



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Вступительное слово Адиашанти</i> .....	8
<i>Благодарности</i> .....	12
<i>Пролог</i> .....	14
Глава 1. Осознанное видение .....	16
Глава 2. Успешный, но несчастный .....	19
Глава 3. Дыши больше, думай меньше .....	26
Глава 4. Братья Карамазовы .....	31
Глава 5. Премьера в монастыре .....	36
Глава 6. Не верь всему, что думаешь .....	41
Глава 7. Мама, я пойду в монахи .....	45
Глава 8. Натико — «тот, кто растет в мудрости» .....	49
Глава 9. Разум мгновения .....	57
Глава 10. Экцентричный коллектив .....	61
Глава 11. Ритм жизни лесного монастыря .....	66
Глава 12. Мудрость с оттенком китча .....	76
Глава 13. Волшебная мантра .....	83
Глава 14. Может да, может нет .....	88
Глава 15. Привидения, аскетизм и печаль .....	94
Глава 16. Добровольное психологическое страдание ...	100
Глава 17. Сколько банок «пепси» может выпить отшельник .....	103

Глава 18. Сжатый кулак, открытая ладонь .....	110
Глава 19. Найди себе работу, приятель .....	114
Глава 20. Не забудьте оставить место для чуда .....	117
Глава 21. Только одно мы знаем точно .....	122
Глава 22. Бедрa не лгут.....	128
Глава 23. Я — монах, который никогда не сомневался.....	131
Глава 24. Прощальное письмо .....	135
Глава 25. Темнота.....	140
Глава 26. И это пройдет .....	145
Глава 27. Все начинается с нас самих .....	150
Глава 28. Дальнейшая жизнь в брюках .....	154
Глава 29. Смысл жизни — найти свой дар и отдать его.....	159
Глава 30. Доверие — туда и обратно .....	162
Глава 31. Известие.....	166
Глава 23. Все заканчивается вот так? .....	170
Глава 33. У вас заберут все.....	175
Глава 34. Несите в мир то, что хотите в нем увидеть... ..	180
Глава 35. Папа .....	188
Глава 36. Прощение .....	194
Глава 37. От внешнего к внутреннему.....	200
Глава 38. Все заканчивается вот так .....	202

Добрый день.

Перед вами сейчас лежит недавно вышедшая книга. Возможно, вы думаете, что такое мог написать только старый пыльный буддийский монах. Как эта книга касается вашей жизни? И это справедливый вопрос.

Позвольте мне рассказать, чем не является эта книга. Она не о религии. Она не объяснит, как правильно жить. Она не о том, что нужно начать верить во что-то новое.

Эта книга расскажет, как относиться к мыслям и эмоциям, чтобы жить стало приятнее, свободнее, ярче и понятнее. Чтобы жизнь казалась вам открытой ладонью, а не сжатым кулаком.

Лучший отзыв я получил от моего духовного ментора, Адиашанти, написавшего предисловие к шведскому изданию. Недавно он сказал мне по телефону: «Авторы книг такого рода часто обращаются к читателю сверху вниз. Но ты не из их числа».

Большинство людей, включая меня самого, учатся чему-то, только когда в жизни появляются сложности. Эта книга содержит множество моих собственных ошибок и неудач, которые, как я надеюсь, дадут вам несколько поводов улыбнуться.

Для меня будет большой честью, если вы решите прочитать ее. Даже в самых смелых мечтах я не мог предположить, что история моей жизни разойдется так далеко за пределы Швеции. И это самый замечательный из всех моментов, по поводу которых я ошибался.

С теплом и благодарностью,

Бьерн Наттико Линдеблад

natthiko@gmail.com

## ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО АДИШАНТИ

Читать хорошую книгу — это как путешествовать. Вы погружаетесь в неизвестное, позволяете новым ощущениям и впечатлениям захватить вас. «Я могу ошибаться» — история о духовных странствиях человека по непознанным частям собственной души. Она расскажет вам о пути Бьерна, ставшего буддийским монахом. Пути, который привел его к вершинам покоя, любви и свободы. Эта история касается всех нас. В ней нет захватывающей сюжетной линии и красивых пафосных фраз — только душа человека, достигшая внутренней свободы, осознанности и радости, стремящаяся к простоте в своем существовании.

Мудрость — это не заученные чужие мысли, а то, что мы приобретаем благодаря собственному жизненному опыту. Настоящая мудрость появляется, когда мы воспринимаем реальность осознанно, с открытыми глазами. Зачастую она — результат неудач, заставляющих нас прозреть и наполняющих любовью и смирением. Мудрость не нисходит с небес, она открывается в событиях обычной земной жизни. «Я могу ошибаться» — не только отличное название для книги, но и глубокая мысль, которая может изменить вашу жизнь и наполнить душу вечной радостью.

Жить с установкой *я могу ошибаться* — необходимое условие, чтобы открыть ваш ум и сердце. Эта мудрость помогает понять большее и, возможно, познать до полной глубины откровения Будды в момент его просветления. Она — путь к любви, общности и взаимопониманию, к решению глобальных вопросов, стоящих перед человечеством. Это маленький ключ от гигантской двери. И всего лишь одна из многих жемчужин

мудрости, которые Бьерн дарит нам, делаясь тем, что узнал на пути буддийского монаха.

Подобное путешествие требует большой смелости, упорства, честности и открытости. Этот путь показал нам Будда две с половиной тысячи лет назад. Порой нам кажется, что мы ковыляем в темноте в вечной погоне за светлыми моментами, способными озарить наш дальнейший путь. Какие-то из них мистическим образом возникают внутри нас — часто, когда мы меньше всего этого ожидаем и даже считаем себя недостойными их. Другие моменты приходят извне в лице наставников и учителей, в виде жизненного опыта или соприкосновения с мистическим разумом, неожиданно протягивающим руку помощи.

Мы все стремимся в жизни к большей свободе, общности и подлинности. Многие пытаются игнорировать данное стремление, так как на него сложно откликнуться. Наше современное сознание не всегда способно «перевести», что говорит нам наша душа. Люди обращаются к старинным традициям духовной мудрости, пытаются воссоединиться со своим внутренним светом, пробудить вечную истину, спящую в глубине сердца каждого человека. И некоторые из таких путников постепенно становятся мостами между мудростью наших предков и современными искателями. Я убежден, что Бьерн со своим по-настоящему человеческим и открытым подходом является одним из таких мостов, а «Я могу ошибаться» — книга, которая позволяет их строить.

Больше всего я ценю в ней ее простоту, честность и душевность. Она полна откровений и дарует мудрость, но в то же время она близка, понятна и связана с нашей обычной жизнью. Иногда книги несут в себе особенный покой, который скрывается между строк и который просыпается в нас, когда мы полностью по-

гружаемся в мысли автора. Именно так произошло со мной, когда я за один вечер прочитал всю книгу «Я могу ошибаться» и приобщился к замечательной комбинации мудрости и живого таланта рассказчика Бьерна.

Я советую вам не торопиться, читая книгу. Наслаждайтесь ею, как теплым солнечным днем или чашкой горячего чая. И будьте внимательны к тому, что она может пробудить в вас, — к тихой и спокойной осознанности, которую так легко упустить в нашем бесконечно суетливом мире.

В книге говорится не о том, кем вы должны быть или чего вы можете добиться, если будете следовать предложенным «пяти шагам к успеху». В ней дается намек на то, кто вы и что вы, кроме вашей личности, кроме того, чем вы являетесь по вашим представлениям. «Я могу ошибаться» — книга для тихой сущности внутри вас: того самого Я, которое прячется за мыслями и образами, создаваемыми разумом. Это наполненное любовью и человечностью напоминание о том, кто и что смотрит на мир через ваши глаза и как жить с тем светом, который становится все ярче и ярче с каждым днем.

Пусть цветут все создания.  
Адишанти

БЬЕРН СЛЕДУЕТ ДУХОВНОМУ УЧЕНИЮ  
АДИАШАНТИ УЖЕ БОЛЕЕ ДВАДЦАТИ ЛЕТ.  
АДИАШАНТИ – АМЕРИКАНЕЦ. БЛАГОДАРЯ  
ДЗЕН-БУДДИЙСКОЙ ТРАДИЦИИ ОН ПРИОБРЕЛ  
РЕДКУЮ СПОСОБНОСТЬ ЕМКО И ДОСТОВЕРНО  
РАССКАЗЫВАТЬ О СЛОЖНЫХ ВЕЩАХ. ЕГО ПОДХОД  
ПОЛОН ЧЕЛОВЕЧНОСТИ, А ЮМОР – ТЕПЛА  
И ПРОСТОТЫ. ОН СТРОИТ МОСТЫ, А НЕ СТЕНЫ  
МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ТРАДИЦИЯМИ И РЕЛИГИЯМИ  
И ПРИГЛАШАЕТ НАС ОСТАНОВИТЬСЯ И УЗНАТЬ,  
ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ИСТИНОЙ, КОТОРАЯ ДАСТ  
НАМ ПОЛНУЮ СВОБОДУ.



## БЛАГОДАРНОСТИ

Предполагаю, вы уже поняли, что я написал книгу. Мне очень нравится это осознать, но сам процесс написания понравился мне гораздо меньше.

Издательство «Бонниерс» оказало мне доверие, заключив контракт на написание книги сначала в 2011 году, затем еще раз — в 2016 году. Писательский блок и перфекционизм оказались для меня главными противниками и взяли верх оба раза. Но «Бонниерс» не сдавались и отправили мне на помощь своего лучшего специалиста Мартина Рансгарта. Я совершал турне «Ключи к свободе» и отказался от мысли о книге. Но Мартин не сдавался. Он возникал как черт из табакерки на встречах и кинопремьерах, присылал СМС, звонил по телефону, писал мейлы и сообщения. В конце концов я подумал, что такое упорство заслуживает вознаграждения, и согласился. Но с оговоркой, что мне понадобится помощь.

Неоценимый вклад в книгу внесла и моя подруга по турне Каролин Банклер. Благодаря блестящему языковому чутью и бережному отношению к моему стилю речи она написала текст от первого лица невероятно быстро и потрясающе гармонично. Затем мой друг Навид Модирри сделал книгу еще более увлекательной и емкой, изменив некоторые фразы и названия так, чтобы их стало еще приятнее читать. Затем мы с Каролин предложили еще ряд исправлений, чтобы сохранить особый дух книги. Неоценимую роль в ее создании сыграла редактор издательства «Бонниерс» Ингемар Е. Нильссон. Она добавила свои знания, творческий подход и человеческое тепло. Линус Линдгрэн курировал и транскрибировал мои выступления в подкастах, лекциях, медитациях и летних передачах на

радио. Так что на самом деле не я написал книгу. Ее написала Каролин, а Навид, Ингемар, Мартин, Линус и я помогали ей как могли.

Я надеюсь, что книга расскажет вам о себе сама. Что вы будете возвращаться и перечитывать ее. Что какие-то отрывки и мысли станут вашими спутниками на всю жизнь. Что книга станет вашим другом — будет поддерживать и стимулировать вас в моменты, когда все хорошо, а в сложных обстоятельствах утешит и вернет веру в лучшее.

Спасибо за ваше доверие.

С искренним теплом,

Бьерн Наттико Линдеблад



## МОЯ СУПЕРСИЛА

Когда я перестал быть монахом и вернулся в Швецию, один из журналов захотел взять у меня интервью. Он решил узнать подробнее о моем несколько странном жизненном пути. Почему успешный экономист раздал все имущество, сбрил волосы и перебрался жить в джунгли к посторонним людям?

Поговорив со мной какое-то время, журналист задал вопрос на десять тысяч крон: «Что вы считаете самым важным из того, чему научились за семнадцать лет, пока были буддийским монахом?»

Он заставил меня понервничать. Мне нужно было быстро ответить, но именно на данный вопрос я не хотел отвечать не подумав. Но журналист, сидевший напротив меня, не проявлял ярко выраженного интереса к духовным вопросам. Конечно, он прекрасно знал, от чего я отказался, став монахом. Я жил без денег, без секса или онанизма, без телесериалов или романов, без алкоголя, без семьи, без поездок в отпуск, без уютных вечеров по пятницам, без современных удобств, без возможности решать, что и когда я съем. На протяжении семнадцати лет. Добровольно.

И что я получил взамен?

Мне было важно остаться искренним. Я хотел, чтобы мой ответ оказался абсолютно правдивым. Я прислушался к себе, и из внутренней тишины на поверхность всплыли фразы:

*Больше всего из приобретенного за семнадцать лет постоянной духовной практики я ценю то, что больше не верю всем своим мыслям.*

*Это моя суперсила.*

Самое главное — данной суперсилой обладают все. И вы тоже. Я надеюсь, что помогу вам обрести ее, если вы ее потеряли.

Для меня это большая честь и привилегия — возможность делиться тем, что я узнал за годы непрерывного духовного и личного развития. Я всегда считал эту способность очень ценной. Я узнал так много того, что помогло мне, сделало жизнь легче, позволило стать самим собой. Надеюсь, у меня все получилось и вы найдете в книге то, что поможет вам. Некоторые из моих знаний в буквальном смысле спасли мне жизнь. За последние два года я слишком часто оказывался на пороге смерти — и гораздо раньше, чем мне хотелось бы. Здесь все заканчивается. Но здесь же все и начинается.





## ОСОЗНАННОЕ ВИДЕНИЕ

---

1

16

Мне восемь лет. Как обычно, я просыпаюсь раньше всех. Я брожу по дому бабушки и дедушки, расположенном на острове в пригороде Карлскруны, и жду, когда проснется мой младший брат Нильс. Я останавливаюсь перед кухонным окном, и внезапно внутренняя суэта стихает.

Мир замирает. Хромированный тостер на подоконнике настолько прекрасен, что у меня перехватывает дыхание. Время останавливается. Все вокруг сияет. С голубого утреннего неба мне улыбаются облака. Куда бы я ни посмотрел, отовсюду исходит красота.

Тогда я не нашел слов, чтобы описать свое ощущение, но я попробую описать его сейчас. В тот момент все вокруг будто шептало мне: *«Добро пожаловать!»* Впервые я почувствовал себя как дома на этой планете. Я существовал здесь и сейчас, без единой мысли. На мои глаза навернулись слезы, я почувствовал тепло в груди, которое сегодня назвал бы *благодарностью*.

Потом появилась надежда, что подобное будет длиться вечно или хотя бы достаточно долго. Такого, конечно же, не произошло, но я навсегда запомнил то утро.

Мне никогда не нравилось слово «осознанность». Мой разум не кажется мне наполненным, когда я концентрируюсь на настоящем моменте. Скорее он походит на большую, пустую, уютную комнату, в которой найдется место для всего. Осознанное присутствие. Это звучит как что-то тяжелое и давящее. Поэтому я хочу предложить новое понятие: видение.

Мы видим, нас видят, мы видимы. Именно осознанное видение проявилось у меня тем ранним утром в Карлскруне. Как будто я расслабился и откинулся назад. Мысли, чувства, телесные ощущения — все должно быть таким, как есть. Тогда мы становимся чем-то большим. Мы видим все внутри и вокруг нас, включая вещи, которых не замечали раньше. Это дает ощущение интимности. У вас будто появляется виртуальный друг, который всегда на вашей стороне.

Степень присутствия влияет и на ваше отношение к другим людям. Мы знаем, как сложно общаться с тем, кто не присутствует ментально. Все время что-то мешает, чего-то не хватает. Явственней всего это проявляется, когда мы встречаем маленьких детей. У них еще не развиты аналитические способности, но они фантастическим образом чувствуют, когда мы присутствуем, а когда нет. Они замечают, если мы притворяемся или если наши мысли заняты чем-то другим. То же касается и животных. Но если мы присутствуем в настоящем, не отвлекаясь на каждую возникающую мысль, то становимся более приятными в общении для других людей. Мы получаем их доверие и внимание. Мы получаем совершенно другой уровень контакта с окружающим миром.

Возможно, подобные мысли для вас совершенно очевидны, но тем не менее многие из нас забывают об этом в суете жизни. Порой, стремясь к тому, чтобы выглядеть умным и интересным, мы забываем, чего можно добиться искренним присутствием.





## УСПЕШНЫЙ, НО НЕСЧАСТНЫЙ

Я окончил гимназию с хорошими оценками и мог свободно выбирать, где смогу учиться дальше, но у меня не было определенного плана на будущее. С таким расслабленным и игривым настроем я подал документы на несколько разных факультетов. Но обстоятельства сложились так, что в августе, когда проводились вступительные экзамены в Высшую школу экономики, я оказался в Стокгольме. Папа прошел тем же путем — финансы, экономика, крупные предприятия, — поэтому я пошел сдавать экзамены. Целый день я писал сложные тесты, и оказалось, что у меня все получилось — пару месяцев спустя мне сообщили, что я принят. А так как у меня не было никаких планов, я подумал, что ничего не потеряю, если пойду учиться. Экономика — это всегда хорошо, она открывает много разных дверей. Все так говорят. Я хотел, чтобы отец мной гордился, поэтому поступил в Высшую школу экономики.



Весной 1985 года я сдал выпускные экзамены. В то время мне было двадцать три года, а в Швеции сформировался богатый рынок труда. Работодатели приглашали нас к себе еще в момент учебы, даже до получения диплома.

Солнечным майским вечером я сидел с пожилым банкиром в дорогом ресторане на улице Страндвеген в Стокгольме. Мы заказали ужин, и я проходил собеседование на потенциальную работу. Я старался одновременно есть и выглядеть как можно умнее, что всегда являлось для меня сложной задачей. Покончив с едой и с собеседованием, мы пожали друг другу руки, и банкир сказал:

— Да, вероятно, мы пригласим вас на следующее собеседование в наш головной офис в Лондоне. Можно я дам вам один совет перед поездкой?

— Конечно.

— Когда вы приедете в Лондон на собеседование с моими коллегами, постарайтесь выглядеть более заинтересованным работой.

Конечно же, я понял, что он имел в виду, но был потрясен, насколько это оказалось очевидным. На тот момент я, как и многие другие в моем возрасте, искал свой путь в жизни. Иногда, когда вы очень стараетесь, это подразумевает определенную степень притворства. Например, вы притворяетесь, будто что-то интересует вас больше, чем есть на самом деле. Именно в тот вечер моего актерского таланта не хватило, однако все сложилось. Я получил другие предложения работы и начал карабкаться вверх по карьерной лестнице.

Пару лет спустя, таким же майским воскресным вечером, я лежал на красном икеевском диване, который привез с собой из Швеции, и наслаждался теплым мор-

ским ветерком из окна. Я работал в большой международной компании, меня отправили в офис в Испании. Мне предоставили служебную машину и секретаря. Я летал бизнес-классом и жил в красивом доме у моря, а через два месяца стал бы самым молодым в истории коммерческим директором в дочерней компании концерна AGA. Про меня писали в корпоративном журнале AGA, в глазах других людей я выглядел успешным. Мне было всего двадцать шесть лет, и внешне все воспринималось так, как надо. Но, думаю, почти все, кто испытал на себе, каково это — казаться успешным в глазах других, — постепенно осознали, что данное обстоятельство не гарантирует счастья.

---

БЫТЬ УСПЕШНЫМ —  
НЕ ЗНАЧИТ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ.

---

По мнению других, я правильно разыграл свои карты. У меня имелись все внешние признаки материального и профессионального успеха. Сразу из университета я окунулся в три интенсивных года работы в бизнесе в десятке стран. Исключительно благодаря силе воли и дисциплине я продолжал играть свою роль, продолжал притворяться, что меня интересует экономика. Но в жизни каждого человека наступает момент, когда одной дисциплины в качестве движущей силы недостаточно. Что-то внутри нас требует удовлетворения и воодушевления от работы, от того, чем мы занимаемся каждый день. Но успех не дает таких ощущений. Скорее вы почувствуете подобное, осознав свою сопричастность к другим людям, найдя смысл в том, чем занимаетесь, получив возможность внести вклад в общее дело.

Мне казалось, я просто *наряжался* экономистом, когда собирался на работу, одевался в костюм, брал свой

блестящий прямоугольный дипломат. Утром я завязывал галстук, поднимал вверх большой палец и говорил своему отражению: «*Шоу начинается!*» Но внутреннее, субъективное ощущение было другим: «*Мне не очень хорошо. Мне не нравится ходить на работу. Я чувствую тревогу, когда думаю о работе. Меня постоянно беспокоит, достаточно ли я подготовлен, достаточно ли хорош. А если остальные поймут, что я сижу тут и только прикидываюсь, будто меня интересует экономика?*»

Когда я лежал на диване, сомнения снова напомнили о себе. Я подумал о том, что писалось в книгах, которые мы читали в университете. Что является целью экономиста в крупной компании? Увеличить состояние акционеров. *Какое значение это имеет для меня? Кто они? Видел ли я когда-нибудь кого-то из акционеров лично? Но даже если и видел, почему меня должно беспокоить его или ее состояние?*

2

22

Мысли о следующей неделе и стоящих передо мной задачах неотступно крутились в моей голове. Я чувствовал себя неготовым к тому, что мне предстояло сделать. На заседании рабочей группы я должен был высказать обоснованное мнение, нужно ли строить завод по производству угольной кислоты в пригороде Мадрида. В Швецию требовалось отправить квартальный отчет.

В моей груди возникла и начала усиливаться старая добрая воскресная паника. Мне кажется, почти всем знакомо данное чувство. Все ваши мысли будто проходят через черный фильтр. Любая вызывает беспокойство, страх, отчаяние, тревогу и беспомощность. Я помню, что подумал: «*Как я могу себе помочь? Вот я лежу здесь, застряв в мрачных мыслях. И мне нехорошо*».

Тогда я вспомнил недавно прочитанную книгу. В третий раз. Книга показалась мне достаточно сложной, и даже прочитав ее три раза, я понял только тридцать-сорок процентов материала. Книга называлась «Дзен и искусство ухода за мотоциклом».

На самом деле в ней мало говорилось о дзен-буддизме. Да и про искусство ухода за мотоциклом в ней тоже было написано немного. Но зато имелось много мыслей. Вот одна из тех, что запомнились мне: *«Часть человека, которая полна гармонии, тихая и спокойная, которую не захватывает турбулентность мыслей, постоянно крутящихся в голове, очень ценна, на нее нужно обращать внимание. Она приносит нам дары».*

Спустя какое-то время на меня снизошло озарение. *«Окей, любые мои мысли приводят к тому, что я чувствую себя плохо. Остановить их я не в силах. Заменить на позитивные — тоже вряд ли получится. Значит, я так и буду лежать и притворяться, будто с нетерпением жду заседания рабочей группы? Это же глупо! Что делать, если я хочу найти покой и не хочу, чтобы меня гипнотизировали мои собственные мысли?»*

В книге подчеркивалось, насколько важно уделять внимание тишине внутри нас. Но как этого добиться? Как на практике обрести внутренний покой? Я пока не понял, в каком направлении мне нужно двигаться, но сама мысль мне очень понравилась.

Я подумал, что одним из путей могла стать медитация. Но я плохо представлял, что это такое. Я вспомнил, что в основном ее смысл заключался в правильном дыхании — те, кто занимается медитациями, уделяют ему много внимания. Наверно, это не так сложно? Я ведь дышу с самого момента рождения. Но я осознавал, что, медитируя, люди концентрируются на

дыхании, *наблюдают* за ним, а значит, дышат совершенно иным образом. Но я тоже мог попробовать — попытка не пытка.

Пусть и очень по-дилетантски, но я начал следить за дыханием. *«Вот начался вдох. Вот он закончился. Вот начался выдох. Вот он закончился. Короткая пауза»*.

Не стану утверждать, что это было легко или казалось мне чем-то естественным. Я все время старался сохранять концентрацию и удерживать внимание. Я посидел еще десять минут, снова и снова упрямо возвращаясь к тому, чтобы следить за дыханием, в то время как мои мысли неотвязно кружились вокруг *«Что мне сказать на заседании?»*, или *«Может, мне снова заказать гаспачо на ужин?»*, или *«Когда я поеду в Швецию в следующий раз?»*, или *«Почему моя девушка бросила меня?»*.

2

24

Постепенно я немного успокоился. Не каким-то чудесным или мистическим образом, а как обычно случается в любые расслабляющие моменты нашей жизни. Подобного вполне достаточно, чтобы утихомирить бурный поток размышлений. Давление в груди слегка уменьшилось. Перерывы между беспокойными мыслями стали чуть дольше, ощущение присутствия возникало легче. И вот из такого относительного покоя, из внутренней тишины выросло понимание. Я даже не могу назвать его обычной мыслью. Оно пришло ниоткуда, не являлось последним звеном в логической цепочке или результатом размышлений. Оно просто появилось. Мне стало абсолютно ясно:

*Пора двигаться дальше.*

Мне хватило пяти секунд, чтобы решиться. Даже всего лишь мысль, что я уволюсь и оставлю все, взбодрила меня. Я почувствовал одновременно и страх, и желание

действовать. Мое тело наполнилось волнами кипучей энергии. (В тот момент я чем-то походил на медведя Баллу.) Я казался себе сильным и уверенным. Возможно, это было первое решение, которое я принял самостоятельно, не оглядываясь тревожно и не беспокоясь, что подумают другие.

Через пару дней я действительно уволился.





## ДЫШИ БОЛЬШЕ, ДУМАЙ МЕНЬШЕ

3  
26

Попытка помедитировать пятнадцать минут в момент, когда я был запутавшимся двадцатилетним парнем в Испании, имела для меня гораздо большее значение, чем я мог предположить тогда. Тогда я больше всего хотел найти способ справиться с плохим самочувствием, но то, чего я достиг, оказалось настолько убедительным, что мне захотелось попробовать еще. Я желал узнать больше об этом мудром голосе внутри меня.

Дело не в том, что на меня снизошло какое-то великое откровение, когда я начал слушать себя, или что я испытал особое состояние сознания. Но возможность укротить бурный поток мыслей подарила мне невероятное чувство свободы. Мысли не исчезли совсем, но они больше не гипнотизировали меня. Как будто я вернулся внутрь себя и понял: у меня *есть* мысли, но я — это *не только* они.

Сами по себе мысли — не проблема.

---

АВТОМАТИЧЕСКАЯ, НЕОСОЗНАННАЯ  
ИДЕНТИФИКАЦИЯ СЕБЯ С КАЖДОЙ МЫСЛЬЮ —  
ВОТ ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОГРОМНОЙ ПРОБЛЕМОЙ.

---

С нетренированным сознанием так и происходит: нам кажется, что наша идентичность тесно связана с нашими мыслями.

Я не стану призывать вас мыслить позитивно. Совсем нет. Лично я не уверен, что позитивное мышление имеет какую-то силу. Я никогда не видел, чтобы оно давало значимый эффект.

А если попытаться не думать совсем? Удачи. Я убежден, что подобное в принципе невозможно. Попробуйте не думать о розовом слоне. Наш мозг не понимает слова «нет». Но если вы научитесь отпускать мысли, это окажется невероятно полезным.

Как избавиться от цепочки мыслей, которую вы не хотите вести? Направьте внимание на что-то другое. Единственная пища для мыслей — наше внимание.

Представьте себе сжатый кулак. Но если разжать пальцы, он превращается в открытую ладонь. Точно так же мы можем отпустить мысли, позволить им улететь. Это простое действие — не держаться за то, что мы думаем, — способно во многом помочь. Целенаправленно и сознательно переключая внимание на что-то менее сложное, например на такую функцию тела, как дыхание, мы получаем очень нужную успокаивающую паузу во внутреннем хаосе.

Возможно, это поможет и вам, если вы попробуете?

*Когда вдыхаете, представьте себе, как приливная волна поднимается по вашему телу. Будто оно — вертикально стоящая бутылка с водой. Когда мы выдыхаем, уровень воды понижается, и бутылка*



становится пустой, а когда мы вдыхаем, он снова повышается, от самого дна. Представьте, что вдох начинается от бедер или даже от пола. Затем уровень воды поднимается до живота, до груди, до горла.

Позвольте двум волнам качать ваше тело какое-то время — ниспадающей волне на выдохе и вздымающейся волне на вдохе. Если вы захотите что-то поменять, делайте это осторожно и вежливо. Спросите свое тело: «Как тебе лучше всего дышать? Станет ли тебе проще набирать воздух, если я расправлю грудь? Немного опущу плечи?» Найдите ту часть себя, которая считает, что вот так хорошо. И даже — вот так очень приятно.

Именно на подобном дыхании вам нужно сконцентрироваться сейчас. Вы должны отключиться от всего остального. Передние доли вашего мозга замедляют свою работу. Сейчас на вас не лежит груз ответственности: вам не нужно формулировать планы, у вас нет никакой точки зрения, вы не обязаны ничего помнить. Единственное, что вам необходимо делать, — это дышать. Оставайтесь в таком состоянии столько времени, сколько захотите.

Как часто вы относитесь к себе с подобным вниманием? Делайте так, когда сможете. Не потому, что благодаря этому вы чего-то добьетесь. Не потому, что вы должны постоянно чувствовать успокоение. Не потому, что вам требуется добиться фейерверка внутри. И не потому, что вы хотите стать более духовно развитым человеком. А просто потому, что дыхание этого заслуживает.

Подумайте, сколько важных слов связано с дыханием. Вдохновение — вдыхать. Отдых — выдыхать.

Духовный, дух. Что-то в этом есть. Если вы стремитесь обрести больше жизненных сил, привыкайте ощущать свое дыхание. Тайский монах Ажан Ча, мастер общины, в которой я жил, сказал однажды: «Есть люди, которые за всю свою жизнь ни разу по-настоящему не ощутили даже одного-единственного вдоха. Невероятно печально».

Вам может показаться, будто решить, куда направить свое внимание, крайне просто, но я первым подпишусь под словами, что это может оказаться невероятно тяжелым процессом. Когда мы начинаем фокусироваться на дыхании, большинство из нас попадают в своего рода ментальное йо-йо. Вы следите за парой вдохов, затем ваше внимание перемещается на что-то другое, и вам приходится терпеливо возвращать его. Снова и снова.

Мысли всегда готовы двинуться в самом неожиданном направлении. Но каждый раз, когда они разбегаются, рано или поздно мы осознаем это. И все, что мы можем сделать, — отметить, что это произошло (опять), но не критиковать себя и не оценивать степень успеха, а отпустить мысли и спокойно сосредоточить внимание на действительно необходимом.

Вероятно, вы почувствуете усталость. Но стоит продолжать, а не бросать. Хотя это всего лишь маленький, неприметный шаг в жизни каждого отдельного человека, он совершенно необходим и неоценим для развития человеческого сознания.

Ценность покоя и возможности обратиться внутрь себя подчеркивают все религии еще с незапамятных времен. Это связано не только с буддизмом, медитацией и ритуалами молитв. Это связано с тем, что мы все люди.

Любой из нас способен отпустить мысли, решить, куда направить свое внимание и *как долго* оно будет

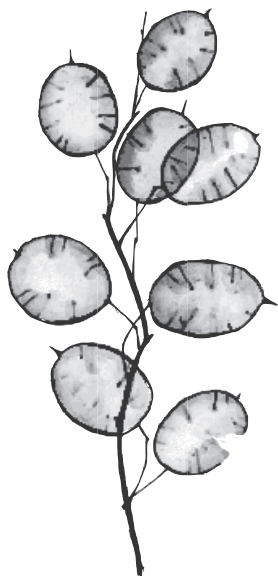
сосредоточено на том, что не приносит ничего хорошего. И вы тоже. Иногда достаточно всего лишь немного потренироваться. Когда мы игнорируем данную способность или перестаем ею интересоваться, нам остается только следовать сложившемуся автоматическому поведению, установкам и паттернам. Они ведут нас на поводке, и мы снова и снова бежим по кругу. Разве это свобода? Разве это достоинство?

Будет ли легко?

Нет.

Стоит ли постараться и все равно сделать, пусть и в своем темпе?

Да.





## «БРАТЯ КАРАМАЗОВЫ»

Нельзя сказать, что для меня оказалось легко зайти в кабинет начальника и заявить: «Знаете, получается не совсем так, как мы планировали. Я увольняюсь». И разговор с мамой и папой тоже не получился простым: «Да, я уволился. Нет, у меня нет плана Б».

Через месяц после увольнения я вернулся в Гетеборг, снял скромную однокомнатную квартиру в районе Майорна и стал работать мойщиком посуды в ресторане «Лангедрагс». Я помню, как, стоя за стойкой, услышал, о чем другие работники болтали друг с другом. «А этот новый мойщик хоть говорит по-шведски?» Гордость внутри меня возмущенно вопила: *«Да еще совсем недавно я был очень важным человеком!»*

Вскоре я начал изучать литературоведение. Однажды утром в трамвае по дороге в университет я увидел рекламу недавно открывшегося телефона доверия. Мне вдруг захотелось стать волонтером, и я записался. За несколько воскресений я прошел курс обучения и теперь сидел на телефоне четыре часа вечером по чет-