Майкл Кэрролл

Пробуждение на работе

35 практичных буддийских принципов, позволяющих обрести ясность и равновесие среди рабочего хаоса

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Майкл Кэрролл

Пробуждение на работе. 35 практичных буддийских принципов, позволяющих обрести ясность и равновесие среди рабочего хаоса

«ИД Ганга»

2004

Кэрролл М.

Пробуждение на работе. 35 практичных буддийских принципов, позволяющих обрести ясность и равновесие среди рабочего хаоса / М. Кэрролл — «ИД Ганга», 2004 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-9500484-4-9

В основу книги «Пробуждение на работе» положены тридцать пять принципов, которые можно использовать в течение дня, чтобы вдохнуть новую жизнь в свою работу и попытаться по-новому взглянуть на самих себя и людей вокруг. Кэрролл предлагает читателям размышлять над этими формулами и применять их в конкретных ситуациях, в эпицентре рабочего хаоса, для обретения ясности восприятия, мудрости и энтузиазма. По ходу изложения Кэрролл предлагает разнообразные техники и идеи, помогающие нам принять работу, со всеми её трудностями, как «ценный призыв к полноценному проживанию своей жизни». Книга «Пробуждение на работе», написанная в увлекательном, доступном и зачастую не лишённом юмора стиле, расскажет читателю о том, как заново открыть для себя чувство естественной разумности, уверенности и радости на рабочем месте.

ISBN 978-5-9500484-4-9

© Кэрролл М., 2004
© ИД Ганга, 2004

Содержание

Благодарности 6
Приступая к делу: 7
Работа призывает к осознанности 7
Как развивать памятование в рабочих условиях 12
Как размышлять над формулами для повышения осознанности на работе 16
Часть первая 18
1. Уравновешивайте два усилия 19
2. Будьте самими собой 23
3. Развивайте ли 28
4. Работа – это хаос 32
Конец ознакомительного фрагмента. 34

Майкл Кэрролл
Пробуждение на работе. 35 практичных буддийских принципов, позволяющих обрести ясность и равновесие среди рабочего хаоса

Посвящается моей матери, Элейн, первой, кто указал мне путь.

Моему отцу, Томасу, первому, кто научил меня не причинять никому вреда.

Моему учителю, Чогьяму Трунгпе Ринпоче, который открыл мне реальность.

Michael Carroll
Awake At Work
35 practical Buddhist principles for discovering clarity and balance in the midst of work's chaos
© Michael Carroll, 2004
© А. Никулина, перевод, 2016
© Вёрстка электронной версии. Ipraktik, 2016

Благодарности

Я глубоко признателен моему учителю, Чогьяму Трунгпе Ринпоче, за то, что он с твёрдостью и добротой раскрыл людям учения Шамбалы, традиций кагью и ньингма, чтобы такие как я обрели хотя бы некоторое их понимание; Дуджому Ринпоче и Кармапе за то, что пригласили малых детей поиграть на своём поле; я благодарен Сакьонгу Мипаму Ринпоче за то, что он вдохновляет всех нас сделать шаг за пределы привычного; Осэлу Тензину, который поведал мне истину; Кхенпо Кхатару Ринпоче за то, что он терпеливо обучал меня практике *лоджонг;* Дэвиду Нихтерну, который предложил мне написать эту книгу; Сьюзан Пивер-Браун за то, что столь благожелательно наслаждалась этим приключением; Кэрол Уильямс – за то, что она со всей внимательностью помогала мне оформить мои взгляды; я благодарен Питеру Тёрнеру за его непоколебимую уверенность; Эйлин Коуп за честность и воодушевление; Джошу Барэну за то, что он помогает другим, не ожидая ничего взамен; Эден Штайнберг за дисциплинированность и терпение; Алану Шунмейкеру, этому знающему и восхитительному мудрецу, который может даже игру в покер превратить в путь озарений; Бену Ротеру, который преподал мне бесчисленное множество уроков за время моей карьеры в бизнесе; Стиву МакКарри за то, что показал мне, как путешествовать по Тибету; доктору Флавии Симбалисте, научившей меня глубоко вслушиваться в мудрость моего тела; Джонатану МакКиверу, который никогда не позволял «флагу коснуться земли»[1]; Элли Биром-Хейли, которая привнесла ноту элегантности в это торжество; Кэтрин Хэндин с её безграничной смелостью и остротой ума; Хайдену Сезару Кэрроллу, моему сыну – за то, что он вдохновляет меня и заставляет улыбаться каждое утро. Наконец, я в неоплатном долгу перед моей лучшей подругой, Сюзанной Лак, которая, всегда оставаясь внимательной и сильной, никогда не спускает мне моих промахов.

[1] Согласно «Кодексу флага США», недопустимо, чтобы флаг касался земли. – *Прим. пер.*

Приступая к делу:

Работа призывает к осознанности

В 1980-м году, в возрасте двадцати шести лет, я отбросил все свои мирские амбиции – и снял со счёта все свои сбережения, – чтобы посещать буддийскую школу в городе Альберта (Канада), где преподавал знаменитый тибетский мастер медитации – Чогьям Трунгпа Ринпоче. В школе мы практиковали медитацию от семи до восьми часов в день, изучали тибетские и индийские тексты и обсуждали, как между собой, так и с участием Ринпоче, бессмертные буддийские учения. Обучение отличалось строгостью и основательностью, и то время, что я провёл на бесконечных царственных хребтах Канадских Скалистых гор, было восхитительным.

Я, молодой человек, полный энтузиазма и находящийся в духовном поиске, ощутил себя так, будто оказался в тайном святилище. Я жил как отшельник, изучая со знаменитым мастером древние учения. Этот период, без сомнений, был самым значительным в моей жизни! Я оставил в прошлом мир материальных ценностей и изучал техники медитации, ведущие к мудрости и благодати. Тем не менее, несмотря на мои возвышенные устремления, вскоре я обнаружил, что меня обучали чему-то гораздо более практичному и глубокому.

Спустя несколько недель обучения я с твёрдой убеждённостью решил, что хочу посвятить всю свою оставшуюся жизнь изучению духовности и медитации. Я стал детально продумывать эту затею. Где я буду жить? Как я буду оплачивать счета? Какие счета мне вообще придётся оплачивать? Смогу ли я странствовать с места на место, или мне лучше отыскать монастырь, в который меня примут? Что почувствует моя девушка, когда узнает, что я собрался провести остаток жизни как монах? Вероятно, она с облегчением вздохнёт, подумал я. Всё это было так волнительно. Я был убеждён, что совершаю правильный выбор.

К концу обучения я попросил Ринпоче встретиться со мной, я планировал рассказать ему о своих намерениях. Никогда нельзя было знать наперёд, что он скажет, однако я был практически уверен, что он посоветует мне, каким образом лучше продолжать практику. Возможно, учитель предложит мне уйти в монастырь или порекомендует посетить углублённый практический семинар по медитации. Возможно, он разглядит мой истинный потенциал и отправит меня в Сикким, чтобы учиться у стоп Кармапы, одного из самых уважаемых учителей тибетского буддизма!

Когда обучение в школе подошло к концу, мы все собрались, чтобы отметить свой выпуск. Ринпоче присоединился к нашему празднованию, заняв место в дальнем конце большого, просторного танцевального зала. В этот вечер, когда слились воедино печаль многочисленных прощаний, начало канадской весны и выпускной вечер, став идеальным завершением поистине поворотного периода моей жизни, какой-то молодой человек сказал мне: «Ринпоче готов поговорить с вами прямо сейчас».

«Сейчас, – подумал я, – в самом разгаре вечера?» Наконец-то у меня появилась возможность поговорить с ним, однако я не чувствовал, что готов к разговору.

Меня провели к Ринпоче, и после традиционного поклона, затем – характерной тишины и некоторой неловкости, я принялся рассказывать о том, что планирую посвятить всё своё время медитации. Он терпеливо слушал мои доводы, улыбаясь, кивая головой и изучающее разглядывая моё лицо. Я объяснил ему, что бросил работу и дом и снял со счёта все средства, чтобы поехать на обучение. Я со всей преданностью стремился постичь суть учений, упорно занимался медитацией и готов был провести остаток своей жизни, сосредоточившись исключительно на буддийском пути. Сейчас мне просто нужен был небольшой совет, подсказка-другая. Поэтому я спросил: «Как мне продолжать практику?»

«Вернись домой и найди работу», – незамедлительно ответил он. Я запнулся и попытался сохранить равновесие; мысли стремительно проносились в моей голове. «Возможно, он думает, что я недостаточно хорош, чтобы стать монахом. Или, возможно, полагает, что этот путь – не для меня. Ничего удивительного: он может так ошибаться по поводу очень многих учеников». Я хватался за абсолютно любые объяснения, поскольку никак не ожидал, что он скажет мне уйти – и найти себе работу!

Затем я подумал: «Возможно, я неясно выразился. Может, он меня не так понял». Я взял себя в руки и повторил свои аргументы. И снова Ринпоче внимательно слушал мои рассуждения, иногда делая глоток из своего стакана и твёрдо восседая на своём стуле. Наконец, он откинулся на спинку и с широкой, озорной усмешкой сказал: «Ты можешь это сделать. Попробуй». Беседа была окончена, а моя монашеская карьера оказалась на грани краха, ещё не начавшись. Всё повернулось против меня, и я во многих отношениях оказался не у дел.

Поэтому я покинул Канаду и вернулся в Нью-Йорк, обуреваемый смешанными чувствами. Однако короткая беседа с моим учителем стала отправной точкой для духовного приключения – более плодотворного, чем я тогда мог себе вообразить. Вместо того, чтобы стремиться к монашеской жизни, я вынужден был жить в Нью-Йорке и искать духовную опору в недрах капитализма, на Уолл Стрит. В дальнейшем, обитая здесь, я понял, что мир, который я считал обыденным, так называемым «обывательским миром», на самом деле является священным; а то, что я полагал глубоким – «духовный путь», – на самом деле было моей наивной фантазией. Я должен был получить духовный опыт на работе – в офисе, а не в монастыре.

На протяжении двадцати двух лет моей карьеры на Уолл Стрит, а затем в издательском деле, я постепенно начинал понимать, насколько мудрым было наставление моего учителя. Ежедневная рутина, успехи и провалы, тяжёлая работа и стресс – всё это постепенно раскрылось передо мной в форме глубокого учения. И самым существенным для этого учения стало осознание того, что духовный путь есть не что иное, как эта наша обыденная жизнь, но проживаемая полно и уверенно, здесь и сейчас – и что из неё ничего нельзя исключить, особенно нашу работу. Мытьё полов, написание электронного письма, управление страной, кормление голодного ребёнка – всё это благородные шаги, совершаемые на пути к тому, чтобы полностью стать *теми, кто мы есть здесь и сейчас.* Работа становится нашим духовным путешествием, когда основная цель для нас – уже не просто обретение большего успеха и богатства, или же получение зарплаты, карьерный рост и гарантия занятости, но когда, помимо этого, мы работаем, чтобы разрешить самый фундаментальный вопрос: можем ли мы пребывать в гармонии с собственной жизнью – сохранять открытость, искренность и чувствовать себя непринуждённо при любых обстоятельствах, каждое мгновение?

Правда, сохранять внутреннюю расслабленность на работе может быть весьма проблематично, ведь, как бы мы ни старались, мы не можем контролировать работу. Она хаотична, переменчива и беспорядочна. Мы можем страстно желать стать превосходным врачом или преданным своему делу преподавателем. Или мы можем вкладывать все силы в то, чтобы стать высококлассным юристом или выдающимся танцором.

Однако почему-то сложности всегда, кажется, готовы встать у нас на пути: в виде страховки от судебных исков в связи с врачебной ошибкой, студентов-бунтарей, сурового экзамена на право ведения адвокатской практики, перенапряжения связок. Работа всегда не такова, какой мы ожидаем её увидеть, а достичь успеха в своей профессии всегда гораздо сложнее, чем нам хотелось бы верить.

Сложности на работе, нарушающие порядок, могут раздражать, а иногда даже глубоко тревожить. Наша рабочая жизнь протекает на фоне бесчисленных неопределённых ситуаций и расстройств, из-за которых многие из нас чувствуют разочарование, стресс или даже ощущают, что попали в тяжёлое положение. Современная деловая культура хотела бы, чтобы мы верили, будто подобные сложности – лишь кирпичики, строительный материал, из которого

сложен наш путь к обретению *действительно* важных вещей: хорошей зарплаты, повышения в должности, прибыльности. Однако бизнес требует – зачастую весьма жёстким образом – чтобы путь к успеху был как можно более гладким.

Однако так никогда не бывает. Успех зачастую неявен, а работа по самой своей природе неуправляема и временами несправедлива – в глубине души мы знаем об этом. Мы знаем, что проблемы с карьерой и конфликты неизбежны, что упрямые персонажи и плохие решения – это в порядке вещей. Однако, как ни странно, мы всё же относимся к подобным трудностям как к малоприятным отклонениям от выбранного пути и неизбежным вторжениям внешних сил.

Если мы хотим, чтобы работа была не просто раздражающим и навязанным долгом в нашей жизни, если нас интересует возможность быть одновременно успешным человеком *и* духовно развиваться на работе, то следует задуматься и изучить то, как мы на самом деле относимся к работе. Возможно, мы что-то упускаем. Возможно, возникающие на работе проблемы появляются не как помехи и вторжения, но как стимулы для обретения мудрости. Вероятно, в каком-то смысле рабочие «трудности» – именно то, чего мы ищем.

На первый взгляд, подобное предположение может показаться странным. Однако если мы со всей внимательностью изучим работу, то заметим: когда в рабочей ситуации случается что-либо непредсказуемое, это всегда требует от нас замедлить темп и направить внимание на проблему. Трудности, так сказать, вылезают на первый план и заглядывают нам прямо в лицо. Однако слишком часто вместо того, чтобы отреагировать, проявив продуктивную внимательность, как того требует ситуация, мы «вгрызаемся» в неё и отчаянно сопротивляемся.

Иногда мы сопротивляемся незаметно. Может быть, избегаем сложного в общении сотрудника или отпускаем себе под нос резкое замечание: «А вот и снова он, наш тупица Фрэнк!» Иногда наше сопротивление становится всепоглощающим: судебный иск превращается в сражение длиною в жизнь, а бесцеремонное замечание порождает вековую обиду. Отказываясь от решения какой-либо проблемы на работе, мы неизбежно оказываемся на враждебной территории – зачастую чувствуя себя одинокими, запертыми в тюрьме, пребывая в смятении или даже ведя войну со своей работой, защищаясь от неё вместо того, чтобы достигать целей.

Такова реальность, с которой мы сталкиваемся, если окинуть её трезвым взглядом: бессмысленно сопротивляться трудностям на работе и надеяться на безоблачное плавание. Работа, как, в общем-то, и вся жизнь, зачастую полна разочарований и неопределённости, и нет смысла ожидать чего-то иного. Враждебно относясь к жизненным трудностям, мы только увеличиваем свой дискомфорт и заканчиваем тем, что воюем сами с собой, ведём спор со своей жизнью, а не живём её.

Сейчас я всё ещё работаю в деловой среде, а также обучаю буддийской медитации и веду семинары о работе как духовной практике. Я часто начинаю свои семинары с того, что прошу участников назвать три прилагательных, которые, по их мнению, лучше всего описывают работу. Неизбежно я получаю одни и те же ответы: «вызывающая стресс», «приводящая в уныние», «сложная», «беспокойная», «расстраивающая». Иногда мне подбрасывают немного положительных прилагательных – к примеру, «трудная, но интересная», «стимулирующая» или «творческая». Однако по большей части люди ощущают, что работа – это тяжкое бремя, угроза и неудобство: место, где мы оказываемся заложниками жизни, а не свободно наслаждаемся ею.

К счастью, мы можем перестать чувствовать себя на работе как заключённые. Мы можем перестать надеяться на безоблачное плавание и прекратить воспринимать работу как чужую и враждебную территорию. Мы можем, напротив, обнаружить, что наша деятельность даёт нам глубокое чувство свободы и удовлетворения. Однако для этого нам необходимо будет совершить простую и глубокую перемену в своём видении работы: *вместо того, чтобы сопротивляться, нам нужно будет замедлить темп и открыться ситуации.*

Вместо того, чтобы отвергать рабочие трудности как назойливые помехи, мы можем начать воспринимать работу – вместе со всеми её сложностями – как стимул к пробуждению, к тому, чтобы проживать свою жизнь честно и наполненно. С этой точки зрения проблемы, возникающие у нас на работе, являются не «лежачими полицейскими», затрудняющими движение, или деморализующими столкновениями, но ценным опытом, достойным нашего мудрого внимания. Мы можем научиться встречать все ситуации, с которыми нам приходится сталкиваться лицом к лицу – разочаровывающие, весёлые, смущающие или привычные, – уверенно и во всей полноте переживания.

Если мы найдём время, чтобы замедлить темп и открыться навстречу своей рабочей ситуации, то обнаружим, что работа постоянно побуждает нас помогать, а не прятаться; открыто слушать, а не закрываться; устанавливать связь, а не отстраняться; совершенствовать свои умения, а не ставить их под вопрос. Однако из-за своего нетерпеливого желания преуспеть и стать лучше, быстрее, полезнее, мы упускаем из виду тот факт, что работа, со всем сопутствующим ей напряжением и проблемами, вдохновляет нас на то, чтобы быть вовлечёнными, изобретательными и живыми – прямо здесь, прямо сейчас. И, возможно, это именно то, к чему мы всегда на самом деле стремились: просто *сохранять осознанность на работе.*

Чтобы относиться к своей деятельности разумно и без сопротивления, нам не требуется целиком перестраивать свой подход к получению дохода.

Мы можем воспринимать работу разумно и открыто, не забывая об успехе и не игнорируя свои чувства или амбиции. То, что от нас требуется, – поразительно обыденно: просто быть *теми, кто мы есть здесь и сейчас,* совершить незаметный переход от *быстрого движения куда-то* к *полновесному пребыванию в определённом месте.* Действуя в соответствии с таким подходом, мы не только откроем для себя более широкий взгляд на работу, но также обнаружим и основополагающую истину о человечности: по-настоящему являясь самими собой в текущем моменте, мы естественным образом становимся внимательными, открытыми и обретаем необычайные умения.

Когда мы готовы перейти от стремления куда-то быстро добраться к полноценному пребыванию где-либо, мы обнаруживаем, что мы не просто зарабатываем на жизнь, но проживаем свою жизнь на работе – прямо здесь и сейчас, во всей живой и необычайной непосредственности настоящего момента. Когда мы полностью присутствуем на работе, мы не забываем о своей жизни. Что бы ни происходило, мы не гоним происходящее прочь, как раздражающий фактор или досадное препятствие, и не стремимся к нему как к источнику комфорта и облегчения на пути к своей цели. Всё, что происходит, есть *наша жизнь*, и мы активно ценим её и проявляем уважение к ней – такой, какая она есть.

Сохранять осознанность на работе – значит признавать, возможно, поначалу лишь на короткие моменты, что на работе мы распоряжаемся только настоящим моментом, ускользающим, переменчивым и неизменно удивляющим. Работа, со всем её напряжением, успехами и путаницей, протекает на своих собственных, а не на наших условиях, и мы можем осознанно наблюдать за её течением или сопротивляться – это выбор, который мы способны делать и делаем каждое мгновение до конца своей жизни.

Неважно, богаты мы или бедны, являемся ли мы христианами или суфиями, исполнительными директорами или парикмахерами – мы можем отозваться на призыв к осознанности, который звучит в нашей работе. Мы можем научиться относиться ко всем сторонам нашей жизни как к духовной практике, а взамен – жить уверенно, без страха и тревоги.

Однако, чтобы наша жизнь и работа превратились именно в такой духовный путь, а не в крепость, тюрьму или бесконечный отпуск, мы должны быть готовы намеренно отправиться в путешествие. Эта книга – приглашение вступить на такой путь. Во многих отношениях здесь, на этих страницах, я следую совету своего учителя «найти работу» – это значит, что нужно

мягко отказаться от сопротивления и исследовать, как вы проявляете себя в условиях работы. Вам предлагается взять с собой любой багаж, который вам дорог: техники менеджмента, религиозные предпочтения, карьерные амбиции, профессиональные навыки и дипломы. Некоторые из вас могут путешествовать налегке, другие же возьмут с собой целый караван. Во время путешествия вы, возможно, избавитесь от некоторых своих вещей или же обнаружите, что некоторые из них более полезны, чем вы могли предположить. В пути мы будем усваивать подобные уроки.

Помимо того, что эта книга побуждает к изменениям, она также послужит для вас руководством. Многие люди раньше уже совершали подобное путешествие и изучили местность; их мудрость доступна для вас и полезна. Так что в этой книге вы найдёте некоторые подсказки и предложения. Как и в любом руководстве, здесь есть предупреждения об опасностях на пути, рекомендации относительно того, где и как можно отдохнуть в дороге, указания, как поступать в случае неожиданностей, а также периодические напоминания о местах, откуда открываются самые лучшие виды. Однако, что самое главное, благодаря этой книге вы обучитесь навыкам, необходимым для странствия по этому пути.

Чтобы путешествовать с вдохновением и радостью, нам нужно будет работать над своим умом. Под этим я подразумеваю, что нам нужно совершить мягкий, твёрдый и исключительно плодотворный жест по отношению к самим себе, и не один раз, но повторяя его в течение всего пути – жест, способствующий здравомыслию и благополучию на каждом этапе путешествия. Этот жест – памятование, и он лежит в основе нашей способности сохранять осознанность на работе. В буддизме и во многих других духовных традициях памятование, в сущности, означает обучение тому, как оставаться полностью бдительным и свободным в настоящем моменте. Когда мы наливаем в чашку чай, меняем лампочку или подгузник, или держим умирающего друга за руку, благодаря своему памятованию мы мельком улавливаем, что жизнь протекает *сейчас* и что её нельзя воспринимать как должное. Будучи внимательными, мы сталкиваемся с обыденной, ясной непосредственностью нашего опыта и открываем, что просто быть человеком – опыт настолько глубокий, что он превосходит все наши надежды, страхи и предубеждения. Подобное памятование станет тем средством, с помощью которого мы будем двигаться по пути; благодаря ему мы поймём, как продвигаться вперёд и как доверять себе непрестанно и ежесекундно.

Итак, мы отправляемся в путь. Теперь наша работа превращается для нас в terra incognita, а мы сами – в первооткрывателей неизведанного. Постепенно мы перестанем сражаться со своей работой и начнём исследовать её как территорию, которой нет на картах. Мы научимся признавать, что на работе может случиться и случается всё что угодно, – это может одновременно шокировать и восхищать. Когда звонит телефон, мы можем обратить внимание на то, что реагируем на такой простой и непосредственный стимул со свежестью восприятия. Когда наш начальник расстроен и ведёт себя чересчур властно, жизнь может стать не слишком приятной. Однако мы также можем отметить, что в такие моменты в нас просыпаются бдительность и разумность – если мы *сохраняем памятование.* И мы также можем заметить, что, просто оказавшись на работе, мы уже начали своё духовное путешествие, и работа открыто и недвусмысленно призывает нас к обретению осознанности.

Как развивать памятование в рабочих условиях

Научиться сохранять осознанность на работе – очень просто, это не требует теоретических знаний. Такое состояние – это не принятие желаемого за действительное; мы не можем просто надеяться, что сохраним осознанность, и отдать всё остальное на волю случая, имея в голове лишь смутное представление о достижении некоего благодатного состояния на работе. Это также не какая-нибудь новая «технология по работе с сознанием», которую мы с энтузиазмом навязываем себе и своим коллегам. Сохранять осознанность на работе – значит учиться отпускать своё сопротивление и сохранять как умственную, так и энергетическую бдительность по отношению к своей жизни. Этот процесс очень индивидуален и требует определённых затрат. Он подразумевает, что мы учимся проживать свою жизнь достойно и без страха, спускаемся на землю и вступаем в непосредственный контакт со своим опытом. Это требует усилий и дисциплины.

Возможно, вы воспринимаете дисциплину как то, что практикуют в исправительных учреждениях, или как своего рода наказание. Возможно, при мысли о дисциплине у вас в голове возникает образ человека, отказывающего себе в любимой еде; вы представляете себе пробежки на длинные дистанции, приветствия старших по званию и исполнение своих обязанностей. Тем не менее, в данном случае дисциплина не является наказанием, отречением или обязанностью. Дисциплина, необходимая для того, чтобы сохранять осознанность на работе, скорее, подразумевает, что мы учимся быть совершенно честными с самими собой и преодолевать любое притворство или обман, связанные с реалиями нашей работы.

Чтобы сохранить такую честность, требуется подходить к работе с чёткой и ясной разумностью, не являющейся ни наивной, ни сухой. Чтобы проявлять дисциплину ума на работе, требуется перестать обманывать самих себя – пытаясь защищать свою профессию, собственный престиж и безоблачный путь к успеху, – и всерьёз проявить внимательность и честность по отношению к своему реальному опыту. Благодаря этой готовности появляется пространство для того, чтобы воспринимать работу по мере её выполнения, со знанием дела, не пытаясь уберечь своё благополучие или получить ложные гарантии. Такая честная дисциплина является основой памятования, и она не может появиться сама собой, её нужно развивать в течение длительного времени.

Буддизм обладает богатой традицией практик внимательности, которые в течение веков разрабатывались и передавались от учителя к ученику. Самая распространённая практика, которой обучают в большинстве буддийских школ и в некоторых небуддийских традициях, это так называемая медитация на *памятование-осознанность,* или сидячая медитация. В сидячей медитации мы учимся быть безмятежными, непосредственно переживая собственный ум и сердце в настоящем моменте. Мы с большой точностью и чуткостью исследуем, кем и чем мы являемся, постепенно проникая сквозь свои заблуждения, осознавая свои переживания и ощущая проблески фундаментальной пробуждённости, которая, на самом деле, всегда в нас присутствует. Благодаря сидячей медитации мы начинаем непосредственно устанавливать связь с той простой силой и гибкостью, которая возникает, когда мы являемся собой здесь и сейчас.

Практиковать сидячую медитацию обманчиво просто: мы садимся с прямой спиной либо на стул, либо на подушку на полу, и удерживаем внимание в настоящем. Наши глаза открыты, руки спокойно лежат на бёдрах или коленях, а наш взгляд мягок и направлен прямо вперёд. Мы дышим как обычно и спокойно сидим. В сущности, это всё, что мы делаем: просто сидим. Кажется, что это очень просто, но в этот момент столько всего происходит.

Спокойно сидя, мы неизбежно замечаем живость текущего момента, пусть даже на краткое мгновение. Возможно, мы обратим внимание на звук вентилятора или крохотную щепку на полу. Может быть, мы обнаружим едва уловимое эхо проезжающих вдалеке автомобилей

или почувствуем, как дождь с его прохладной влажностью мягко стучит по крыше. Когда мы сидим в медитации, то замечаем простое, чистое *сейчас* всего видимого, слышимого и физически ощущаемого опыта.

Мы также можем обратить внимание на тот факт, что мы думаем. Мы можем вспоминать телевизионное шоу, которое нам запомнилось, или проговаривать про себя предстоящий трудный разговор с любимым человеком. Наши мысли могут быть беспокойными и причудливыми, извилистыми и скучными, или же яркими и всепоглощающими. Это качество ума – его яркость и переменчивость – не является проблемой; именно с этим мы и работаем.

Медитируя, мы проявляем внимательность к своим мыслям и ощущениям, стремясь к тому, чтобы чётко, но незаметно осознавать собственное дыхание. Когда мы замечаем, что о чём-то думаем, происходит небольшой сдвиг. Мы специально отмечаем свои мысли и мягко переводим внимание обратно к дыханию. Таким образом в сидячей медитации мы учимся «управлять» своим дыханием, чтобы укоренить своё внимание в настоящем моменте. Пребывая в таком положении, мы чувствуем ритм своего ума, в нас возникают всевозможные эмоции и мысли. Тем не менее, вместо того, чтобы тонуть в этих мыслях и эмоциях, мы учимся прикасаться к своим чувствам и отпускать их, возвращаясь вниманием обратно к собственной жизни в настоящем, прямо здесь и сейчас.

Возможно, вы уже занимаетесь практикой памятования в той или иной форме. Если она включает в себя сидячую медитацию, вам, возможно, будет легко воспринимать многие темы, обсуждаемые в этой книге. Если вы не знакомы с практикой памятования и медитацией, в этом нет ничего страшного, поскольку теперь у вас будет возможность задуматься о развитии внимательности в жизни и особенно на работе.

Если вы стремитесь относиться к работе с большей открытостью, мудростью и энергичностью, то, несомненно, регулярная практика сидячей медитации серьёзно вам в этом поможет. Задолго до нас многие люди занимались такого рода медитацией, раскрывая в себе природную мудрость, которая преображала их жизни: такая возможность открыта и для всех нас. Для читателей, которые чувствуют воодушевление и уже готовы приступить к практике медитации, в приложении под названием «Руководство по медитации на памятование-осознанность» предлагаются подробные рекомендации для начинающих. Однако независимо от того, практикуете вы сидячую медитацию или нет, предложенный в этой книге материал поможет вам воспринимать свою работу смело и непосредственно. Проявляя памятование на работе, вы научитесь доверять своим природным способностям и сможете заново обнаружить, что на работе способны чувствовать себя замечательно.

Конечно, памятование не сделает вашу работу сколько-нибудь менее хаотичной. Ненормальные клиенты, компьютерные вирусы и чрезвычайно амбициозные коллеги не испарятся в мгновение ока из-за того, что вы станете проявлять внимательную осознанность к текущему моменту. Не исчезнет и наше сопротивление рабочим трудностям. Нас всё ещё может раздражать «тупица Фрэнк», который раскритиковал наш доклад по продажам; нас может тревожить перспектива потерять работу и обида на работодателя. Сохраняя памятование в настоящем моменте, мы никогда не избавимся от реальных, нескончаемых рабочих проблем и полностью не преодолеем своего сопротивления этим проблемам.

Однако благодаря памятованию мы начинаем проявлять всё больше и больше интереса к собственному положению. Чем больше мы уделяем внимания работе здесь и сейчас, тем более острое любопытство развивается в нас благодаря памятованию. Мы занимаемся своей работой, но теперь мы более внимательны к тому, каким образом в ней возникает хаос и как мы ему сопротивляемся. Наше раздражение из-за клиента или сомнения относительно того, вести ли себя искренне с начальником, перестают быть раздражающим подводным течением: они становятся совершенно очевидными для нас и начинают интересовать. Это похоже на то, как если бы мы были околдованы своей усилившейся внимательностью. Мы постоянно начинаем видеть

больше, останавливаясь в самом разгаре лихорадочной гонки, открываясь своему «сырому» ежедневному рабочему опыту и становясь всё более и более честными по отношению к себе.

Поэтому развитие памятования – поистине основная наша задача на работе. Однако вовсе не потому, что мы предпочитаем развиваться духовно, а не заниматься своими трудовыми обязанностями. Сохраняя внимательность на работе, мы не относимся к своей деятельности как к подушке для медитации или уединённой практике в Гималаях. На самом деле памятование начинает играть ведущую роль по той причине, что мы, наконец, стремимся выполнять свою работу как следует, а не пытаемся защититься от её неприглядных сторон. Мы практикуем памятование на работе – а также и во всей своей жизни, – поскольку хотим раз и навсегда изменить свою жизнь к лучшему, жить без тревоги и обиды.

На страницах этой книги мы будем развивать внимательность на работе с помощью инструментария из тридцати пяти принципов, или формул, которые предназначены для того, чтобы помочь нам заново обнаружить в себе природную мудрость, открытость и уравновешенность в условиях ежедневного столкновения с требованиями, которые предъявляет нам наша работа. Предлагаемые здесь формулы вдохновлены классическим буддийским текстом, известным как «Коренной текст семи пунктов тренировки ума», и связанной с ним трансформирующей духовной практикой *лоджонг.* Этот текст дошёл до нас от буддийского мастера XI века, Атиши Дипанкары Шриджняны, и, в сущности, он нацелен на то, чтобы мы ослабили своё сопротивление жизни, освободились от самообмана и обнаружили, что состояние пробуждённости является обыденным переживанием. Устные наставления Атиши были собраны в пятьдесят девять содержательных формул, кратких советов о том, как сохранять сострадание и пробуждённость при любых обстоятельствах. Более тысячи лет тибетские буддисты применяли эти формулы в ежедневной духовной практике, а многие великие духовные учителя Тибета давали комментарии к этому тексту, расширяя и совершенствуя практику.

В формулах лоджонга содержатся исключительно практичные и точные указания. Среди этих формул – «Будьте благодарны по отношению ко всем»: напоминание о том, что люди, которых мы встречаем в жизни, – великий дар, а не «игольницы», в которые можно «вонзать» свои обиды или высокомерие. Две других пронзительных формулы – «Не ждите в засаде» и «Не действуйте исподтишка». Эти формулы рекомендуют нам бдительно отслеживать собственное лицемерие, а также быть прямыми и честными при общении с другими людьми. А вот одна из моих любимых формул: «Всегда медитируйте на то, что вызывает у вас неприязнь»; она напоминает нам о том, что следует быть особенно внимательными к тому, что нас раздражает, и внимательно исследовать, что именно кажется нам угрожающим и обескураживающим.

Практикующие лоджонг обычно заучивают все пятьдесят девять формул или записывают их на дереве, бумаге или камне, а затем помещают в различные места, где формулы обращают на себя внимание. Таким образом, в течение дня они то и дело натыкаются на эти формулы, которые дают им указания действовать верным образом. Оставаясь бдительными к этим словам, практикующие лоджонг позволяют в ежедневных событиях раскрыться их природной мудрости, превращающей обыденный опыт в необычайную возможность для пробуждения.

На протяжении своей двадцатидвухлетней деловой карьеры я применял эти традиционные учения тибетского буддизма, что вдохновило меня на создание серии формул, адаптированных специально под современные рабочие условия. Как и оригинальная практика лоджонг, практика формул, предлагаемая в этой книге, позволяет нам относиться к работе честно и здраво, постепенно учась во время выполнения своих трудовых обязанностей доверять своей природной мудрости и ощущению благополучия.

Тридцать пять формул, которые я привожу и разъясняю в этой книге, – это весьма точные, а порой и провокационные напоминания, задача которых – помочь нам более осознанно относиться к своей работе. Я рекомендую вам применять эти формулы, чтобы упражняться в размышлении. Читайте и изучайте их в удобном для вас темпе. Рассмотрите представлен-

ные в них темы и идеи, сравните их со своим собственным опытом. Находясь на работе, вы можете вскоре обнаружить, что самопроизвольно вспоминаете одну из формул, которая позволяет глубже понять вашу текущую ситуацию.

Давайте рассмотрим пример. Можно взять формулу «Будьте благосклонны к тирану». В сущности, эта формула указывает на то, что поведение наших коллег по работе может быть раздражающим, угрожающим – или даже оскорбительным. Обыкновенно в таких обстоятельствах мы начинаем вариться в своей обиде, погружаясь мыслями в оскорбления и несправедливость. Эта формула указывает, что именно когда мы таким образом вынашиваем обиды, мы на самом деле и создаём тирана; мы являемся творцами своей судьбы. Эта формула, вместо того, чтобы бороться с тиранами, предлагает нам одобрять их и, поступая так, извлекать из этого опыта жизненные уроки о себе самих и о том, как правильно выполнять нашу работу.

Теперь предположим, что мы читаем эту формулу – возможно, находясь дома или по пути на работу. Мы размышляем над значением этих слов и отмечаем, как с ними соотносится наш собственный опыт. Возможно, нам придёт на ум неприятный конфликт с коллегой или мы вспомним, как кипели от злости из-за какой-то несправедливости на работе. Возможно, мы подумаем, что эта формула в чём-то верна, но на самом деле не идеально отражает положение дел. Может быть, мы скажем себе: «Да, у меня на работе всё именно так! Я сам(а) создаю себе тиранов». Мы размышляем над нашей рабочей ситуацией, думаем о формуле «Будьте благосклонны к тирану», вспоминаем о своём опыте, а затем переключаемся на что-то другое – скажем, начинаем читать газету или выпиваем чашку чая.

Тем не менее, в какой-то момент, находясь на работе, мы снова обнаружим, что нам приходится иметь дело с чем-то неприятным, скажем, с разгневанным клиентом, и мы вспомним слова «Одобряйте тирана». Эта фраза может неожиданно прийти нам на ум, либо о ней может напомнить телесное ощущение; в любом случае, она сливается с нашим опытом. Она расширяет и заостряет нашу любознательность, и мы начинаем экспериментировать, может быть, поначалу совсем чуть-чуть. Возможно, вместо того, чтобы прикусывать язык и тихо злиться, пока наш клиент жалуется, мы ощутим лёгкое любопытство и подумаем: «Так, этот парень действительно недоволен. Интересно, почему? Может быть, у него есть на это другие причины, помимо того, что наша квитанция запоздала на семь дней». Возможно, заметив, что закипаем от гнева, мы вспомним эти слова – «Одобряйте тирана», и неожиданно вся драма потеряет свою остроту, на краткий миг освободив нас из ловушки. Таким образом, наша работа с формулами превращается в созерцание-в-действии, а наша трудовая деятельность превращается в подлинный духовный путь.

Думаю, теперь для вас очевидно, что данные формулы не предназначены для того, чтобы читать их просто как указания или советы относительно того, как что-то делать. Напротив, они обретают жизнь благодаря нашему ежедневному опыту, становясь частью самой рабочей атмосферы, а не руководством, лежащим в ящике нашего стола. Эти формулы предназначены для того, чтобы подстёгивать перемены, усиливать нашу внимательность и вдохновлять нас на то, чтобы сомневаться в общепринятых предположениях, которые заставляют нас сопротивляться работе и утрачивать естественное ощущение спокойствия и благополучия. Соответственно, иногда может казаться, что в формулах повторяется одна и та же мысль, что они с разных, но одинаково ценных сторон раскрывают одну и ту же проблему. Порой мы можем ощущать, что они нас провоцируют и особенно сильно задевают. Эти формулы – не свод правил и не руководство по «правильному», осознанному поведению на работе – это не упражнение в нравственности. Скорее, эти высказывания нацелены на их практическое применение. Их нужно использовать как нашатырный спирт, который мы применяем, чтобы в буквальном смысле «прийти в сознание».

Как размышлять над формулами для повышения осознанности на работе

Практика, направленная на работу с формулами для повышения осознанности, – не разовое предприятие, не какое-то действие, которое можно выполнить один раз и считать, что мы его освоили. Скорее, это последовательный путь, длительный процесс, благодаря которому мы учимся искусству вовлечённости в выполняемую нами работу здесь и сейчас. Практика работы с формулами состоит из четырёх разделов: «Четыре основных формулы», «Развитие уравновешенности», «Работа с другими» и «Точность действия». Рекомендую подходить к изучению той книги и работе с формулами следующим образом:

Сначала изучите четыре главных формулы. Эти четыре основных напоминания образуют основу практики работы с формулами: «Уравновесьте два усилия», «Будьте самими собой», «Развивайте *ли*» и «Работа – это хаос». Я настоятельно рекомендую вам прочесть эти формулы и поразмышлять над ними перед тем, как обратиться к остальным формулам (их тридцать одна).

Выбирайте формулы для изучения случайным образом. Когда вы ознакомитесь с четырьмя основными формулами, я предлагаю вам выбрать для изучения произвольные формулы. Вам не нужно читать все формулы по порядку, одну за другой. Взгляните на содержание книги и выберите то высказывание, которое находит у вас отклик, или просто откройте книгу на любой странице и начните читать главу о той формуле, которая вам попадётся. Закончив читать, ненадолго отложите книгу в сторону и осмыслите прочитанное.

Наблюдайте за тем, как формулы внезапно всплывают у вас в голове, когда вы находитесь на работе. Происходящие в рабочей обстановке события, скорее всего, напомнят вам о каком-либо из этих высказываний. Когда это произойдёт, будьте внимательны: дайте себе возможность, в своей природной любознательности, воспринимать ситуацию по мере её развития. Обращайте внимание на любые телесные ощущения, позвольте им руководить вашими мыслями; наблюдайте, как возникают и исчезают эмоции и мысли, осознавайте, как ведёте себя вы и ваши коллеги. Экспериментируйте с новым взглядом на ситуацию, к которому призывает вас определённая формула. Удалось ли вам благодаря ей изменить своё отношение к происходящему? Что вы чувствуете, взглянув на свою работу с другой стороны? Вели ли вы себя иначе из-за этой формулы? Каков был результат и насколько он был хорош? Я настоятельно призываю вас: позвольте этим формулам слиться с вашей деятельностью, *когда* вы работаете.

Специально размышляйте над формулами. Также можно попробовать изучать их более основательно и систематично:

– Каждое утро выбирайте формулу на текущий день. Прочтите её перед тем, как приняться за дела, затем подумайте, как можно её применить в процессе работы.

– Ведите дневник переживаний и наблюдений, связанных с формулами.

– Запишите какую-то из формул в свой ежедневник, где она будет привлекать ваше внимание в течение дня.

– Превратите работу с формулами в организованную духовную практику, следуя указаниям, приведённым в приложении «Указания для размышления над формулами».

– Завершайте практику сидячей медитации чтением выбранной формулы и размышлением над ней.

– Перепишите формулы на листки для записей и незаметно прикрепите выбранную формулу к своему столу, у компьютера или около телефона, чтобы она всегда была у вас на виду в качестве ориентира.

– Выучите все тридцать пять формул, чтобы вам проще было обратиться к ним в любое время.

Наконец, важно помнить, что практика работы с формулами попросту пробуждает наш природный разум. Вам не предлагается нового метода управления, не навязывается очередной способ, как надлежит что-либо делать, не провозглашается «методика из восьми шагов». Эта практика подстрекает нас, призывает полно и глубоко одобрять и уважать свою работу – *быть теми, кто мы есть,* здесь и сейчас.

Часть первая
Четыре главных формулы

Формулы из этого раздела образуют основу всей практики. Во многом путь обретения осознанности на работе можно выразить с помощью всего четырёх формул:

– Уравновешивайте два усилия

– Будьте самими собой

– Развивайте *ли*

– Работа – это хаос

Когда мы используем эти формулы в своей повседневной деятельности, в нас пробуждается природная смелость, позволяющая воспринимать работу такой, какая она есть сейчас, без страха и высокомерия. Мы учимся доверять своим побуждениям к доброте и справедливости, а также понимаем, что наше стремление достичь успеха на трудовом поприще может осуществиться, только если мы сначала проявим готовность к полноценному присутствию в том, что происходит. Четыре основных формулы указывают на тот факт, что ощущение себя самим собой здесь и сейчас – несказанно глубокий и благородный опыт. Эта истина красной нитью проходит через всю практику работы с формулами.

1. Уравновешивайте два усилия

Вероятно, многие из нас помнят тот момент, когда впервые сели за велосипед. Мне было около четырёх лет, и отец ходил со мной на аллею за нашим домом, чтобы показать, как жать на педали, поворачивать руль и использовать тормоза. Поскольку на моём велосипеде было колёсико-стабилизатор, я чувствовал себя в каком-то смысле уверенным в своих стараниях, делая вид, что держу равновесие и двигаюсь осмотрительно. Наконец, отец снял стабилизатор. Теперь он бежал за мной, держа велосипед за сиденье, чтобы я ехал ровно, и отправлял меня вперёд – слегка отпуская велосипед, но тут же хватаясь за сиденье снова, как только я начинал клониться вправо или влево.

Однажды утром после завтрака мы снова отправились учиться езде на велосипеде. Мы начали с конца аллеи. Отец держался за сиденье и направлял меня, пока велосипед набирал скорость. Я никогда не забуду, как сказал ему: «Эй, сегодня мы едем очень быстро!» Не услышав ответа, я обернулся к нему. Он всё ещё стоял на другом конце аллеи, торжествующе наблюдая за мной. Сегодня я понимаю, что в то утро меня отпустил не мой отец. Я отпустил себя сам.

Я впервые что-то отбросил. Отбросил свой страх падения, необходимость использовать колёсико-стабилизатор, даже своё желание ездить на велосипеде. Я отпустил свои колебания и доверился себе, чтобы целиком отдаться моменту. Впервые в своей жизни я целиком положился на себя – на своё природное ощущение свободы движения, на свою бдительность и ловкость. Я научился держать равновесие.

Это простое действие – первая поездка на велосипеде – спустя многие годы ещё свежо в моей памяти, ведь оно превосходно показывает, как мы можем научиться сохранять равновесие на работе – а также в жизни в целом. Успех наших попыток достигнуть чего-то, неважно – в карьере, в жизни или просто в управлении велосипедом, зависят, в первую очередь, от того, что *мы уже где-то пребываем*, отбросив свои страхи, желания, привычки и ритуалы, и полностью доверившись себе здесь и сейчас. Поверив, что мы можем управлять велосипедом без дополнительных колёс, что мы можем построить карьеру без надежд и страха, что мы можем проживать свою жизнь без негодования и жалоб. В свою очередь, мы обнаруживаем, что равновесие заключается просто в присутствии в настоящем и бдительности – плодотворной, гибкой и расслабленной. Отпуская свои колебания и открывая равновесие, мы извлекаем одни из самых важных уроков жизни: чтобы *прийти* куда-то, мы для начала должны *находиться где-то.*

Работа странным образом лишает нас равновесия, заставляя концентрироваться на будущем, беспокоиться о том, куда мы направляемся, и волноваться, прибудем ли мы в пункт своего назначения, сохранив свою карьеру и зарплату в целости. Из-за того, что мы подобным образом пребываем в неуравновешенном состоянии – сосредоточиваясь, главным образом, на том, чтобы куда-то попасть – велик шанс начать сомневаться, беспокоиться и не находить себе места. Мы можем проявлять бдительность на работе, однако не настолько свободно и открыто, как, по своим собственным ощущениям, могли бы. Сложные ситуации могут приводить нас в восторг, однако мы всё ещё осторожничаем и чувствуем себя напряжённо. В деловом мире старый вопрос – «Что не даёт тебе спать по ночам?» – воспринимается в буквальном смысле. Гладко ли пройдёт запуск системы расчётов на этих выходных? Хорошо ли пройдёт завтрашняя презентация для директора отдела? Получу я повышение или меня снова проигнорируют? Из-за лихорадочности, с которой мы стремимся добиваться успеха, отвечать требованиям, реагировать на неотложные ситуации, быстро достигать целей, мы склонны жить в постоянном предвкушении, которое лишает нас всякого ощущения благополучия и энтузиазма, превращая работу в тяжкое бремя и отвлекая нас от собственной жизни.

Ирония в том, что слишком сильная сосредоточенность на будущем, возможно, не способна помочь нам в достижении целей в такой мере, как мы привыкли думать. Когда мы сосре-

дотачиваем свои усилия исключительно на том, чтобы чего-то достичь, мы начинаем напоминать атлета, который направляет невероятную энергию на достижение результатов в отдельной узкой области. Если мы работаем с весами и отжимаемся, чтобы развить силу верхней части тела, возможно, мы преуспеем в пауэрлифтинге и научимся поднимать холодильники и даже двигать грузовики, однако мы не научимся решать более широкие задачи. Если нас попросят сыграть партию в теннис, выстрелить из лука точно в цель или исполнить большой прыжок в балете, мы окажемся совсем к этому не подготовленными. Нам будет не хватать основных качеств, необходимых для этого, – ловкости и гибкости.

Точно так же и на работе мы сталкиваемся с вызовами, которые требуют разнообразных умений, а не бессменной сосредоточенности на том, чтобы чего-то поскорее достичь. Сталкиваясь с трудностями на работе, мы не можем полагаться исключительно на мышцы и волю. На работе, чтобы проникнуть в суть ситуации, в тупиковом положении применить своё творческое воображение или наладить отношения между коллегами, зачастую требуется проявить тонкость и выбрать правильный момент. Эти способности остаются для нас недоступными, если мы спешим вперёд. Мы развиваем их, учась отпускать себя и полностью пребывать там, где мы есть.

В таком «отпускании» нет стремления соответствовать ожиданиям или внешним стандартам. Отпускание не требует особого напряжения – такого, как при подъёме штанги или кропотливой проверке сложной бухгалтерской ведомости. Скорее, от нас требуется расслабиться и открыться текущей ситуации, какой бы она ни была, отказавшись от предвзятости и привычных идей. Отпускание требует, чтобы мы в достаточной мере доверились себе, чтобы мы ослабили своё цепляние за привычные и комфортные вещи и совершили прыжок к своему природному чувству равновесия. Отпуская, мы откладываем те сюжеты и ментальные привычки, которые обычно привносим в работу, и просто становимся открытыми к обстоятельствам этого самого момента – неважно, насколько они могут быть приятными или сложными. Мы привносим в работу свою чистую любознательность и позволяем ситуации протекать с той скоростью и на таких условиях, которые присущи ей самой. У отпускания нет иного намерения, кроме как сделать нас глубоко и разумно открытыми к непосредственно происходящему – а этот жест требует гибкости, бдительности и изящества.

Возможно, «отпускание» выглядит как своего рода хвалёное «мысленное отключение» от ситуации. Мы очень занятые люди. У нас бесконечные списки дел, которые нужно выполнить, и в них мы не найдём этого слова. Мы можем дать себе волю в свободное время или на выходных. Во время отпуска мы можем покататься на велосипеде или «остановиться, чтобы насладиться благоуханием роз». Как это ни удивительно, но отпустить себя на работе – далеко не то же самое, что позволить себе минутную передышку, чтобы ощутить пьянящий запах жизни. В некоторых случаях отпускание становится вопросом жизни или смерти.

Различие между выздоровлением и катастрофой зачастую определяется способностью врача быть полностью внимательным при постановке диагноза. Обнаружение с виду небольшой царапины или необычной дозы лекарств в рецепте может возбудить интерес врача, заставить его лучше присмотреться и обнаружить надвигающиеся проблемы со здоровьем. Медиков обучают отказываться от своих знаний в той же мере, сколь и полагаться на них; открытость к изменчивости обстоятельств – во многом прерогатива медиков. Есть и другие профессии, где жизненно важно умение отпускать предубеждения и целиком присутствовать в изменяющихся обстоятельствах: это профессия авиадиспетчера, пожарного, сотрудника скорой помощи, учителя.

На самом деле развивать в себе способность отпускать ситуацию совершенно необходимо, независимо от того, какой работой мы занимаемся, если мы планируем работать в полную силу. Все мы, к примеру, обладаем способностью говорить или делать в определённый момент именно то, что нужно, или же генерировать полезные идеи, казалось бы, из пустоты.

Хотя эта способность и дана нам от природы, её также необходимо развивать. Как почти всё прекрасное и плодотворное, наша способность отпускать и просто *быть* наделена собственной присущей ей силой, однако она также нуждается в уважении, заботе и внимании.

В буддизме естественная способность «отпускать» развивается благодаря медитации памятования-осознанности, или сидячей медитации. Традиционно под «сидением» понимается конкретный момент, когда мы обнаруживаем равновесие между движением куда-то и одновременным пребыванием где-то, как при управлении велосипедом. В сидячей медитации мы стремимся достичь чего-то – развить спокойствие ума и открытость сердца – отпуская свои непрерывные словесные репетиции и целиком пребывая в текущей ситуации. Мы узнаём, что можем управлять текущим моментом без «стабилизатора» в виде сюжетов и предубеждений. Во время медитации мы сотни раз отпускаем свою внутреннюю болтовню – непрестанно, снова и снова. Со временем мы обнаруживаем, что в нашем усилии присутствует одновременно живое и естественное равновесие; простое и труднодостижимое. Подобно тому, как ежедневные тренировки спортсмена играют решающую роль в том, как он выступит на корте или беговой дорожке, регулярная медитация закладывает основу для достижения равновесия усилий и сохранения этого состояния в рабочей обстановке.

Когда мы начинаем регулярно заниматься практикой медитации, то замечаем, что в самой нашей жизни отпускание происходит достаточно легко. Всё, что нам нужно сделать, – обратить на это внимание. Мы можем спешить утром на работу, спускаясь в многолюдную подземку или двигаясь в плотном дорожном трафике. Обыкновенно мы поглощены мыслями о предстоящем дне: возможно, мы думаем о предстоящем производственном совещании, о том, как завершить отчёт или встретиться с менеджером. И вдруг неожиданно, без всякой конкретной причины, мы обращаем внимание на человека, сидящего в поезде напротив нас. Всего пару секунд мы медлим, замечая галстук нашего соседа и то, с какой заботой накрахмалена его рубашка. Мы замечаем, как двигаются окружающие нас люди: некоторые из них смотрят на часы, другие читают газету, третьи несутся вниз, на станцию, или к выходу. Мы отпускаем свой внутренний диалог и обнаруживаем, что упиваемся настоящим моментом в его полноте и глубине, осознавая – на краткое, живительное мгновение, – что мир за рамками наших забот невероятно открыт.

Постепенно мы начинаем устанавливать тёплые отношения с этой простой способностью отпускать и полностью присутствовать где-то. Обнаруживается, что если мы слишком сильно пытаемся что-то отпустить, само это усилие нас отвлекает; мы слишком быстро его навязываем себе, слишком сильно стараемся. Или же может оказаться, что когда мы забываем про отпускание, скажем, в течение нескольких дней, то начинаем слишком полагаться на то, что «выедем» на дисциплине эмоций, а потому чувствуем тревогу или стресс. Со временем, практикуя сидячую медитацию и полностью пребывая в настоящем, мы обнаруживаем, что приглашаем в свою жизнь мир – а это, в сущности, разумный и полный уважения жест. Как и в случае с другими приглашениями, мы не можем принудить гостя прийти; мы просто отворяем свою жизнь, оставаясь открытыми к тому, что появляется в настоящий момент – что бы это ни было.

Можно заметить, пусть всего на мгновение, что, отпуская себя и открываясь своей работе, мы занимаем гораздо более широкую и мудрую позицию. Раздражающие факторы, на которые мы легко можем махнуть рукой, – запоздалый (как мы и опасались) отчёт, угрюмый секретарь, невосприимчивый клиент – становятся напоминаниями, на которые стоит обратить внимание. Привычные моменты, такие как подписание отчёта о расходах, призывают нас свежим взглядом посмотреть на все эти мелочи. Поскольку мы открыты, мир нашей работы становится похож на пациента, а мы, подобно врачам, становимся внимательными и бдительными к признакам его здоровья и болезни.

Отпуская, мы не добавляем ничего нового в свой список дел. Мы просто уравновешиваем стремление попасть куда-то со стремлением полностью пребывать там, где мы есть, открываясь

навстречу гораздо более широкому взгляду на работу. В конце концов, такой сдвиг в восприятии становится для нас привычным, что позволяет нам в любой момент устанавливать связь со своим природным умом – непосредственной, необычайной спонтанностью и уверенностью. Снова и снова отпуская, мы начинаем более живо переживать свою умиротворённость, а также замечать, что проявляем на работе открытость, которая не нуждается в нашем управлении и направлении. Мы постепенно обнаруживаем в себе спокойствие, которое всегда в нас присутствовало, но почему-то оставалось незамеченным.

Слова «Уравновешивайте два усилия» напоминают нам о том, что мы можем позволить себе ненадолго отказаться от своей точки зрения и услышать окружающий мир – неважно, насколько утомительной или угрожающей выглядит такая перспектива. Наше стремление к успеху, плотное расписание, влиятельность, наша «правильность» – всё это можно совсем ненадолго отставить в сторону. Затем мы можем обратить своё незамутнённое внимание на рабочие обстоятельства, впуская в себя окружающий мир и сознавая грандиозность и живость происходящего вокруг. Совершая такой жест, мы учимся равновесию – тому, что мы можем одновременно где-то пребывать и куда-то стремиться. Такое равновесие является высшим проявлением гармонии и подлинности. Это главный фактор, необходимый для сохранения осознанности в условиях работы.

2. Будьте самими собой

Как гласит благородная легенда, которой две с половиной тысячи лет, молодой и утративший покой индийский принц Сиддхартха отказался от роли наследного принца, земных наслаждений и покинул дворец. Он обрезал волосы, облачился в одежду нищего и отправился искать освобождения от страданий жизни и достижения «просветления». В течение многих лет он занимался многочисленными йогическими практиками и медитациями. Он соблюдал суровый пост – почти доводя себя до смерти – и съедал всего одно конопляное семечко в день. Он перенёс длительные периоды одиночества, победил всевозможные соблазны в своём стремлении распутать сеть человеческого страдания.

И вот, после восьми лет аскезы и тяжёлого труда, Сиддхартха решил сдаться. Однако он не был побеждён; скорее, он решил окончательно покориться всему, включая своё желание избежать страдания и достичь просветления. Поэтому он просто сел под деревом и не сходил с места. Он поклялся присутствовать в происходящем и позволить миру течь так, как мир пожелает. Он поклялся не подниматься с земли. Если его настигнет просветление – да будет так. Если он умрёт – значит, быть тому. Чтобы ни случилось, он был готов это принять. Сиддхартха сел на это место как будущий Господь Будда, отдыхая в тени дерева Бодхи.

В конце концов, находясь в таком положении, он встретился со своими глубочайшими страхами и надеждами. Появился его частый гость – Мара, владыка желаний, на этот раз в сопровождении своих соблазнительных дочерей – Танхи, Раги и Арати – и огромной армии демонов. Мара следил за тем, как Сиддхартха продвигается к просветлению, соблазняя, уговаривая его и сводя на нет все его усилия. Однако теперь Мара видел, что Сиддхартха подобрался совсем близко к своей цели, и спешил направить его тяжкий труд в ложное русло. Мара и его дочери, умные и обольстительные, пытались задобрить и убедить Сиддхартху, утверждая, что тот не готов к просветлению – однако уговоры не возымели действия. Сиддхартха оставался безмятежен: готов он к просветлению или нет – будь что будет. Свирепая и кровожадная армия демонов творила иллюзорные образы, чтобы свести принца с ума, но ей не удавалось сбить его с толку. Сиддахртха оставался спокоен: являются ему видения или нет – будь что будет. В конце концов, Сиддхартха избавился от всех демонов Мары и победил все свои соблазны, кроме одного. Поскольку близилось просветление Сиддхартхи, Мара предпринял последнюю отчаянную попытку.

Совсем одинокий, без оружия и полчищ воинов, Мара задал Будде простой вопрос: «Что ж, если ты достигнешь просветления, кто же расскажет об этом? Кто подтвердит это притязание? Приведи мне свидетеля, чтобы мы с тобой пришли к согласию, и тогда я больше не буду тебя искушать. Итак, Сиддхартха, кто будет твоим свидетелем?»

В ответ Сиддхартха совершил жест величайшего значения – окончательный и цельный, который навеки сокрушил Мару и запечатлел пробуждение юного принца в качестве просветлённого Будды: он дотронулся до земли.

Рис. 1: Сиддхартха Гаутама, Будда, выполняющий мудру касания земли

Он не стал для подтверждения своей духовной реализации представлять царский указ. Он не указал на памятник, возведённый в его честь. Он не позвал знакомого йогина, чтобы тот рассказал о его великих подвигах сострадания и самодисциплины. Сиддхартха осознал, что никакие обстоятельства – ни бог, ни знакомый йогин, ни молитвенное песнопение, ни памятник, ни указ – *ничто* не сможет подтвердить или опровергнуть его сущностное переживание благополучия. Дотронувшись до земли, Сиддхартха, наконец, занял своё место Господа Будды, полностью Пробуждённого. Дотронувшись до земли, он провозгласил, что поистине является тем, кто он есть, – и это переживание подлинности было столь фундаментальным, естественным, оно было настолько выше возможности подтверждения или отрицания, что неизбежно должно было изменить историю. Веками этот жест подлинности прославляли с помощью картин, изображающих мудру касания земли – высший символ благополучия.

Можно полагать, что совершённое Буддой – лишь древняя легенда, великое деяние, двадцать пять веков назад совершённое уникальным существом. Вероятно, состояние, которого Будда достиг, сидя под деревом Бодхи, а также то, как он выразил подлинность своего пробуждения, многим из нас кажется чем-то недостижимым. Мы можем тысячу раз прикасаться к земле, даже кататься по ней, но всё же не достичь просветления. Просветление, безусловное благополучие, совершенная подлинность – достояние будд, лам и мастеров дзен – *роси,* но, конечно, не обыкновенных людей, таких как мы с вами.

В буддизме подлинность называется по-разному: *бодхичитта*, пробуждённое сердце, ум дзен, *татхагатагарбха*, пробуждённый ум, изначальный ум, *ваджрная* природа. Однако наша подлинность не настолько чужда нам, как может показаться, если взглянуть на все эти названия. Наша способность к переживанию пробуждённого ума гораздо ближе нам, чем легенда, которой двадцать пять веков. На самом деле Будда учил, что наша подлинность настолько непосредственна – имеет настолько личный и интимный характер. – что все люди могут ощутить её, просто совершив то же, что и совершил он сам, сидя под деревом Бодхи. Будда показал, что просто спокойно сидя и наблюдая за зарождением настоящего момента, мы тут же открываем свой пробуждённый ум, свою фундаментальную человеческую подлинность.

Эта история о том, как Сиддхартха пробудил в себе свою истинную природу, перекликается с задачей, стоящей перед нами: перешагнуть через свою тревогу в связи с рабочими труд-

ностями и заново открыть своё естественное переживание благополучия и уверенности. Когда Мара попросил Будду доказать, что тот достиг просветления, привести свидетеля, чтобы подтвердить подлинность переживания, Будда не нашёл ничего, кроме себя самого, на что он мог бы указать. Точно так же нет ничего вне нас, что может обеспечить нам истинное благополучие на работе, – как и вообще в жизни. Ни зарплата, ни пенсионные накопления, ни повышение по службе или идеальный начальник – никакие обстоятельства не могут дать нам той уверенности и благополучия, которых мы ищем. Подобно тому, как Мара соблазнял Будду, мы также можем соблазниться и начать накапливать подобные подтверждения, чтобы обрести уверенность. У нас может быть опцион на покупку акций или профсоюзная накопительная субсидия. Мы можем гордиться такими достижениями, как диплом магистра по бизнесу лучшего университета или внушительное звание директора департамента или исполнительного вице-президента. Возможно, вы носите представительную униформу, а ваше имя мелькает на вывесках и обложках книг. Кто знает, может, вы даже является президентом компании со всем сопутствующим этому званию авторитетом и привилегиями. Хотя все эти достижения не являются чем-то ложным, мы заблуждаемся, полагаясь на них, чтобы утвердиться в собственном бытии. Если основательно проанализировать ситуацию, с помощью них невозможно подтвердить или опровергнуть то, кем мы являемся.

В буддизме осознание собственной подлинности, которую невозможно подкрепить чем-то или опровергнуть, – задача совершено конкретная; это не попытка выдать желаемое за действительное. Нельзя это создать или выдумать. Истинное переживание благополучия – не просто первоклассное представление о том, что мы «должны» быть подлинными. Если бы дело обстояло так, то буддизм в конечном итоге сводился бы просто к старому доброму идеализму. Также невозможно обрести истинное переживание подлинности, посещая курсы по этикету или по тому, как быть хорошим гражданином. Быть вежливым и воспитанным – достойно и прилично, но если бы подлинность заключалась лишь в этом, нам бы хватило одного набора довольно простых правил. В буддизме осознание собственной подлинности – чрезвычайно конкретный, мощный и непосредственный опыт.

В «Оксфордском словаре английского языка» подлинность определяется как то, благодаря чему нечто становится полностью и по-настоящему тем, что оно есть. Что-либо является подлинным, поскольку может обратиться к *первоисточнику*, делающему его самим собой, а не подделкой или имитацией. Если мы, к примеру, покупаем картину Рембрандта или чистокровного ирландского скакуна, очень важно и полезно с практической точки зрения определить, подлинный ли предмет мы приобретаем. Можно привлечь специалиста по истории искусств, который изучит картину или исследует характер мазков, чтобы определить подлинного автора картины, – то есть, он определит, действительно ли картина написана Рембрандтом. Или же можно отправиться на племенную ферму, где выращивали коня-чемпиона, чтобы изучить информацию о его здоровье, его родословную и узнать о его благородных предках. Затем мы изучим конституцию лошади – рост в холке, мощность груди и обхват тела. Возможно, мы даже сделаем рентген, чтобы выяснить по объёму лёгких, насколько лошадь вынослива. Мы бы пытались выяснить, можно ли найти первоисточник этой породистой лошади. Возможно, действительно удастся отыскать великого чемпиона, от которого ведёт свой род наша лошадь – настоящего победителя скачек Кентукки Дерби.

Подобным образом в буддизме считается, что поиск нашей человеческой подлинности – занятие достойное и важное с практической точки зрения; благодаря ему мы прямо переживаем порождающий нас первоисточник. Буддийский путь нацелен на обнаружение изначального, на определение, в первую очередь, того первоисточника внутри каждой личности, который наполняет нас непоколебимым благополучием, давая уверенность в том, что мы являемся именно самими собой и находимся именно здесь, не нуждаясь для этого во внешнем подтверждении. Основным способом исследования нашего происхождения и раскрытия подлинности

в буддийской традиции является сидячая медитация – именно то, чем занимался Будда, сидя у корней дерева Бодхи.

Медитация на памятование, которой буддийские монахи и монахини впервые научились от Будды, обманчиво проста. Суть её такова: нужно сесть, выпрямив спину и не закрывая глаз, и как можно дольше удерживать присутствие в текущем моменте.

Загвоздка здесь в словах «как можно дольше». Наш ум неизменно блуждает, и мы обнаруживаем, что о чём-то размышляем. Может быть, это мысли о завтраке – о том, насколько вкусными были клубника и кофе. Или мы можем репетировать гневную речь, которую собираемся произнести перед неблагодарным начальником. Возможно, мы думаем о близком или любимом человеке, дочери или отце – о том, как скучаем и беспокоимся об этом человеке. Благодаря сидячей медитации мы обнаруживаем много нового, но, в первую очередь, мы узнаём, что проводим огромное количество времени, разговаривая сами с собой и не присутствуя непосредственно здесь и сейчас. Выясняется, что мы проживаем свою жизнь как своего рода репетицию за кулисами мыслей: мы возвращаемся к тому, как мы могли бы поступить иначе в прошлом, или к тому, как мы поступим в будущем. В буддийской традиции подлинность требует от нас выходить за рамки репетиций и непосредственно вовлекаться в жизнь со всей её неопределённостью, радостью и проблемами. Быть подлинным – значит перестать изображать из себя того, кем хочешь быть, это значит прикасаться к почве своего первоисточника прямо здесь и сейчас, целиком и полностью, признавая себя тем, кем уже являешься.

Медитировать в течение пятнадцати минут, часа, одного дня или целого месяца, совершая переходы от внутренних «репетиций» к простому присутствию – невероятно утомительный совет. Однако, как ни странно, это самый эффективный способ наладить отношения с самим собой и обнаружить свою подлинность. Как при ручной полировке вишнёвой древесины для подготовки изделия к покрытию лаком, сидячая медитация медленно, но верно оттачивает наш ум, сглаживает отвлекающие факторы и высвечивает первоначальную суть ума – красоту естественного переживания благополучия. Такая медитация – удивительно тонкое действие, в котором мы позволяем себе просто *быть*. Эта практика требует точности, силы и личной отваги. Однако подобное усилие разрешается в тихом осознании того, что мы просто сидим – и мы просто есть. Мы обнаруживаем, что наше тело и ум могут расслабиться и гармонично слиться в живой ясности чувств и настоящего момента. Мы учимся избавляться от внутренних репетиций – от тревог перед неудачами, неизвестными возможностями, от надежд на успех и безопасность – и на какой-то миг открываться окружающему миру без предубеждений и предвзятости. Мы начинаем легче относиться к себе, перестаём постоянно спешить исправить своё положение и начинаем воспринимать мир не как угрозу, а как нечто интересное. Мы начинаем замечать, что просто быть самим собой здесь и сейчас – неизбежный, подлинный и наполняющий спокойствием опыт; мы обнаруживаем свой первоисточник, свою подлинность. Обретение подлинности через практику сидячей медитации становится ключевым инструментом, который позволяет выработать спокойное и искреннее отношение к ситуациям на работе.

Если более основательно исследовать свои переживания во время сидячей медитации, то станет очевидно, что до сих пор мы не замечали некоторых своих проявлений. Если мы наблюдаем внимательно, то увидим, что когда мы отпускаем свои мысли и сосредотачиваем внимание в настоящем моменте, мы *полностью доверяем самим себе*. Отпустить всё, просто сидя на подушке, – поначалу маленький шаг; так ребёнок учится плавать в океане. Мы одним движением отпускаем свои заготовленные представления и ныряем в текущий момент, но затем тут же теряем решительность и бросаемся прочь из холодных и негостеприимных океанских волн в мнимый уют внутренних размышлений. Со временем, возможно, мы начнём больше доверять себе и заплывём глубже в свою жизнь, дольше оставаясь в текущем моменте, смело бросая вызов десятифутовым волнорезам и вздымающемуся морю. Доверяя себе, мы отпускаем свои мысли и непосредственно вступаем в жизнь во всей её безыскусности и мощи, мы обретаем

действительную уверенность в себе, которую невозможно сломить или чем-то подкрепить. У нас нет спасательного круга и эмоциональных гарантий. Никто не смотрит нам через плечо и не хвалит нас за хорошую медитацию. Мы полагаемся исключительно на свои внутренние способности и ресурсы.

Со временем мы начинаем ощущать это доверие к себе не только во время медитации, но и в обычной жизни, где мы плывём сквозь прибойные волны к огромному океану повседневности. Мы обнаруживаем, что полностью можем доверять себе; мы можем сохранять подлинность в жизненных обстоятельствах, в частности, на работе. Мы понимаем, что ни идолы в виде опционов на покупку акций, ни хвалебные гимны в нашу честь со стороны начальства, ни приказы о повышении по службе, ни зарплата и премия, новая работа или проект, ни политическая власть – ничто не может заменить нашей базовой уверенности в собственном первоисточнике. Такая уверенность непоколебима, поскольку ничто не может её опровергнуть или укрепить.

Сохраняя подлинность в условиях работы, мы не привносим в неё особенного драматизма. Не обязательно врываться в кабинет начальника, чтобы, наконец, высказать своё негодование, выбрасывая свою карьеру на ветер. Также не обязательно срываться и уходить с работы, чтобы заняться тем, о чём вы всегда мечтали: стать музыкантом, играющим на банджо, или заняться лоскутным шитьём. Сохранение подлинности, скорее, подразумевает невзыскательность, пребывание в естественном состоянии благополучия. Такая уверенность позволяет нам быть открытыми миру работы, чувствуя заинтересованность в работе в целом как в некой задаче. Когда мы отказываемся от внутренних «репетиций», а наше тело и ум всё более синхронизируются, мы начинаем присутствовать в процессе работы, открываться ей, интересуясь её деталями и методами. Мы не попадаемся в ловушку привычных рабочих действий, в ловушку страха и предубеждений. Мы обретаем свободу для того, чтобы без страха и со знанием дела взаимодействовать с миром, в процессе этого взаимодействия учась и изучая мир. Способность отпустить личную территорию и положиться на своё прирождённое чувство подлинности – не так уж драматична, однако она весьма утончённая и мощная, требует усилий и освобождает. «Быть подлинным» – это основополагающее утверждение, гласящее, что переживание того, что *мы являемся собой здесь и сейчас*, проистекает из первоисточника, дарующего нам достоинство, силу ума и огромные внутренние ресурсы.

3. Развивайте ли

Работа предъявляет к нам противоречивые требования: нам нужно жёстко соперничать с другими и сотрудничать с ними, принимать уверенные решения, но быть деликатными, строить чрезвычайно прибыльный бизнес, но не идти в обход правил, стремиться заработать, но не быть жадными. В таких условиях может быть крайне сложно найти «нравственный компас», которому можно будет подчинить своё поведение – и который поможет нам оставаться порядочными, справедливыми и достойными людьми. Для некоторых такой «компас» является высшим приоритетом.

Многие компании создают свой свод нравственных предписаний. На тренингах нас учат уважать разнообразные особенности наших коллег, а также вести бизнес, не нарушая нравственных и юридических законов. Мы изучаем правила и стратегии, нацеленные на продвижение справедливости, уважения и соблюдения законов в рамках трудовой деятельности. Нас побуждают высказываться, если нам кажется, что свод этих правил нарушают или что условия работы способствуют безнравственному или унизительному поведению. Подобные старания, направленные на то, чтобы люди порядочно относились друг к другу на работе, ценны и необходимы – и при этом на удивление неадекватны.

В январе 2003 журнал «Time» назвал людьми года Синтию Купер, бывшего вице-президента отдела внутреннего аудита компании WorldCom; Колин Раули, специального агента ФБР; и Шеррон Уоткинс, бывшего вице-президента отдела корпоративного развития в компании Enron. Эти женщины были признаны людьми, оказавшими наибольшее влияние на события 2002 года – и не потому, что они нашли лекарство от рака или смогли заключить мирный договор, но, скорее, по другой причине, которую редактор журнала Time обозначил так: «Это люди, которые поступили правильно, просто выполняя свою работу как следует – то есть со всем рвением, не закрывая ни на что глаз, и с отвагой, на которую остальным остаётся только надеяться».

На самом деле истории этих женщин не так уж поразительны. Столкнувшись с большими сложностями на работе, они некоторое время изучали ситуацию во всех её подробностях, выработали свой взгляд на неё, совершили нелёгкий выбор, а затем вели себя порядочно и правдиво. Эти истории кажутся чем-то из ряда вон выходящим лишь потому, что большинство людей поступают иначе. Вместо того, чтобы «выполнять работу как следует, не закрывая ни на что глаз», сотни профессиональных бухгалтеров впутываются в незаконные махинации с отчётностью. Десятки сотрудников полиции скрывают жизненно важную информацию о потенциальной преступной деятельности из страха оскорбить начальство. Управленцы крупнейших компаний мира назначают себе премии размером в сотни миллионов долларов, несмотря на то, что не могут как следует справиться с порученной им работой. Как же выходит, что столь многие люди не могут «как следует выполнять свою работу»? Почему происходит так, что эти три женщины – исключение, а не правило?

Подобно этим женщинам, многие из нас сталкиваются в своей профессиональной деятельности с ситуациями, когда люди ведут себя эгоистично, безнравственно, а временами даже нарушают законы.

Многие из нас становились свидетелями того, что нарушаются правила ведения отчётности, на конфликты интересов смотрят сквозь пальцы и игнорируют грубое поведение по отношению к подчинённым. Мы видим, как разворовывается продукция, по пустячному поводу подаются судебные иски, как открыто торжествует жадность. Работа, со всем её творческим потенциалом, возможностями к росту и развитию, зачастую оборачивается своекорыстным и коррумпированным предприятием, а одни лишь своды правил не могут служить руководством,

необходимым для продвижения принципов честности и справедливости. Кажется, в курсах этики и сводах правил чего-то не хватает, а именно – нашей способности следовать *ли*.

За 500 лет до нашей эры в Древнем Китае жизнь людей была подчинена тысячам сложных социальных ритуалов. Строгий свод общественных правил под названием «ли» диктовал людям, когда кланяться, какую надевать парчу, как обращаться к государственному чиновнику, какую проводить церемонию, даже какое украшение вешать над очагом, и многое, многое другое. За века существования обычая многие жители Китая научились машинально выполнять ритуалы, превратив древний обычай в бессмысленную и зачастую гнетущую церемонию. Конфуций, великий китайский мыслитель того времени, полагал, что подобное бездумное исполнение ритуалов глубоко вредит китайскому обществу. Согласно Конфуцию, предки китайцев изначально придумали эти ритуалы для того, чтобы побудить людей быть ответственными по отношению друг к другу и уважать свой мир. Однако, когда эта благородная цель была утрачена, многие люди обнаружили, что они, подобно куклам, лишь следуют пустым правилам, а не ведут жизнь достойных наследников великой культуры. По мнению Конфуция, изначальная цель *ли* была утрачена, что привело к катастрофическим последствиям.

Некоторые историки считают, что термин «*ли*» первыми начали использовать древнекитайские мастера, добывавшие и обрабатывавшие нефрит, драгоценный камень, который вплоть до наших дней ценится по всему Китаю. Одна из величайших сложностей, возникавших, когда из нефрита вырезали статуи или декоративные элементы, заключалась в том, что камень этот легко даёт трещины по линии своего естественного контура. Некоторые историки предполагают, что этим линиям, по которым камень давал естественные и изящные трещины, однажды дали название «*ли* камня». Великой задачей скульптура было сделать эту склонность камня к элегантным трещинам частью произведения искусства, создав работу редкостной красоты, которая бы была внутренне основана на естественном *ли* камня. Это первоначальное умение скульптора выявлять естественную красоту нефрита за многие века развилось в набор приёмов пиления, резки, шлифовки и полировки нефрита. Эти приёмы в течение веков передавались от учителя к ученику в качестве свода мудрости, который назывался так же – *ли*. Наконец, термин *ли* стал обозначать любой общественный ритуал, целью которого является раскрытие естественного достоинства и благой природы человека. Поэтому именно благодаря рукам зодчего, природной элегантности нефрита и любви Конфуция к добродетели мы можем научиться сохранять достоинство, поддерживая *ли*.

Конфуций заметил, что подобно тому, как нефрит склонен к образованию элегантных трещин, так же и люди обладают природной склонностью достойно поступать по отношению друг к другу. Добрый жест, доброжелательная улыбка, желание помогать другим – всё это спонтанные проявления того, что человек в основе своей добр и склонен вести себя порядочно. Согласно Конфуцию, эта склонность – *ли* – является источником всякого правильного и порядочного поведения людей. Он учил, что проявление глубокого уважения к этой благой природе человека составляет самую суть достойной жизни. Подобно тому, как мастера, обрабатывающие нефрит, уважают *ли* камня, поддержание *ли* в обществе – главное условие для развития искренности и достоинства в людях, и оно требует преданности и дисциплины. Если *ли* поддерживается, то порядочность людей никогда не воспринимается как нечто само собой разумеющееся; её признают, уважают и охраняют во всякой человеческой деятельности – особенно на работе. В ином случае, если *ли* игнорируют, может обнаружиться, что мужчины и женщины просто бесцельно соблюдают ритуал, подчиняясь букве, но не духу, скажем, ведения отчётности, оставаясь верными им из страха, скорее избегая ответственности, чем сознательно возлагая её на себя. Конфуций считал, что основная задача руководителя при формировании человеческой культуры подобна цели мастера, работающего с нефритом: он должен выявлять здоровые природные качества людей – вдохновлять и воспитывать в них *ли*, тем самым способствуя здоровью, мудрости и духовному благополучию всех граждан.

Легко сказать, что *ли* – наша врождённая склонность к порядочности и человечности, но как нам установить связь с внутренним «нравственным компасом» искренности? Распознать в себе *ли* можно очень простым и непосредственным образом. Один из способов его узнать – попытаться отвергнуть его. К примеру, в следующий раз, когда кто-нибудь приветственно протянет вам руку, представьте на мгновение, что будет, если вы не протянете руку в ответ, отвергая дружеский жест другого человека. Большинство людей почувствуют себя очень неловко. Попробуйте не пожать протянутую вам руку, и вы поймёте это сами. Или же, когда в следующий раз будете входить в многолюдный магазин или ресторан, попробуйте не придержать дверь для выходящего человека, но просто войдите первым, протиснетесь в дверь одновременно с ним и не оглядывайтесь – просто продолжайте идти. Попробуйте так сделать. Это почти невозможно – поступать так кажется неподобающим и странным. На примере этих незначительных ситуаций видно, насколько чувствительно для нас выступать против *ли* или разрушать этот принцип – природную суть нашей исходной порядочности.

Можно привести многочисленные примеры того, как *ли* в своей совершенной человечности постоянно наполняет нашу жизнь: когда мы объясняем заплутавшему туристу, в какую сторону идти, когда возвращаем потерянный кошелёк, предлагаем в транспорте место пожилому человеку, придерживаем дверь лифта для коллеги. На самом деле, *ли* – это не столько возвышенное философское представление, бытовавшее в Древнем Китае, сколько наши самые основные человеческие качества – врождённая склонность, которая направляет нас помогать другим, быть благородными и снисходительными друг к другу. Никакой свод правил не может научить нас проявлять подобное уважение к людям, нашим братьям и к окружающему миру. Совершать такие простые и благородные жесты – в этом заключается наше *ли* и наша природа. Когда нам не удаётся распознать и развить эту исходную порядочность, обычным делом становятся грубость, насилие и эгоизм, а порядочность становится исключением из правил – ещё более редким, чем повседневные обязательства людей друг перед другом. Не имея искренности или даже простой вежливости по отношению к другим, мы теряем уважение к миру.

Чтобы поддерживать *ли* на работе, стоит начать с оказания подобных простых жестов внимания по отношению к своим коллегам – только не с излишней вежливостью или натянутостью, но с естественным уважением и услужливостью. Постепенно, если мы поддерживаем такое уважительное отношение к другим людям, в нас развивается качество своеобразной «расслабленной дипломатии», которое становится частью рабочего стиля. Поскольку мы ведём себя учтиво, нам больше не нужно извиняться за свою жёсткость или прямолинейность; всегда принимать безопасные решения или ожидать худшего разрешения рабочих трудностей. В нас развивается уверенность, благодаря которой мы чувствуем, когда проявлять тактичность и сдержанность, а когда – откровенность и прямоту. Когда мы поддерживаем *ли*, нравственность обнаруживается как естественное проявление ума, свободного от страха и агрессии, а не как заученные строки из свода правил. С развитием нашей преданности по отношению к *ли* развивается и наше доверие к себе: мы знаем, что будем вести себя порядочно и «делать свою работу как следует, не закрывая ни на что глаз». Обнаруживается, что наш внутренний нравственный компас подобен куску нефрита, и поэтому «сохранять подлинность для нас» значит не что иное, как следовать своим собственным естественным очертаниям.

Итак, как же понять, как вести себя в особенно сложных ситуациях, таких как те, с которыми столкнулись «люди года», – Купер, Раули и Уоткинс? Вот что говорит Конфуций: «Мы знаем, что является подобающим (*ли*), особенно в сложных ситуациях, благодаря мудрости, рождающейся из размышления».

Здесь Конфуций утверждает, что именно благодаря спокойному размышлению, а не руководствам и сводам правил, мы обретаем уверенность, необходимую для принятия трудных решений, для того, чтобы поступать наилучшим образом и вести себя со знанием дела. «При-

слушаться к внутреннему голосу», «довериться своей интуиции», «погрузиться в себя в поисках ответа», «следовать велению сердца» – все эти расхожие выражения взывают к *ли*, этому необычайному внутреннему ресурсу, к которому мы можем обратиться в сложные времена.

Работа с формулами этой книги – это практика размышления, направленная на то, чтобы поддерживать *ли* в рабочих условиях; в приложении под названием «Пять размышлений о поддержании *ли*» предлагаются также другие практики размышления. Если регулярно размышлять над происходящим на работе, пользуясь этими формулами, можно научиться отпускать свой страх и сопротивление, а также верить, что, руководствуясь своей искренностью и человеческими качествами, мы будем порядочно вести себя на работе. На самом деле вместо того, чтобы закрывать глаза на поддельные финансовые документы, мы можем довериться своему *ли* и, по выражению Синтии Купер, «ощутить личный долг» говорить правду. Вместо того, чтобы наблюдать, как руководство ворует миллионы долларов, выписывая себе незаслуженные премии, можно довериться своему *ли* и, как Шеррон Уоткинс, совершить «самый сложный шаг в жизни», показав, что руководители компании Enron пали жертвой «власти жадности и власти отрицания». Вместо того, чтобы скрывать ошибки и избегать трудностей, можно довериться своему *ли* и, вслед за Колин Раули, перестать «прикрывать других… только чтобы сохранить лицо». Если в своей рефлексии мы честны перед самими собой, то начинаем понимать, что Купер, Раули и Уоткинс – вовсе не исключительные люди, а три женщины, которые просто порядочны, как и все мы.

Эти слова – «Поддерживайте *ли*» – призывают нас защищать и питать своё глубинное стремление к честному, ответственному и уважительному поведению. Мы можем справедливо относиться к своим соперникам даже во время напряжённых споров с ними. Возможно, нам приходится ставить коллегу в трудное положение, однако при этом можно вести себя открыто и уважительно. Даже в напряжённых, неблагоприятных условиях можно быть дипломатичным и ловким, оставаясь осмотрительным, честным и твёрдым. Слова о том, что необходимо поддерживать *ли*, напоминают нам, что мы являемся обладателями благородного дара – безыскусного достоинства и естественной нравственности, которые могут вдохновить и преобразить не только нас, но и всё человеческое общество в целом.

4. Работа – это хаос

Многие из нас выходят на работу с надеждой, что её можно контролировать. Мы хотим быть умелыми созидателями своей работы, а не беспомощными жертвами непредвиденных обстоятельств. Мы хотим быть в наилучшей форме и управлять мелочами, мы хотим, чтобы в работе ничего не менялось и нам не приходилось беспокоиться.

Однако, несмотря на все наши усилия, работа не стоит на месте. Финансовые отчёты и электронные таблицы создают лишь видимость упорядоченности происходящего. Заведённый порядок и расписание кажутся надёжными. Наши компьютерные системы и способность к управлению обеспечивают нам некоторую предсказуемость. Однако на работе всё заканчивается не так, как мы изначально того хотели. По самой своей природе работа непредсказуема и беспорядочна, хаотична и полна сюрпризов.

Рабочий хаос может влиять на нас прямо и непосредственно, затрагивая лично нас. Мы идём на работу, ожидая одного, а получаем совсем другое. Может случиться так, что мы устроились на новую, перспективную и сложную работу. Но когда мы приходим работать, то узнаём, что менеджер, который нас нанял, увольняется в поисках лучшего варианта. У нас сразу же оказывается другой начальник и иные задачи. Или, может быть, мы запустили новую многообещающую линейку продуктов – скажем, игру, обучающую детей названиям стран мира, – и вдруг обнаружили, что инструкции по упаковке ста тысяч экземпляров игры напечатаны на французском языке, а мы *думали*, что заказали их печать на английском. Возможно, мы уговорили своего начальника вложить средства в новый проект; мы собираем команду и разворачиваем бурную деятельность. И тут мы по ходу дела узнаём, что бюджет сокращён, и мы должны уволить только что нанятых сотрудников. Может показаться, что такой хаос ставит под вопрос наш привычный распорядок, финансовую уверенность, чувство удовлетворения и многое другое.

Такого рода «предсказуемые неожиданности» случаются каждый день с тысячами людей. И, тем не менее, мы почему-то неизменно относимся к этим весьма типичным обстоятельствам как к угрозе и катастрофе, теряя уверенность и отказываясь видеть в них творческий вызов. Обыкновенно мы воспринимаем неожиданности на работе просто как ошибки, неверные шаги или промахи, которых не должно было быть, и как события, которые нам следовало предотвратить. Мы очень хотим, чтобы всё в нашем мире было гладко – никакой неопределённости, никаких неожиданностей и неприятных конфликтов. Мы хотим оставаться лучшими игроками, не «вылетая» из игры и не допуская оплошностей. Но если неожиданные сюрпризы, поджидающие нас на работе, – не просто ошибки, обязательства или слабости, тогда что же они такое? И как можно на них реагировать более адекватно?

На самом деле не существует решения, позволяющего избавиться от присущих работе хаоса и беспорядочности. Работа по самой своей природе всегда будет подразумевать неопределённость. Хорошая новость заключается в том, что беспорядочность и неопределённость не обязательно должны выводить нас из равновесия. На самом деле, возможно, неопределённость – именно то, что нам нужно.

В древнекитайском сочинении «Искусство войны» знаменитый стратег и полководец Сунь-цзы даёт следующую рекомендацию:

> «…В бою
> Схватываются с противником правильным боем,
> Побеждают же манёвром»[2].

[2] Сунь Цзы. Искусство войны. В переводе Н. И. Конрада. – *Прим. пер.*

Хотя наше рабочее место – не всегда поле битвы, слова Сунь-цзы содержат в себе здравый совет относительно того, как умело справляться с неожиданностями.

В этом кратком указании Сунь-цзы объясняет военачальникам, что, вступая в битву, следует использовать «правильные» стратегии. Это значит, что, готовясь к битве, они изучат множество разнообразных тактических приёмов и военных дисциплин. Они предварительно разработают план действий – предвидя манёвры и предполагаемое поведение врага. Солдат обучат сражаться и обращаться с боевой техникой, офицеров натаскают по части тактики на поле боя, научат устанавливать оружие и укреплять защиту. Именно так, с позиции *правильного* боя, они будут *схватываться*.

Однако *победа*, указывает Сунь-цзы, не является следствием подобных приготовлений. Победа достигается благодаря «манёвру». Здесь Сунь-цзы раскрывает перед военачальниками захватывающую сущность войны: она непредсказуема и хаотична – и именно благодаря этой беспорядочности боевой генерал одерживает победу. Перемена погоды, ошибка на карте с планом битвы, слишком рано выстрелившее оружие – всё непредвиденное, но неизбежное – именно этого военный генерал постоянно бдительно ожидает, готовый извлечь пользу из подобного происшествия. Согласно Сунь-цзы, именно бесконечная, не способная вписаться ни в какую форму изменчивость войны дарует стратегу рычаги для достижения победы.

Величайшим значением для Сунь-цзы обладает вопрос о том, *каким образом* военачальник сохраняет бдительность по отношению к непредвиденному. Нельзя подпрыгивать от нетерпения, ожидая, когда можно будет наброситься на неожиданное событие, как кот набрасывается на мышь. Суть не в том, чтобы страстно желать успеха или победы. Скорее, как подчёркивает Сунь-цзы на протяжении всего «Искусства войны», важно, чтобы военачальник чувствовал себя победителем в самой глубине своего существа изначально – ещё даже до вступления в битву. Сунь-цзы учит, что военачальник должен быть всегда расслаблен и открыт для настоящего момента. Чем более непринуждённо себя чувствует воин в сложившейся ситуации, тем более открытым, могущественным и бесстрашным лидером он станет. При встрече с непредвиденными обстоятельствами Сунь-цзы рекомендует, в первую очередь, «знать себя» и, опираясь на это знание, непосредственно вступать в конфликт, ценить текущий момент и позволять проявляться своей природной мудрости. Короче говоря, просто сохранять осознанность!

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.