расписание на следующие сто дней и удостоверьтесь, что берете на себя реалистичные обязательства. Я много путешествую, так что гун, который требовал бы от меня ежедневно плавать в бассейне, мне не подходит. А вот отжимания – это другое дело. Я выполняю их в любой поездке.

Принимайтесь за дело и ощутите свою силу – это первая остановка на пути к тому, чтобы стать городским монахом. Дальше мы можем расти и становиться лучами света в своих сообществах и пытаться изменить мир к лучшему. Городские монахи спокойны, сосредоточены, дружелюбны, готовы помогать другим и полны жизни. Они свободно дарят себя другим, потому что потратили время на то, чтобы подключиться к источнику бесконечности.

Выберите, в чем вам больше всего нужна помощь, и немедленно приступайте к своей личной практике. Чтобы развить хорошие привычки, нужны практика и дисциплина. Медитация в очереди в магазине будет не так эффективна, если вы не потратили время на практику медитации у себя дома. Вам нужно уметь входить в правильное состояние, потому что, стоя в очереди в состоянии крайнего раздражения, сделать это будет значительно сложнее.

Как городские монахи мы должны перекроить свою жизнь так, чтобы она стала эффективней и включала в себя новые привычки и мини-практики, которые помогут нам высвободить энергию, сократить количество стресса и перестать мешать себе самим жить. Жизнь становится лучше. Со временем мы усовершенствуемся, и по мере того как мы становимся устойчивей, нам становится легче.

Я благодарен, что вы потратили свое драгоценное время на чтение этой книги, и надеюсь, что она что-то в вас пробудила, но *это только начало*. Теперь вам нужно поработать над собой и своей жизнью. За вас этого никто не сделает.

Пусть эта книга мотивирует вас выйти из тупика и обрести покой в собственном теле и доме. Носите этот покой с собой всегда и везде, распространяйте его по всему миру. Мы больше не хотим, чтобы люди с благими намерениями избегали общества и прятались в кусты. Вы нужны человечеству здесь и сейчас, и вы нужны ему в хорошем состоянии. Это нужно детям наших детей. Это нужно нашей планете. Всему живому, что нас окружает, нужно, чтобы мы пребывали на правильной стороне.

Эта миссия начинается с каждого из нас, и начинается она прямо сейчас.

Я с почтением кланяюсь городскому монаху внутри вас.

Давайте же сделаем это!

Полезные материалы

УПРАЖНЕНИЯ И ПРАКТИКИ

Глава 1

Видео упражнения с тряской

Это упражнение важно увидеть, так что посмотрите видео по адресу:

<http://theurbanmonk.com/resources/ch1/>

Укрепление иммунитета и жизненной силы

Существует много прекрасных трав и тоников, которые помогают укрепить иммунную систему и нейтрализовать стресс. Вот некоторые из моих любимых:

Грибы рейши

Помогают улучшить иммунитет и работают как адаптогены.

Элеутерококк (сибирский женьшень)

Помогает улучшить уровень энергии и адаптироваться к стрессу.

Азиатский женьшень

Немного теплее сибирской разновидности и больше тонизирует.

Американский женьшень

Прохладнее других женьшеней и больше успокаивает, однако прекрасно помогает укрепить иммунитет.

Астрагал

Помогает поднять уровень ци и удлинять теломеры, что способствует

долголетию.

Перечисленные травы и тоники можно использовать при приготовлении «супа городского монаха», который я упоминаю в *главах 3 и 6*. В материалах к *главе 6* вы найдете пару рецептов такого супа.

Упражнения тай-чи

Вот несколько видео с упражнениями по системе тай-чи и цигун:

<http://theurbanmonk.com/resources/ch1/>

Заменители кофеина

Вода с лимоном

Нередко всего лишь чашка горячей воды с ломтиком лимона может заменить кофе в вашем привычном утреннем ритуале; она же поможет избавиться тело от токсинов.

Газированная вода

Газированной воды сложно выпить сразу много, и вы можете спокойно потягивать ее весь день.

Горячий яблочный сидр

Этот вкусный напиток не содержит кофеина и радует вкусовые рецепторы.

Мятный чай

Перечная мята помогает расшевелить ци в печени и стимулирует поток энергии естественным путем без резкости, которая свойственна кофеину.

Глава 2

Аудиозапись для медитации с дыханием на четыре счета

Чтобы укрепить практику, которой я поделился в этой главе, предлагаю вам использовать аудиозапись с руководством по медитации и

медитативной музыкой. Эта запись была сделана на профессиональной звукозаписывающей студии при участии превосходных звукоинженеров. Слушайте с удовольствием!

<http://theurbanmonk.com/resources/ch2/>

Цигун: практика растяжения времени на видео

Это еще одна практика, которую полезно увидеть, прежде чем выполнять. На записи я выполняю как раз ее, так что вы можете примерно понять скорость, ритм и глубину позиций (инструкции на английском языке).

<http://theurbanmonk.com/resources/ch2/>

Видео медитации со свечой

Многие медитационные практики передавались из поколения в поколение. На этом видео я показываю, как выполнять практику. Мне нужно, чтобы вы как следует разобрались, что надо делать, чтобы практика действительно принесла вам пользу.

<http://theurbanmonk.com/resources/ch2/>

Приложения для планирования времени и продуктивности

Каждый день появляются новые приложения для планирования времени, так что я собрал на странице список таких приложений для управления своим расписанием и продуктивностью, которые нравятся мне. Этот список регулярно обновляется. Учитывая стремительное развитие отрасли переносных устройств и лайфлоггинга, стоит всегда следить за новинками в этой сфере.

<http://theurbanmonk.com/resources/ch2/>

Звуковые дорожки для медитации

Вот несколько дорожек, которые я создал специально для вас:

<http://theurbanmonk.com/resources/ch2/>

Глава 3

Практика цигун для городского монаха (уровень 1 и 2)

Это сильнодействующие упражнения, которые оживят вашу ци и омолодят шэнь. Я не шучу. Но есть одно условие: их нужно выполнять! Я записал эти видео специально для своих читателей (для вас) и надеюсь, что вы ими воспользуетесь. Для лучших результатов делайте упражнения уровня 1 по утрам, а уровня 2 – по вечерам. Это сбалансирует вашу энергию инь и ян и поможет скорректировать биоритм.

Вот ссылка:

<http://theurbanmonk.com/resources/ch3/>

Глава 4

Заменители кофе

В материалах к *главе 1* я уже поделился с вами несколькими вариантами заменителей кофеина и здесь хотел бы продолжить эту тему.

Зеленый чай

Содержит хороший баланс кофеина и L-теанина, который помогает вам сохранять спокойствие и бодрость.

Mate

Этот напиток – природный стимулятор, он заряжает вас энергией.

Ройбуш

Этот красный африканский чай имеет богатый насыщенный вкус и мягко бодрит.

Успокаивающая медитация перед сном

На этой странице выложена звуковая дорожка, которую я создал с использованием технологии Holosync.

Эта медитация поможет вам лучше спать:

<http://theurbanmonk.com/resources/ch4/>

Наденьте наушники и позвольте звукам унести вас в состояние глубокой расслабленности.

Глава 5

Ползание по полу

Когда в детстве мы учимся ходить, то проходим разные стадии развития. В наше время некоторые необходимые ступени этого пути оказываются пропущены, когда родители заправляют своих детей в ходунки и другие приспособления, не дающие детям свободно ползать. Сегодня мы наблюдаем различные нарушения развития у детей (и взрослых), пропустивших стадию ползания на животе и сразу поползших на четвереньках, либо же слишком быстро перешедших от ползания на четвереньках к ходьбе. Медицинские организации сейчас добиваются выдающихся результатов, работая с пациентами с нарушениями способностей к обучению, проблемами с равновесием и поведением. Пациенты также видят улучшения, когда «возвращаются» на пол и проходят пропущенные стадии. Видео (на английском языке) с упражнением по этой теме вы найдете на странице:

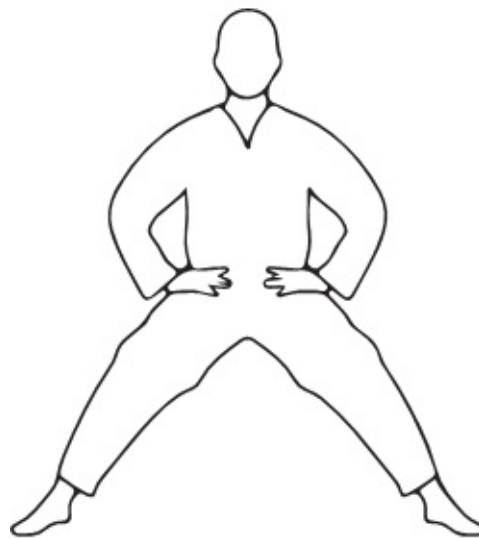
<http://theurbanmonk.com/resources/ch5>

Кунг-фу: поза всадника

Основная позиция в китайской борьбе кунг-фу называется позой всадника, и на ней строится значительная часть практики. Это отличная поза для того, чтобы долго ее держать, потому что она укрепляет ноги и ягодицы, улучшает чувство равновесия, снимает напряжение с поясницы и помогает организму произвести больше энергии.

Чтобы принять позу всадника, встаньте прямо, ноги вместе. Чтобы поставить ноги на правильную ширину, сделайте так: разверните носки ног

врозь максимально широко, а потом перенесите вес на носки и разверните максимально широко врозь пятки. Затем еще раз максимально разверните носки, а потом последний раз разверните пятки, но так, чтобы ступни оказались параллельны друг другу. Это правильная ширина, на которой должны стоять ваши ноги во время упражнения. А теперь немного согните ноги в коленях. Ваш вес должен быть ровно распределен между серединой ступни и пяткой, а таз должен сохранять нейтральное положение. Это означает, что ваша попа не отклячена назад, но и не подобрана. Почувствуйте позу, дышите ровно и направляйте дыхание в нижний даньтянь. Вот иллюстрация, на которой изображена поза всадника:

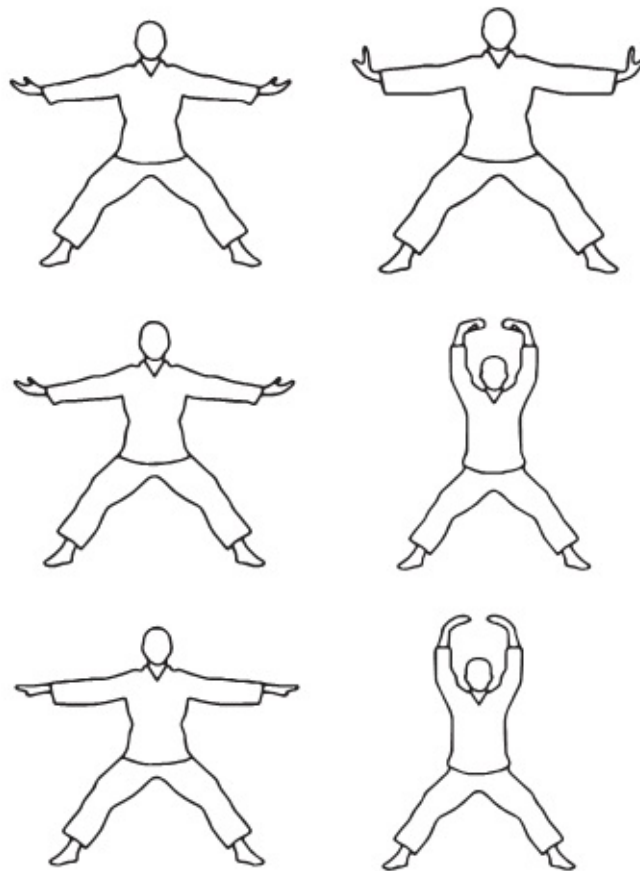


Дополнительная информация есть на этой странице:

<http://theurbanmonk.com/resources/ch5/>

Позы из кунг-фу для работы за стоячим столом

Когда вы освоите позу всадника, вы можете начать с разных других поз, чередуя их, чтобы нагружать разные мышцы ног, укрепить ци и развить устойчивость. Я разработал базовую последовательность упражнений и преподаю ее во многих компаниях, с которыми сотрудничаю.



Проводите в каждой из этих позиций до пяти минут, просто направляя дыхание в нижний даньтянь. Это иллюстрации с изображением нескольких подходящих позиций. Вы также можете посмотреть видео по этой теме на этой странице:

<http://theurbanmonk.com/resources/ch5/>

Упражнения для выполнения за столом

Я разработал отличный цикл упражнений для своих корпоративных клиентов; он помогает двигаться и не терять хорошего настроения в течение дня. Здесь вы найдете ссылку на видео:

<http://theurbanmonk.com/resources/ch5/>

Дизайн помещения

Чрезвычайно важно обустроить свое помещение так, чтобы оно оптимально удовлетворяло вашу потребность в движении. Устройте все так, чтобы вам необходимо было вставать и двигаться. Сидите на полу и окружите себя полезными игрушками. Пусть у вас будет доступ только к полезной еде, в которой много питательных веществ и мало пустых калорий. В холодильнике не должно быть никакой другой еды. Используйте естественное освещение, открывайте окна, чтобы дышать свежим воздухом. Городской монах изучает каждую деталь своего места и делает все, чтобы его усовершенствовать. Как вам сделать машину более умиротворяющим местом? Что можно сделать, чтобы не пережимать свои позные мышцы в самолете?

Не пропускайте ничего. Потратьте время на то, чтобы обдумать все места, в которых вы бываете в течение недели, и придумать, как все усовершенствовать, чтобы улучшить свое настроение, эффективность, осанку и ловкость.

Упражнение на полусфере с закрытыми глазами

Это упражнение тоже может быть сложно понять по инструкции, так что вот ссылка на видео, где я демонстрирую его выполнение:

<http://theurbanmonk.com/resources/ch5/>

Глава 6

Рецепт полезной квашеной капусты

- 1 кочан капусты (без кочерыжки), нарезанный тонкой соломкой.
- 1 большая головка лука, порубленная (это хороший источник пребиотиков в форме инулина).

- Свежий укроп по вкусу, мелко порезанный.
- 1 чайная ложка семян тмина.
- 2 чайные ложки соли (не йодированной).

В большой миске смешайте капусту и лук. Добавьте укроп, семена тмина и соль, хорошо перемешайте. Плотнo набейте в большую стеклянную банку (или несколько банок поменьше, чтобы все поместилось), уплотнив капусту так, чтобы внутри не осталось воздушных карманов. Не наполняйте банки доверху: 3–4 см от горлышка банки должны оставаться пустыми. Одного кочана капусты хватает на одну большую стеклянную банку.

Оставьте банку приоткрытой на неделю, чтобы в ней успела произойти ферментация, а затем закройте плотно. Есть капусту можно уже через неделю, но со временем она становится только лучше. Идеальный срок готовности – три недели.

Супы

Городской монах использует супы, чтобы восстановить ци и насытить тело. В старые добрые времена мы варили целебные супы в глиняных горшочках, а сегодня у нас есть медленноварка и мультиварка, что прекрасно. Чтобы готовить супы по моим рецептам, просто сложите все ингредиенты в мультиварку или медленноварку, залейте водой и готовьте не менее 6 часов. Если вы планируете использовать крупные кости, я бы рассчитывал как минимум на 24 часа и добавил немного уксуса, чтобы они лучше разваривались.

Рецепт тонизирующего даосского супа

Положите в миску с водой горсть любых сухих бобовых и дайте им постоять ночь. На следующий день слейте воду и отставьте миску в сторону.

Возьмите либо кусок жесткой говядины (травяного откорма) либо баранью ногу, положите в мультиварку. Мясо обладает согревающими свойствами и укрепит вашу ян-ци, так что смотрите сами, сколько его нужно положить в ваш суп. Если вам не нужен лишний «пинок», то

возьмите курицу, разрежьте на крупные куски, не снимая мяса с костей, и положите в мультиварку. Если вы не едите мяса, просто возьмите побольше бобовых.

Возьмите свежие овощи, желательно сезонные (такие как сельдерей, брокколи, болгарский перец, морковь, горошек), и порежьте на кусочки одинакового размера. Сладкий картофель тоже очень хорош для вкуса. Положите овощи в мультиварку вместе с замоченными бобовыми и все перемешайте.

Затем добавьте следующие травы:

- 6 кусочков китайского финика (они обладают кроветворными свойствами);
- 6 граммов астрагала (он не съедобен, но улучшит действие супа и поможет разогнать вашу ци; можете оставить его в супе, но не ешьте);
- 6 граммов женьшеня (он тоже сильно тонизирует ци; если достаточно долго готовить его в мультиварке, то его можно есть).

Я также люблю добавлять в этот суп стакан клейкого риса, который делает его похожим на кашу.

Залейте все водой и готовьте при высокой температуре шесть часов. Дайте супу немного остыть и ешьте теплым.

Даосский секс-тоник

Используйте для этого супа баранью ногу и овощи на свой вкус.

Положите все ингредиенты в мультиварку вместе со следующими травами:

- 6 граммов корня горца многоцветкового (*Polygoni Multifori Radix*), это растение тонизирует и усиливает жизненную силу;
- 3 грамма сушеной корки мандарина (она способствует движению ци);
- 1 горсть ягод годжи (*Lycii Fructus*).

Если вам нужно больше энергии ян, вы можете добавить в суп 3–6 граммов коры эвкоммии (*Eucommiae Cortex*), чтобы усилить свою жизненную энергию.

Залейте ингредиенты водой и готовьте восемь часов (дольше, если вы положили в суп крупные кости); ешьте суп горячим.

Мононенасыщенные жирные кислоты

Не все жиры вредны. Мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК) – полезный тип жира, так что попробуйте заменить насыщенные жиры и трансжиры в рационе ненасыщенными жирами, такими как МНЖК и полиненасыщенные жиры.

Потребление этих жиров может помочь вам снизить риск сердечных заболеваний за счет работы с факторами риска. МНЖК могут снизить ваш общий уровень холестерина и уровень липопротеинов низкой плотности, но поддержать необходимый уровень липопротеинов высокой плотности.

Вот список продуктов, богатых МНЖК.

- Оливковое масло.
- Орехи (миндаль, кешью, пеканы, макадамские орехи).
- Масло канола.
- Авокадо.
- Арахисовое масло.
- Оливки.
- Жидкое арахисовое масло.
- Пищеварительные ферменты.

Разные ферменты расщепляют разные типы еды. Возможно, вам не хватает какого-то одного из них, а может быть, вся система вышла из строя. Вы можете поэкспериментировать с поисками правильного фермента для того

вида пищи, который наиболее вас беспокоит. Вот список разных типов энзимов и того, что они расщепляют:

Протеаза и пептидаза

Расщепляют белки на мелкие пептиды и аминокислоты.

Липаза

Расщепляет жиры на три жирные кислоты и молекулу глицерола.

Амилаза

Расщепляет углеводы, такие как крахмал и сахар, на простые сахара и глюкозу.

Вы можете пить таблетки, содержащие все три основных типа энзимов, либо же попробовать их по отдельности и проверить, как они помогают вам с разными продуктами. Чем ближе вы знаете свое тело, тем лучше.

Глава 7

Видео бесшумной ходьбы

Это немного странное упражнение, так что позвольте показать вам, как его выполнять:

<http://theurbanmonk.com/resources/ch7/>

Глава 8

Медитация на сердечный центр

И вновь позвольте мне продемонстрировать, как выглядит эта практика:

<http://theurbanmonk.com/resources/ch8>

Пять зверей

Эти упражнения необходимо увидеть своими глазами. Вот видео, в котором я демонстрирую каждое движение и объясняю, как «играть» животных:

<http://theurbanmonk.com/resources/ch8>

Глава 10

Даосская медитация на дантянь. Посмотрите, как выглядит эта медитация, когда я ее практикую:

<http://theurbanmonk.com/resources/ch10/>

Медитация для третьего глаза

Опять же, давайте убедимся, что вы правильно держите руки. Посмотрите это видео:

<http://theurbanmonk.com/resources/ch10/>

Благодарности

Для начала я хочу поблагодарить свою любимую жену. Ей пришлось мириться с очень многим за те годы, что я провел, снимая фильмы и путешествуя по миру. Она – моя крепость, и я всегда чувствую ее любовь и поддержку. Она ангел.

Мои дети – мой свет в окошке, и всю работу, которую я делаю, я делаю ради них и их детей.

Мои родители так много работали, чтобы начать новую жизнь в эмиграции и дать своим детям возможность добиться того, чего мы добились... Спасибо вам!

И еще несколько спасибо.

Моей сестре, которая все время была моим товарищем и верила в меня.

Моей семье – кузенам и кузинам, дядям, тетям, дедушкам и бабушкам, теще, тестю и остальным родственникам. Они сделали меня тем, кто я есть, и поддерживали меня своей любовью.

Моим друзьям, которые всегда верили в меня и были моими спутниками в стольких безумных приключениях. Я люблю вас всех!

Отдельное большое спасибо моему учителю Карлу Тоттону, который постоянно поддерживал меня в учебе и образовании, и моей потрясающей команде Well.Org, которая не жалеет сил, чтобы сделать мир лучше.

Об авторе

Пдрам Шоджай – основатель компании We ll. Org, продюсер фильмов «Vitality» и «Origins», а также ведущий подкастов «Te Health Bridge» и «Te Urban Monk». Кроме того, он признанный мастер цигун, известный специалист по траволечению и доктор восточной медицины. Шоджай проводит семинары и ретриты по всему миру и основал школу Taoist Path School of Alchemy. Кроме того, он рукоположенный священник из линии Храма золотого дракона в Китае. Он живет в США, в южной части Калифорнии.



Примечания

1

В США ставка подоходного налога зависит от размера облагаемой налогом суммы, так что чем больше зарплата, тем больше приходится платить налогов. – *Примеч. пер.*

2

«Предоставьте это Биверу» и «Папа лучше знает» – популярные американские комедийные сериалы 1950–1960-х годов.