

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

Mindfulness / Осознанность

Педрам Шоджай

**Городской монах. Практический
курс осознанности для
занятых людей. 100 дней для
радикальных перемен к лучшему**

«ЭКСМО»

2016

УДК 133.3
ББК 86.42

Шоджай П.

Городской монах. Практический курс осознанности для занятых людей. 100 дней для радикальных перемен к лучшему /
П. Шоджай — «Эксмо», 2016 — (Mindfulness / Осознанность)

ISBN 978-5-04-091470-8

Бестселлер Нью-Йорк Таймс! Известный доктор восточной медицины и мастер медитации Педрам Шоджай рассказывает о том, как за 100 дней избавиться от основных проблем жизни в мегаполисе: стресса, бессонницы, усталости и так далее. В этой книге вы найдете конкретные рекомендации по питанию, физическим упражнениям и практикам медитации – всё, что нужно знать для решения трудностей, знакомых каждому городскому жителю.

УДК 133.3
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-091470-8

© Шоджай П., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Вступление	6
Глава 1	10
Глава 2	27
Глава 3	40
Конец ознакомительного фрагмента.	46

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 Prikhnenko, 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 висит 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 любуются собой 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 обрить 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 сдается, 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.

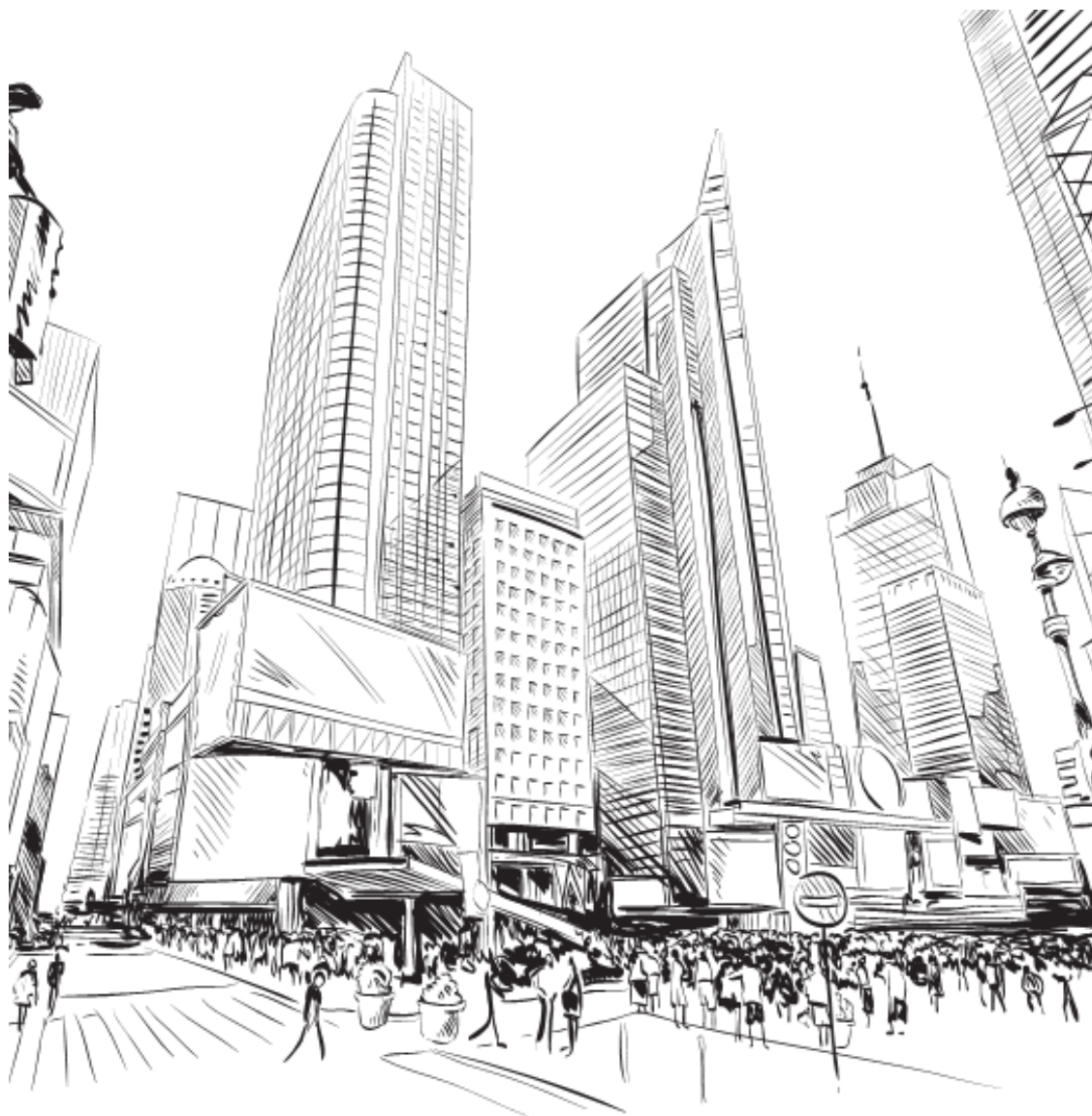
Вы можете сами выбрать, с чего начать, но я рекомендую прочесть всю книгу от начала до конца, потому что, скорее всего, в процессе чтения вы будете вспоминать разных своих знакомых и вам станет проще их понимать, когда вы увидите, что и им тоже приходится очень нелегко в жизни.

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 побавилось 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 спастись 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 выве-

дением 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 сбивается 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 плавание по миру бизнеса. Штудирю 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 эсэмэски 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 отслеживать 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 отслеживали 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.

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

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? Начинать 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 ноздрию безымянным пальцем (все упражнение мы используем только правую руку) и полностью выдохните через правую ноздрию, 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 ноздрию, на которой остановились, и сделайте пару обычных вдохов (без рук, обеими ноздрями) через нос и выдох через рот, чтобы очистить каналы.

Встряните

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 большую 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 небу 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 сдерживать, позвольте ей двигаться... Освободитесь от всех ограничений, которые вы сами себе поставили. Начинать 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 – с тарейшая 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 застой 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 наблюдайте, 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 пробежитесь 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 учиться

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 улице 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 отравка, 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.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ РОБЕРТА

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 доби-

рается 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 взаймы (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 подруг... 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.

Ваши «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 загрустить: внезапно наши эмоции пускаются в пляс, а сердцебиение ускоряется. Замечавшись о каком-то будущем событии, мы уносимся в воображаемую страну, где счастливо обитает 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 *наущной* 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 каж-

дой 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 «безвремени», 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 сдви-

нулась, 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 непременно 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 дантьянь». 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 особое 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 дантьянем).
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 дантьянь.

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.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЮКИ

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 возвра-

щаете 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 растрченную 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 взяли 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.

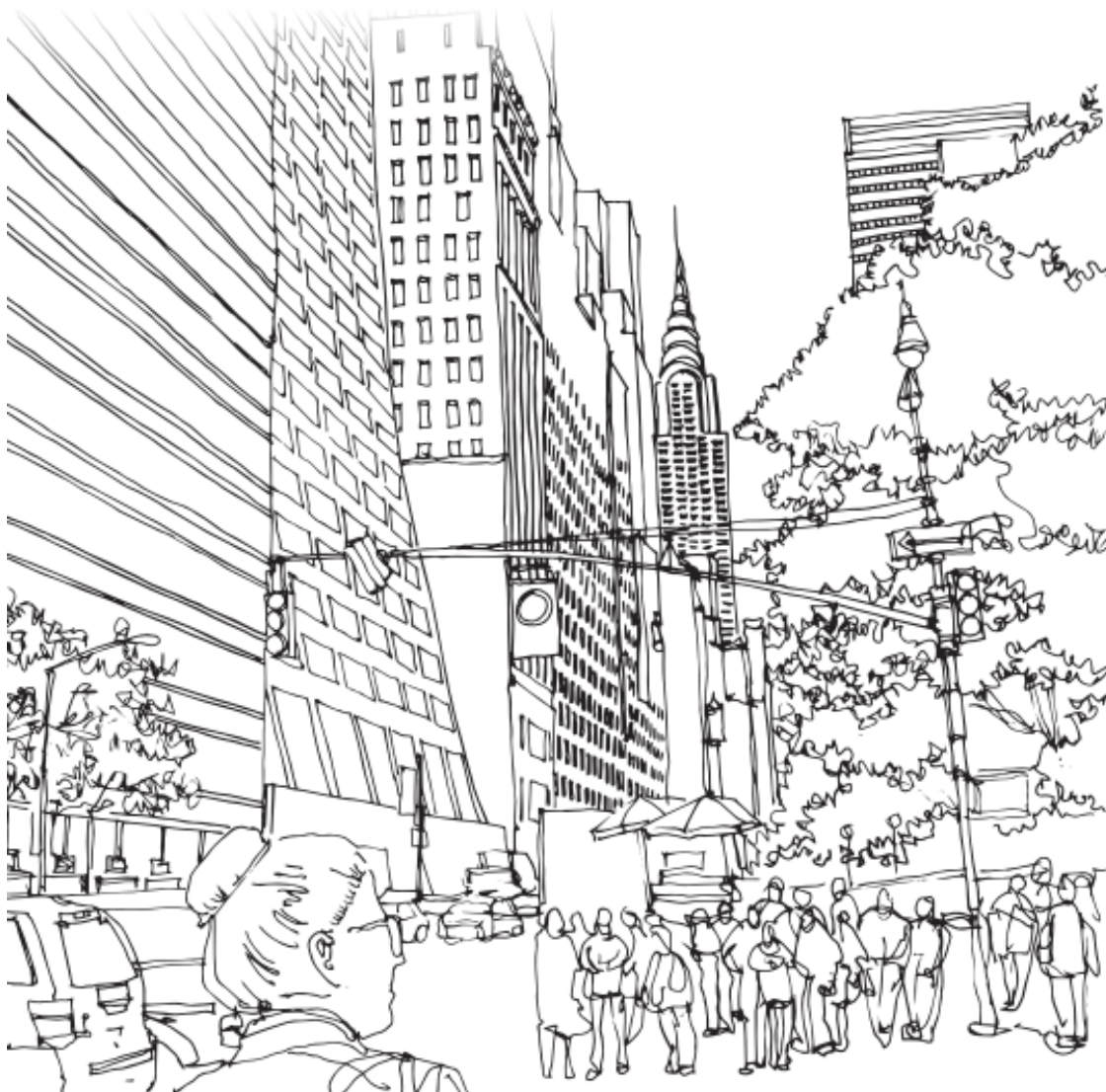
Ей потребовалось всего лишь немного скорректировать привычный образ жизни и отношение, чтобы изменить всю ситуацию. Как только Эшли начала контролировать свое время, к ней вернулась и ее жизнь.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ АВТОРА

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 суете 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 органоиды 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 постоян-

ный 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 боеем, 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.