



Паркин Дж. Fuck It. Послать все на... или Парадоксальный путь к успеху и процветанию / Джон Паркин ; [пер. с англ. Д. Куликова]. — М. : Эксмо, 2009. — 320 с.

ISBN 978-5-699-36566-1

Только начните говорить «а пошло все на...», и эти слова, как современная магическая мантра, изменят всю вашу жизнь. Посылать все на... очень приятно. А перестать мучиться и наконец начать делать то, что хочется, наплевать на все, что говорят окружающие, и пойти своим собственным путем, — просто волшебное переживание.

В этой провокационной, вдохновенной и полной юмора книге Джон Паркин ненавязчиво доказывает, что слова «а пошло все на...» — идеальное западное выражение восточных идей духовного освобождения, релаксации и обретения истинной свободы через понимание, что все сущее не имеет такого уж большого значения (если вообще имеет его).

Что касается легкой брутальности этих слов, то нам, представителям западной цивилизации, она необходима, чтобы вырваться из переполненной стрессами, смыслами и комплексами жизни. И для этого не надо совершать ритуальных песнопений, медитировать, ходить в оранжевом и питаться бобовыми.

Так узнайте же, как послать на... все свои заботы и проблемы!

Джон Паркин

**Fuck It. Послать всё на...
или Парадоксальный путь к успеху и процветанию**

John C. Parkin «Fuck It. The Ultimate Spiritual Way»

- Предисловие переводчика

- Предисловие
- Благодарности
- ПРЕЛЮДИЯ
- Проба: Скажите о чем-нибудь Fuck It прямо сейчас
- Сообщение от автора
- Почему, говоря Fuck It, мы совершаем духовный акт
- Почему выражение Fuck It обладает такой силой
- ОНО СОДЕРЖИТ СЛОВО «FUCK»
- ВЕСЬ СМЫСЛ — В АНАРХИИ
- Как читать эту книгу
- I ПОЧЕМУ МЫ ПОСЫЛАЕМ ВСЕ НА...
- Мы посылаем все на... отказываясь делать то, что не хочется
- Мы посылаем все на... когда наконец-то делаем то, чего раньше себе не позволяли
- Мы посылаем все на... потому что жизнь слишком перегружена смыслом
- Как мы наполняем свою жизнь смыслом
- У жизни свои мысли
- Смысл — это боль
- Что происходит, когда нас окончательно одолевают смыслы
- II ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ ЖИЗНИ В СТИЛЕ «А ПОШЛО ВСЕ НА...»
- Расслабиться
- Перестаньте цепляться за мир
- Примите все, как есть
- Станьте беспристрастным наблюдателем
- Осознанно управляйте своим дыханием
- III ПОСЛАТЬ НА...
- Послать на... еду
- Послать на... свои личные взаимоотношения
- Послать на... болезни и недомогания
- Послать на... деньги
- Послать на... погоду
- Послать на... внутренний покой
- Послать на... воспитание детей
- Послать на... самоконтроль и дисциплину
- Послать на... планы и цели
- Планы и цели — это замечательно
- Планы и цели — это полная ерунда
- Попробуем убрать руки с руля
- Послать на... желание сделать мир лучше
- Послать на... климатические изменения
- Послать на... свои эмоциональные проблемы
- Послать на... все, что о вас думают окружающие
- Почему нас так беспокоит, что о нас думают окружающие
- Проблемная сторона волнения по поводу отношения окружающих
- Никогда не принимайте на свой счет все, что вам говорят окружающие
- Всем не угодишь
- Хотите портить всем настроение?
- Послав все на... вы будете сильно раздражать окружающих
- Послать на... все свои страхи
- Страх и любовь
- В некоторых случаях страх вполне рационален
- Природа страха
- Чувствовать боль неопасно
- Послать все на... и стать эгоистом
- Послать на... свою работу
- Послать на... свою страну

- Послать на... поиски смысла
- IV ЭФФЕКТ СЛОВ «А ПОШЛО ВСЕ НА...»
- Когда посылаешь на... жизнь, она на это реагирует
- Влияние слов «А пошло все на...» на сознание
- Вы начнете замечать красоту в самых неожиданных вещах
- Со временем исчезнет беспокойство
- Изменятся и станут более гибкими ваши воззрения
- Вы потеряете нить жизни
- Влияние слов «А пошло все на...» на тело
- Расслабится тело
- Усилится течение «ци»
- Тело самостоятельно восстановит энергетический баланс
- Уйдут болезни
- Вы будете дольше жить
- V СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ В СТИЛЕ «А ПОШЛО ВСЕ НА...»
- Истоки системы упражнений в стиле «А пошло все на...»
- Практические аспекты
- Дыхание
- Как развивается «ци»
- Система упражнений в стиле «А пошло все на...»
- Полулежачие позы
- ХРАНИТЕЛЬ ГУСИНОГО ЯЙЦА
- ХРАНИТЕЛЬ СВЯЩЕННОЙ ТЕТИВЫ (ЛЕВЫЙ И ПРАВЫЙ ВАРИАНТ)
- ЖЕРТВА ОГНЕДЫШАЩЕГО ДРАКОНА
- Сидячие позы
- ЗОЛОТЫЕ РУКИ
- ОБЕЗЬЯНА ЧЕШЕТ СПИНУ (ПРАВЫЙ И ЛЕВЫЙ ВАРИАНТ)
- ЛАПЫ ТИГРА
- Стоячие позы
- ОТДЫХАЮЩИЙ ВОИН
- СОГРЕВАЮЩИЙ БОЖЕСТВЕННУЮ СФЕРУ
- ПОЛУЧАЮЩИЙ МНОЖЕСТВО ПОДАРКОВ
- СОВА
- Двигательные упражнения
- ПОКОРЕНИЕ БЕЛОСНЕЖНЫХ ГОР
- ПРЫЖОК В МЕЛКОВОДНОЕ ОЗЕРО
- А ТЕПЕРЬ — СИГАРЕТКУ, ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ
- Почему, посылая все на... мы вступаем на Идеальный Духовный Путь
- Надеюсь, мы еще встретимся

Посвящается моим мальчишкам Леону (Leone) и Арко (Arco),

мастерам поведения

в стиле Fuck It на этой планете

(только не вздумайте произносить эти слова

вслух, мальчики).

Предисловие переводчика

Если бы на свете существовали значки «Хочешь жить свободно? Спроси меня, как» (может, конечно, они и существуют, но в наших краях пока на глаза не попадались), то все люди поделились бы на пять приблизительно равновеликих групп. Одни стали бы эти значки носить, чтобы иметь возможность давать советы даже тем, кто не спросит. Другие нацепили бы их, чтобы иметь возможность презрительно смерить взглядом тех, кто спросит. Третьи преследовали бы «значкистов», заваливая их вопросами. Четвертые тайно боготворили бы «счастливых» обладателей значков и боялись бы не то что задать вопрос, а даже подойти к ним, а пятые...

А пятые вообще не знали бы о существовании первых четырех групп, да и самих значков. Хотя нет, заметив такой значок, некоторые из них с удовольствием приколоты бы его себе на сумку или на одежду, но так — извините за невольный

каламбур, — «по приколу», чтобы «чисто поржать».

А все потому, что именно они-то как раз и «живут свободно». На них, в отличие от представителей первых четырех категорий, не давит ни желание доминировать над окружающими, ни стремление показаться лучше, чем они есть на самом деле, ни тяга к бесконечному самосовершенствованию, ни страхи и комплексы. Они просто живут, находясь в потоке жизни. И ведь всем нам удавалось так жить в детстве и юности, но потом большинство из нас сдались под натиском жизни и растеряли этот талант.

Вернуться в пятую группу достаточно легко. Автор этой книги сделал это сам и готов помочь достичь того же результата нам. Просто надо перестать «грузить» себя и окружающих и ступить на Идеальный Духовный Путь, научившись произносить священную современную мантру: Fuck It.

Нашим англоязычным друзьям сделать это гораздо проще, потому что их куцему Fuck It просто приходится быть более универсальным и многооттеночным, а наш «великий и могучий» готов предоставить отдельное словосочетание разной степени цензурности на любой из этих оттенков. Нам может быть «все по барабану», «до фонаря» или «до лампы», мы можем «наплевать», «похерить», «забить на все»...

Поэтому мы решили просто не ограничивать вашу свободу и оставить без перевода Fuck It там, где будет разясняться значение, мощь и оттенки этого выражения («Предисловие» и «Прелюдия»). А потом подставить вместо него наше родное, супермегауниверсальное «А не пошло бы оно все на...» (короче — «послать на...»), которое вы при желании и необходимости сможете заменить своим любимым и наиболее подходящим для каждого из описываемых случаев магическим выражением аналогичного содержания.

Многие помнят крылатые слова из рошинской пьесы (а потом мхатовского спектакля, а потом и всеми любимого фильма) «Старый Новый год»: «Отдыхай, Петь». Эта фраза тоже как нельзя лучше передает суть самой философии Fuck It и подсказывает, как надо относиться и к жизни, и к этой книжке, и к шуткам, и добродушному вранью автора, и даже к его советам.

Одним словом, «отдыхай, Петь». Расслабьтесь и получайте от чтения этой книжки столько же удовольствия, сколько автор получал от ее написания, а ваш покорный слуга — от работы над переводом... И тогда все нижеизложенное поможет впоследствии получать гораздо больше удовольствия от жизни.

А если вас покоробит название книги или возмутят изложенные в ней идеи, то просто пошлите

на... и автора, и всех, кто работал над русским изданием. Нам не жалко, потому что даже в этом случае философия Fuck It все равно сработала, и вы, отправив нас всех подальше, уже сделали первый шаг по Идеальному Духовному Пути...

Дмитрий Куликов

Предисловие

Fuck It — я собираюсь просто написать все, что придет в голову... Я мечтал создать к этой книге лучшее предисловие из всех возможных, потому что она этого заслуживает. Я уже начал интеллектуально жеманничать на эту тему, а потом внезапно остановился и сообразил, чем я занят: предисловием к книге с таким дерзким и наглым названием, как Fuck It. Так чего же тут размышлять?

Ключи к освобождению универсальны и очень просты: отключитесь от всех историй, которые рассказываете себе о жизни и о том, кто вы такой или кем должны стать, и вы сразу же почувствуете себя всемогущим, не знающим препятствий и величественным, как оно и положено всякому божественному, всемогущему, не знающему препятствий существу.

Чтобы добиться этого, нужна готовность расслабиться и плюнуть на все. И не единожды, а снова и снова, так как часть вашего сознания, находящаяся в наркотической зависимости от этих историй и отождествляющая себя с ними, — это хитрая лиса, и она будет изо всех сил цепляться за свои привычки.

Чтобы плюнуть на все, нужно дать своему сознанию команду, причем такую, с которой оно сможет идентифицироваться и которая пробудит спонтанное чувство свободы. А какая команда может быть лучше Fuck It? В момент произнесения этих вульгарно-выразительных слов вы становитесь заодно со всеми когда-либо жившими на этом свете бунтарями, со всеми великими освободителями этого мира, с каждым изгоем, хоть когда-то шедшим против течения... вы находите свободу... и в этой своей свободе обретаете природное величие.

Мы с Джоном — родственные души... Источником вдохновения для меня является и он сам, и его блестящая книга Fuck It... Я считаю ее очень важным вкладом в историю человечества.

Босоногий Доктор

Благодарности

Ниже приведен список имен. Если я кого-то забыл, очевидно, это произошло по одной из двух причин: а) потому что у меня ужасная память или б) потому что ваш вклад не настолько внушителен, как вы думали.

Самую главную благодарность я хочу выразить своей прекрасной жене Гайе (Gaia). Мы начали проводить свои Недели Fuck It на «Холме, Который Дышит» (The Hill That Breathes) три года назад, и многое из написанного в этой книге выросло из того, что мы вместе опробовали в ходе тех недель и в нашей повседневной жизни. Спасибо, Гайя, за все.

Ну а теперь и список. Спасибо за то, что помогли нам сделать все это (в алфавитном порядке, на случай, если вдруг возникнут вопросы):

Чезу Бэйфилду (Chas Bayfield), Ричарду Болтону (Richard Bolton), Элисон Баудитч (Alison Bowditch), Антуану Боусу (Antoine Bowes), Мартину Бруксу (Martin Brookes), Дэну Брулей (Dan Brule), Акселю

Сообщение от автора

Конечно, вся эта книга является сообщением от автора. Но здесь караван авторских сообщений высылает вперед мотоциклиста, чтобы встретиться с вами и подготовиться к прибытию основного сообщения.

Итак, мотоциклист снимает шлем (ооох, мамочки!). И хихикает. Как только он возьмет себя в руки, он объяснит вам, почему смеется.

Сообщение часто будет доходить до вас в шутовском формате: в таком виде вещи лучше усваиваются и перевариваются. Как говорила знаменитая гуру-ведьма 1960-х гг. Мэри Поппинс, «ложка сахара помогает принять любое лекарство». В особенности когда ложка лекарства/сахара, которую вы вот-вот проглотите, приобретает вкус того, чего вам хочется: для Майкла это была клубника, а для самой Мэри Поппинс — «mmm... ромовый пунш».

Итак, выбирайте свой вкус, а я постараюсь вам угодить.

Дело в том, что все сообщение в целом — это сообщение о несерьезности. То есть само лекарство на 100% состоит из сахара (и, естественно, добавки E с каким-то номером, обозначающим выбранный вами ароматизатор).

Наша жизнь состоит из важных для нас вещей. Наша система ценностей — это всего лишь набор вещей, избранных нами в качестве значимых для себя (или навязанных «обучением и воспитанием»). А значимые для нас вещи — это те, к которым мы относимся со всей серьезностью.

Когда мы говорим Fuck It (а мы, как правило, произносим эти слова, когда значимые для нас вещи вдруг всплывают вверх брюхом), мы осознаем, что нечто, что было для нас важным, не имеет такого большого значения. Другими словами, в результате каких-то неблагоприятных обстоятельств мы перестаем придавать значение тому, к чему обычно относились очень серьезно.

Значимые вещи — это серьезность. То, что не имеет значения, — это страна смеха и легкости.

Теперь ваш мозг, наверное, жужжит и мечется, как поддразниваемая запахом гниющего мяса муха в тесной камерке. Осознание вероятности того, что нечто важное может оказаться не имеющим значения, вполне может «сорвать крышу». Но большинство из нас, сделав такое открытие, ощущают также и непреодолимый аромат свободы.

Почему, говоря Fuck It, мы совершаем духовный акт

Когда мы говорим Fuck It о том, что в действительности не имеет для нас большого значения, мы поистине совершаем духовный акт. Fuck It — это идеальная западная форма выражения восточных духовных идей, позволяющих нам освободиться, махнуть рукой и перестать держаться за свою систему ценностей (избавиться от фиксаций).

Конечно, мы до второго пришествия (вы тоже обожаете это выражение?) можем спорить об истинном значении слова «духовное». В широком смысле его, как правило, определяют как нечто нематериальное, воплощенное в любой не-форме или любом не-виде. Но я и с этим не вполне согласен. Я могу испытать «духовные» чувства от самых материальных и обыденных вещей. Поэтому давайте не будем сводить себя с ума попытками дать реальное определение... достаточно будет сказать, что мы все думаем об одном и том же, когда произносим слово «духовное». А как я знаю по своему опыту, всякий раз, когда нам удастся глубоко расслабиться и плюнуть на все, мы открываем себя для духовного мира.

Говоря о чем-то что Fuck It, вы переходите от напряженности и фиксации к легкости и свободе. Все философские системы, все религии, все духовные учения обещают нам одно и то же — свободу.

Беда в том, что выполнить это обещание чрезвычайно трудно.

В действительности любую философскую систему, способную выполнить это обещание, можно считать высшей и идеальной философской системой... добро пожаловать в философию Fuck It.

Проблема большинства из нас, живущих в западном мире (измученных стрессами, зажатых, наполненных страхами и желанием управлять всем, что нас окружает), заключается в том, что перепрыгнуть в более расслабленное состояние мы можем только благодаря чему-то с таким же крепким характером, который отличает выражение «Fuck It».

Еще одним дополнительным преимуществом является тот факт, что для этого *не надо делать ничего* из перечисленного ниже;

- ◆ молиться;
- ◆ совершать ритуальные песнопения;
- ◆ медитировать;
- ◆ носить сандалии;
- ◆ распевать песни под акустическую гитару;
- ◆ вырабатывать в себе уверенность, что ты прав, а все остальные ошибаются;
- ◆ убивать людей;
- ◆ питаться бобовыми;
- ◆ ходить в оранжевом;
- ◆ заставлять себя прекратить заниматься тем, что нравится;
- ◆ следовать правилам;
- ◆ притворяться счастливым, когда это не так;
- ◆ говорить «аминь», если к этому нет желания.

Аминь.

Почему выражение Fuck It обладает такой силой

ОНО СОДЕРЖИТ СЛОВО «FUCK»

Книга, подобная этой, оказывается скандальной просто потому, что в ней используется слово «Fuck». В действительности, это смешно. Прежде всего потому, что поистине анархической является стоящая за ней философия, а не употребление этого конкретного слова. Но в основном это происходит из-за того, что слову, чтобы потерять свою силу, требуется много времени.

Слово «Fuck» — воистину прекрасно.

Оно прекрасно, потому что является сленговым обозначением полового акта. Уже одно это — повод для веселья, если наблюдать, как «расползался» его смысл. «Fuck off» в действительности значит «иди и займись сексом», что, по сути, является не столько оскорблением, сколько добрым пожеланием. «Fuck you» в реальности означает «секс с тобой», что ни в коем случае не оскорбление, а скорее предложение. «Oh fuck» по-настоящему значит «ой, чудесный секс», то есть нечто, о чем совсем неплохо подумать в момент крайней фрустрации.

В этом слове есть мощь, способная вызвать шок.

Легко понять, почему его так редко использовали, что в определенных кругах это слово было почти невозможно услышать. Но в 1980—1890-х гг. оно просочилось и перетекло в язык. Оно преодолело классовые, расовые и возрастные границы и стало излюбленным вводным словом. Его пластичность настолько поразительна, что оно может применяться в качестве любой части речи. У некоторых людей слово «fuck» стало вообще каждым вторым произносимым ими словом.

Но самое примечательное заключается в том, что даже при такой вирусоподобной способности к распространению это слово сохранило в себе большую долю своей мощи.

Конечно, теперь можно разместить его на обложке книги, что еще 20 лет назад было совершенно исключено. Но именно благодаря этому единственному слову моя книга будет привлекать так много внимания.

ВЕСЬ СМЫСЛ — В АНАРХИИ

Произнести Fuck It — это то же самое, что показать средний палец миру значений, условностей, власти, системы, единообразия и порядка. А это и есть анархия. В буквальном переводе «анархия» означает «без правителя». Анархисты предлагают создать государство, свободное от правителей и предводителей. Но в более широком смысле под «анархией» понимается отсутствие любых общепринятых стандартов, целей или смыслов.

Это и есть ключ к анархическому сердцу Fuck It. Все в этой жизни подстегивает наши неустанные поиски смысла и накопление многочисленных значений. Даже несмотря на то что значения приносят нам боль, все окружающее нас служит поддержкой процессу собирательства смысла.

Чтобы обеспечить друг другу гармоничное сосуществование, мы пытаемся договориться о стандартах, целях и смыслах. Поэтому все, что представляет опасность для некоторых из этих коллективных смыслов, священных коров наших семантических вселенных, рассматривается в качестве серьезной угрозы. А самой величайшей угрозой является анархизм, то есть фактическое отсутствие значения и цели.

Более узкая политическая коннотация анархизма, то есть стремление к уничтожению государства, — это ничто по сравнению с разрушительной

мощью его истинного значения, то есть стремления ниспровергать общепринятое восприятие смысла и цели. В этом понимании анархизм — самая подрывная и радикальная философия, способная прийти в голову человеку.

Произнося «Fuck It», вы делаете следующее: подключаетесь к философии, пугающей всех до потемнения в глазах.

Словосочетание «Fuck It» заряжено двумя типами взрывоопасных веществ: само слово «fuck» несет в себе выразительный и агрессивный импульс, а вся фраза напрямую связана с философией подлинной анархии.

Прежде чем вы напугаетесь, перестанете читать и подумаете о том, что вас не интересует анархия, я приведу вам интересное философское замечание, таящееся внутри этимологии слова «анархия». Слово «Anarchos» (да, все это из греческого, кстати сказать) часто служило определением Бога, а «беспричинность» и «безначалие» рассматривались в качестве божественных свойств.

Это величайший момент. Момент, когда целые стадионы (или «stadia», если вам знакома латынь) людей должны подняться на ноги, начать аплодировать и издавать крики ликования. Вот я пишу, что Fuck It представляет собою Идеальный Духовный Путь, доказываю, что Fuck It является, по су-

ти, истинным анархизмом, и обнаруживаю, что Бога — БОГА — называли Анархосом.

Святая Матерь Божья, да и Отец тоже, это — прекрасные новости. Все будут думать, что сам Бог направляет меня в представлении вам Его высшей философии. Но, эй, Бог, сама концепция Тебя — это общепринятая значащая штуковина, в отношении которой нам надо анархистски сказать Fuck It.

Извини меня, Бог.

Как читать эту книгу

Большинство из вас, живущих в западном мире, скорее всего, будет читать эту книгу с начала (с первой страницы обложки) до конца (до последней страницы обложки). Если, конечно, вы не из тех, кто больше привык читать гляцевые журналы и предпочитает пролистывать печатные издания с конца к началу. Спешу сообщить, что это не поможет вам в понимании финала (вывод и так напечатан на обложке: Fuck It — это Идеальный Духовный Путь).

Если же вы родом из страны, где книги принято читать с задней обложки, то попробуйте сделать так, хотя смысла в словах будет все равно немного. Наверное, лучше подождать, пока книгу переведут для вас (с нетерпением дожидаюсь самых разнооб-

разных неправильных вариантов перевода ее названия, например «Секс с чем-то. Придите к Богу через секс с неживленными объектами»).

Но я предлагаю другой способ чтения этой книги, подходящий для всех (и на Западе, и на Востоке). Попробуйте открыть ее наугад и посмотреть, что вам подвернется. Это как раскладывать колоду карт Таро. Кто знает, как все это действует... но действует же!

Попробуйте прямо сейчас, чтобы убедиться в этом. Закройте книгу. Сделайте глубокий вдох и настройтесь найти здесь нечто такое, что нужно вам прямо сейчас, сегодня. Потом наугад откройте книгу.

Попробуйте, это чудесная методика чтения. Если вы будете делать это регулярно и все время попадать на одну и ту же страницу, то, вероятнее всего, методика не потеряла работоспособности, просто я дистанционно говорю вам, что вам поистине необходимо сосредоточить свое внимание именно на этой области своей жизни.

Есть еще один замечательный способ чтения этой книги: прочитать одну главу, а потом выйти из дома и начать рассказывать людям, как она вам нравится и как ваша жизнь меняется к лучшему прямо на глазах.

В этом случае вы будете в выигрыше сами (положительная карма за распространение информации) и сделаете добро другим (тем, кто получит

пользу от моего сообщения). Кроме того, принесете пользу и мне: я пушу весь заработок от этой книги на постройку шоколадного дома, в котором буду медленно проедать дырки, а потом затребую полное страховое покрытие, обвинив во всем термитов, и начну всю эту катавасию заново.

I

ПОЧЕМУ МЫ ПОСЫЛАЕМ ВСЕ НА...

Мы посылаем все на... отказываясь делать то, что не хочется

Вы еженедельно моете окна своего дома/квартиры/баржи. Вы делаете это с религиозной обязательностью и добросовестностью. Но теперь вам это наскучило... Вы занимаетесь этим, так как мама всегда говорила вам, что по состоянию окон можно многое сказать об их владельце. Тот, у кого грязные окна, считала она, возможно, и сам нечист.

Но еженедельное повторение этого мучительного процесса так достало вас, что в один прекрасный понедельник вы просто послали все на... и уселись смотреть дневные телепередачи с пакетом шоколадного печенья. После этого вы почувствовали себя великолепно. Проходят недели, и вы с удовольствием наблюдаете, как окна становятся все грязнее и грязнее. Они становятся символом вашей новоприобретенной свободы. Когда через них уже становится трудно что-нибудь разглядеть, вы вызываете мойщика окон. Ваше новое отношение к жизни в стиле

«А пошло все на...» радует вас еще больше, когда он оказывается молодым и физически подготовленным человеком... и вы даже подумываете, не отпраздновать ли это, так сказать, баночкой диетической колы.

Когда вещи, которые мы считали для себя значимыми, начинают приносить нам боль, мы можем дойти до той точки, когда говоришь: «А пошло все на...» Именно тут мы бросаем это и начинаем заниматься чем-нибудь более приятным. Итак:

- ◆ Мы посылаем на... попытки заниматься фитнесом и вместо этого садимся смотреть ТВ.
- ◆ Мы посылаем на... попытки любезничать с несимпатичными нам людьми и вместо этого начинаем их игнорировать.
- ◆ Мы посылаем на... попытки приходить на работу минута в минуту и вместо этого стараемся опаздывать.
- ◆ Мы посылаем на... необходимость делать уборку и вместо этого вызываем уборщика.

Фактически мы говорим «А пошло все на...» всякий раз, когда отказываемся от чего-то, приносящего нам хоть сколько-то мучений. Мы можем сказать «А пошло все на...» и отказаться быть тем, кем

быть не желаем. Послав все на... мы можем перестать беспокоиться о том, о чем, как нам казалось, должны беспокоиться.

Мы посылаем на... все обязательства, которые накладывает на нас семья, друзья, работа, общество и весь окружающий мир вообще. Время от времени давление, оказываемое на нас всеми остальными людьми, требующими, чтобы мы жили определенным образом и делали конкретные вещи, просто становится непереносимым. И мы посылаем все на... и начинаем все делать по-своему.

Мы посылаем все на... когда наконец-то делаем то, чего раньше себе не позволяли

Итак, мы наконец делаем все по-своему. По какой-то причине мы запрещали себе делать многое из того, что хотелось бы делать. Мы думали, что не должны этого себе позволять.

Прямо в этот самый момент люди говорят: «А пошло все на...» и наконец-то:

- ◆ подходят к парню или девушке, в которых давно влюблены, и рассказывают им о своих чувствах;
- ◆ бросают опостылевшую работу, чтобы попутешествовать по миру;
- ◆ высказывают все, что думают, своему другу или члену семьи;
- ◆ впервые в жизни берут в поликлинике бюллетень;
- ◆ заглядывают в гардероб жены и решают примерить какое-нибудь симпатичное вечернее платье;
- ◆ громко разговаривают в библиотеке;
- ◆ целиком съедают шоколадный торт;
- ◆ показывают водителю другой машины средний палец и срываются с места;
- ◆ часами валяются на траве, просто глаза в небо.

Это — свобода делать то, чего по-настоящему хочется. Послав на... окружающий мир и все, что о вас думают люди, и пуститься во все тяжкие.

Это та сторона философии «А пошло все на...», к которой нужен саундтрек в стиле рок. Из этого сделаны памятные нам старые рекламы джинсов Levi's: вкатываешь в офис на мотоцикле, забираешь девушку и уезжаешь в сторону заката.

Поэтому поддайте газу и пойте вместе со мной:

Жми на газ и разом

Вылетай на трассу

В поисках удачи,

Какой бы ни была!

Да, крошка,
Пусть случится это,
Мир сожми в объятиях любви,
Заряди все пистолеты
И вокруг пали!
Рожден быть свобооооооодным¹.

¹ Культовая «бунтарская» песня группы Steppenwolf. Вошла в саундтрек знаменитого фильма Денниса Хоппера «Беспечный ездки» (1969) и превратилась в гимн байкеров и любителей дорожной романтики всего мира. Здесь приведен любительский перевод песни, выложенный автором, М. Беликовым, на портале www.stihi.ru. — Прим. перев.

Мы посылаем все на... потому что жизнь слишком перегружена смыслом

Любое произнесенное нами «А пошло все на...» базируется на нашем отношении к смыслу жизни. Истина в том, что жизнь слишком заполнена смыслом, и это — прекрасная шутка вселенского масштаба. Как правило, мы считаем, что тяготы жизни состоят из поиска смысла: мы хотим найти значимые для нас занятия, мы беспокоимся по поводу истинного смысла жизни, нас тревожит его отсутствие. Однако именно аккумуляция смыслов и причиняет нам ту самую боль, которую в конечном счете мы и посылаем на...

Мы перестали мыть окна, потому что страдания от этого занятия перевесили значение факта обладания чистыми окнами, насажденного в нас родителями.

Мы вылетаем на трассу, потому что зов дорог наконец победил значимость последовательной карьеры, купленного по ипотеке дома и широкоэкранный телевизора.

Итак, давайте взглянем на историю смысла (и боли).

Как мы наполняем свою жизнь смыслом

О черт, поглядите-ка, кто к нам пожаловал.... Это Имон Эндрюс (Eamonn Andrews) (или, в зависимости от вашего возраста, Майкл Аспель (Michael Aspel) . Он ворвался в сортир и застукал вас за чтением этой книжки... или подсел к вам в автобусе... или выскочил из шкафа в спальне, чтобы сказать: «Это — ваша жизнь».

Вы поднимаетесь на ноги и следуете за ним оттуда, где были. После смены кадра мы оказываемся в студии, заполненной знакомыми вам людьми и укрепленным на заднике большим черным экраном, транслирующим ваш портрет. Потом появляется вы с Имоном, как будто студию построили прямо по соседству с вашим домом. И начинается: вы родились в 1965 году, в спальном пригороде, в семье Джин и Дерекa Мэйхью... и так далее.

¹ Имон Эндрюс (1922—1987) — один из пионеров телевизионного жанра ток-шоу в Британии. В периоды с 1955 по 1964 г. и с 1969 по 1987 г. вел популярное документальное ток-шоу «This is Your Life». После смерти Эндрюса ведущим шоу стал Майкл Аспель (1933 г. р.). — Прим. перев.

Но это ведь вы... Поэтому вернитесь ко дню своего рождения. Давайте вместе посмотрим, как вы делаете первый глоток воздуха, выбравшись из чудесного теплого и влажного местечка, где обретались последние девять месяцев. Какой чудовищный шок... множество ярких огней и людей... жидкость, в которой вы только что плавали, исчезла, осталось только пространство, только воздух.

Вот, пожалуйста. Вы оказались в пространстве, не имеющем для вас ни малейшего значения, но на данный момент вас это совершенно не беспокоит. Теперь на протяжении какого-то времени вам будут приносить радость простейшие смыслы: грудь матери означает еду и питье и... ну, в общем, грудь матери означает еду и питье. А в остальных глазающих на вас и издающих забавные звуки людях никакого смысла нет.

Смыслы окружающих вас вещей разрастаются естественным путем. Как правило, они имеют отношение всего лишь к тому, приносят вам эти вещи удовольствие или боль. Грудь матери — это удовольствие. Странные ощущения в животе — это боль.

Теперь Имон переворачивает страницу, и мы видим: вы играете, вам около четырех лет. Вы можете вспомнить, как чувствовали себя тогда? Вы способны вспомнить, какое удовольствие доставляли вам самые простые вещи? Вы рассматриваете сползающие по оконному стеклу капли дождя. Вы бежите на

лицу, смотрите в небо и чувствуете дождинки на лице. Вы обожаете запах дождя, падающего на сухой асфальт. Иногда у вас возникает мысль, что хотелось бы отправиться куда-нибудь еще или заняться чем-то другим. Но в общем и целом вы счастливы именно там, где находитесь в текущий момент: вы погружаетесь в ткань всего, что вас окружает.

Смыслы уже претерпели определенное развитие: множество вещей приносит удовольствие, а некоторые — причиняют боль. Теперь вы уже хорошо осознали, что это были за вещи, и разобрались в них до такой степени, что иногда даже пытаетесь заменить отдельные мучительные вещи приятными. Сейчас, пролистывая страницы своей жизни и рассматривая свои фотографии в юношеском возрасте, вы видите, как продолжается естественный поиск смысла.

К этому моменту для нас уже имеет определенное значение наличие друзей и хорошее отношение со стороны окружающих. Важно, чтобы вокруг были любящие люди, а также хорошо учиться в школе, добиваться успехов в спорте или уметь играть на музыкальном инструменте.

Мир смыслов становится все более сложным: иногда смысл всего лишь в том, чтобы развлечься, иногда в том, чтобы наши поступки получили одобрение со стороны окружающих, иногда в получении удовлетворения от каких-то занятий, иногда в помощи другим.

Продолжая листать страницы, — через колледж, через первую работу, через взаимоотношения с людьми, возможно, через начало семейной жизни, — мы видим, как все более и более хитроумными становятся узоры на ковре смыслов, составляющих нашу жизнь. Если сравнить нас со скаутом, накапливающим нашивки на рукаве, мы медленно, но верно продлеваем список значимых для нас вещей.

Для большинства людей это и есть жизнь.

Вероятнее всего, это — ваша жизнь.

Мы создаем жизнь из значимых для нас вещей, из того, к чему мы равнодушны. Другими словами можно сказать, что это — наши жизненные ценности, то есть аспекты жизни, имеющие для нас ценность.

- ◆ Чем лучше из нас работник, тем важнее для нас работа.
- ◆ Чем надежнее мы в качестве партнера, тем более важны для нас эти конкретные взаимоотношения.
- ◆ Чем выше наши гражданские чувства, тем большее значение для нас имеет благополучие других людей.

Все в социуме подтверждает, что эти вещи должны быть для нас значимыми... поэтому мы никогда не ставим их ценность под сомнение. Но по

мере нашего движения по жизни список становится все длиннее и длиннее. Пока Имон подкатывает на своем цирковом фургоне воспоминаний к настоящему, взгляните, что имеет значение для вас.

Наверно, вы отметите галочкой немало из приведенных ниже аспектов жизни, имеющих для вас значение.

- ◆ Как вы выглядите: не слишком ли вы толсты или стары, низкого ли вы роста или слишком высоки.
- ◆ Насколько вы успешны в том, что выбрали делом своей жизни.
- ◆ Окружающие вас люди: семья, партнеры, друзья.
- ◆ Полезно ли вы проживаете свою жизнь: помогаете ли другим и делаете ли то, что меняет мир в лучшую сторону.
- ◆ Деньги: просто живете в достатке или движетесь к этапу, когда у вас их будет очень много.
- ◆ Способность платить по счетам.
- ◆ Хорошо проведенный ежегодный отпуск.
- ◆ Быть честным.
- ◆ При любой возможности делать добрые дела.
- ◆ Быть достойным доверия.
- ◆ Повеселиться.
- ◆ Пытаться как-то изменить свою жизнь.
- ◆ Бог/Будда/Магомет и т.д.
- ◆ Ваше здоровье.
- ◆ Открыть свое истинное «Я».
- ◆ Найти свою жизненную цель.

- ◆ Обрести внутренний покой.
- ◆ Не опаздывать на службу.
- ◆ Вовремя сдавать работу.
- ◆ Подавать хороший пример.
- ◆ Не сквернословить в присутствии детей.
- ◆ Резать правду-матку.
- ◆ Побольше отдыхать.
- ◆ Копаться в саду.
- ◆ Музыка.
- ◆ Не пропускать ни серии любимой мыльной оперы или реалити-шоу.
- ◆ Быть всегда готовым помочь людям, когда они в этом нуждаются.
- ◆ Иметь хорошую машину.
- ◆ Или иметь машину, способную просто доставить вас из точки А в точку Б.

Конечно, мы могли бы продолжать этот список до бесконечности. Потому что в этом мире существует бесконечное количество вероятных смыслов... бесконечный потенциал значимости.

Итак, всего на одно мгновение сравните ваш нынешний список с образом себя четырехлетнего. Да уж, ничего себе обязательства взрослой жизни,

правда? Практически бессознательно вы создали для себя целый караван значимых вещей.

Впереди, в том грузовике, который поистине значит для вас больше всего, едет Берт Рейнолдс (Burt Reynolds). А сзади за вами тащится великое множество других грузовиков/пикапов/мотоциклов, груженных значимыми для вас вещами. Удержать этот караван на дороге стоит чертовски больших усилий. Прием подтверждаю, конец связи.

У жизни свои мысли

Мы несемся по автостраде через Аризону. Из динамиков на полную мощь несется ZZ Top. У меня чудесные мужественные усы. Рядом сидит блондинка в облегающих по моде 1970-х гг. шортиках. Чего еще желать мужчине?

Но я отвечаю за весь караван. В конце концов, ведь это именно я вывел его на дорогу. Неважно, насколько добросовестно Чак обслуживает машины (и, кхм, девушек)... при таком количестве большегрузных монстров на шоссе всегда существует вероятность механических ЧП.

Может случиться прокол колеса на одном из грузовых прицепов. Это немного притормозит нас, но не остановит совсем.

У одного из пикапов может порваться ремень вентилятора, но я просто возьму колготки одной из наших цыпочек, и проблема будет решена. Но ведь

у нас в колонне 34 распредвала и 34 раскаленных блока цилиндров. Не говоря уже о системах впрыска топлива, дифференциалах повышенного трения и больших нижних головках шатуна....

Потом еще есть погода... А у нас она бывает нелучшей: внезапные наводнения, торнадо, бури с градом, способным убить человека.

Вот так и выглядит наша составленная из значимых вещей жизнь. Любая из них способна сделать нас жертвой жизненной стихии. Это как придумать план жизни, и ждать, что сама жизнь тоже будет его придерживать.

Но у жизни свои планы, поэтому:

- ◆ как бы мы ни старались беречь здоровье, иногда приходится болеть;
- ◆ как бы мы ни старались приезжать на работу вовремя, иногда нас что-то задерживает, и мы опаздываем;
- ◆ как бы мы ни старались совершать только правильные поступки, иногда мы напиваемся и делаем что-нибудь дурное;
- ◆ как бы мы ни старались нравиться людям, иногда нас не любят... никто не звонит, и нам ужасно плохо.
- ◆ Иногда у жизни есть свое мнение по поводу какой-нибудь значимой для нас вещи.
- ◆ Иногда у жизни есть свое мнение по поводу нескольких значимых для нас вещей.
- ◆ Иногда у жизни есть свое мнение по поводу всего нашего поганого списка целиком.

Чем длиннее этот караван значимых вещей, тем выше вероятность того, что жизнь решит поломать все выстроенные нами для нее планы.

Смысл — это боль

Все, что для нас важно, потенциально способно причинить нам боль. Смысл, значение — это яркая коробочка, внутри которой лежит боль. И иногда, вопреки нашему желанию, крышку этой коробки просто срывает, и страдания изливаются на нас сплошным потоком.

Проблема заключается в том, что мы фиксируемся на смыслах, то есть на значимых для нас вещах. А все, к чему мы привязаны, потенциально способно обернуться против нас и больно укусить.

Фиксации — это очень важная штука для буддистов. И можно понять, почему. Для них привязанности эквиваленты грехам. Свобода от фиксаций — это огромный шаг по дороге к тотальному освобождению. Возможно, это и есть сама дорога. И полоса для аварийной остановки. И придорожные закусочные. И, возможно, даже биотуалеты на стоянках, хотя в последнем я не очень уверен. Тут я немного преувеличиваю...

Ну вот и проблема — попробуйте-ка избавиться

от своих фиксаций, отбросить все желания. Это нелегко. Нет, с таким же успехом можно сказать, что нелегко пробежать мило за рекордные 30 секунд. Велик шанс, что это просто невозможно. Невозможно в принципе.

Однако я не хочу вас слишком уж огорчать... по крайней мере, пока. На данный момент достаточно будет сказать, что смысл в любом виде является фиксацией, а фиксация таит в себе какую-то форму напряжения. Когда исчезает смысл, пропадает и фиксация, а вместе с ней уходит и напряженность.

Больше узнать о смыслах поможет панорамный взгляд.

Возможно, вы помните, как это было в фильме о Бонде, или видели это в одном из тех журналов, в которых рассказывалось о том, какой жизнь станет в будущем (и, конечно, она такой не стала). Представьте: стоит в полный рост человек и держится за две рукоятки, а потом взмывает в воздух и начинает летать туда-сюда. Реактивный двигатель на одну персону. Тянешь рычажок, открываешь дроссель, и вот ты уже на высоте в 100 футов. Давайте назовем это вашей Панорамной Машиной.

Мы бродим по лесу жизни и рассматриваем деревья. Ничего, кроме этих деревьев, не имеет для нас никакого значения. Некоторые из них нам очень нравятся, и мы за ними ухаживаем... другие падают у нас перед носом. Некоторые даже валятся прямо

нам на голову. Иногда все складывается очень плохо. С нами или вокруг нас происходят ужасные события: умирает кто-то из близких, мы попадаем в аварию, узнаем, что тяжело больны, и так далее.

Когда все это происходит, Панорамная Машина взлетает в небо и возносится над деревьями. Все, что было для нас таким важным, оказывается с этой высоты едва заметным.

Человеку, обнаружившему, что он болен раком, вдруг становится непонятно, почему раньше его беспокоило такое количество совершенно незначительных вещей: лоток входящих документов на работе, сможет ли он оплатить муниципальный налог, почему за последние несколько лет он набрал шесть с лишним килограммов веса... В одно-единственное мгновение все, что значило так много, становится малозначительным или вообще безразличным.

Зависнув там, наверху, в своей Панорамной Машине, вы по-прежнему видите внизу деревья, но теперь они становятся очень маленькими. Сейчас, когда вы увидели весь лес и окружающие его поля, вы осознаете, что сами деревья имеют немного значения.

Узнав о событиях 11 сентября, 7 июля или цунами, большинство из нас стремительно выстрелило в небо на своих Панорамных Машинах. Внезапно все мелочи, которыми мы были так заняты в своей жизни, показались нам жалкими и незначительными. Мы и наши семьи остались в живых, и это было самое главное.

Все, что запускает наши Панорамные Машины в воздух (от личной трагедии или трагедии мирового масштаба до чего-то случайно увиденного нами, что заставляет нас по-настоящему задуматься), похоже на громкое «А пошло все на...», сказанное в адрес всех обычных жизненных забот:

◆ Да пошло все на... и о чем я только беспокоился раньше?

◆ Да пошло все на... мне пора начать жить по-настоящему и прекратить «циклиться» на этих мелочах.

◆ Да пошло все на... теперь я буду помогать людям и изменю мир к лучшему.

Естественно, мы также можем пройти и через мыслительный процесс, который отправит нашу Панорамную Машину в стратосферу.

Это происходит приблизительно так. *Я* — один из 6,5 млрд людей, живущих в этот момент на нашей планете. То есть я один среди 6 500 000 000 людей. А ведь таким количеством людей можно заполнить целую кучу стадионов Уэмбли и еще больше двухэтажных автобусов (которые превратились в стандартные эталоны размера в Британии). И все мы живем на Земле, которая со скоростью в 67 000 миль в час крутится вокруг Солнца, являющегося центром нашей Солнечной системы (а Солнечная система вертится вокруг центра Млечного Пути со скоростью в 530 000 миль в час).

Даже наша Солнечная система, то есть малюсенькая песчинка во Вселенной, достаточно велика. Если представить Землю кукурузным зернышком, а Юпитер — каштаном (это стандартные американские эталоны размера), то придется разместить их на расстоянии 100 метров друг от друга, чтобы понять реальные масштабы разделяющих нас пространств.

А ведь таких вселенных очень много. В действительности вполне вероятно, что в других вселенных существует много-много точно таких же, как наша, населенных планет.

И это мы всего лишь про космос.

А давайте посмотрим еще и на время. При хорошем раскладе вы можете провести на этом свете 85 лет. Человечеству уже приблизительно 100 тысяч лет, то есть ваша жизнь на Земле составит всего 0,00085% от истории человечества. С точки зрения длительности существования планеты (которой уже 4,5 млрд лет), человек находится на ней совсем недолго: если срок существования Земли приравнять к суткам (а все началось с Большого Взрыва в полночь), то люди появились на нее только в 23 часа 59 минут и 58 секунд. А это значит, что мы находимся тут всего 2 последние секунды.

Жизнь проходит как миг. Тех, кто жил на этой планете сто лет назад, на сей момент осталось совсем немного. Точно так же и вы покинете этот мир (относительно) скоро.

Итак, даже при самом поверхностном взгляде на пространственный и временной контекст нашей жизни мы сами оказываемся совсем незначительными. Когда Панорамная Машина возносит нас так высоко над лесом, что мы забываем даже о значении самого этого слова, мы видим одинокий движущийся огонек.

Маленький нежный огонек. Он — прекрасен, этот заблудившийся в космическом пространстве светлячок. А здесь, на Земле, светлячок живет всего лишь одну ночь. Он излучает волшебный свет, а потом умирает.

Оказавшись наверху, в своих Панорамных Машинах, мы осознаем, что наша жизнь ничем не отличается от жизни светлячка. Только наш воздух наполнен 6,5 млрд светлячков. Они всего на одну ночь загораются прекрасным светом, а потом — уходят.

Так пусть все идет на... ведь надо же гореть ПО-НАСТОЯЩЕМУ!

Ну вот... Вы почувствовали? Вы на мгновение почувствовали вкус свободы. Иногда он очень быстро проходит, но забыть его невозможно.

Лично я всегда ощущал его в процессе размышлений о полной бессмысленности своего существования. Это очень «вкусная» волна свободы: если моя жизнь значит так мало, то пусть все идет на... и можно просто оторваться на полную и вволю повеселиться.

Что происходит, когда нас окончательно одолевают смыслы

Сейчас мы загоним Панорамную Машину так высоко в небо, что она просто растворится как сахар в чашке горячего чая.

С вами этого может не случиться, но иногда жизнь разбивается вдребезги.

Все это выглядит как живописная авария из кинотриллеров эпохи 1970-х гг. Автомобиль, не сворачивая, пробивает ограждение, за которым оказывается самый крутой обрыв на свете, потом машина бьется об камни и сплющивается, а затем кувыркается по склону, разваливаясь на мелкие кусочки, и падает на дно каньона грудой искореженного металла. За этим следует пауза. А потом машина взрывается.

Причиной всему этому может послужить одна из очень важных вещей, о которых мы говорили ранее. Как правило, одна из тех, которые позволяют нам заглянуть далеко в будущее. Но это вовсе не обязательно должно служить причиной жизненной катастрофы. Люди сохраняли самообладание даже перед лицом самых невероятных испытаний и трагедий. Но жизнь, как правило, реально рушится, когда то, чему люди придают слишком большое значение, оказывается совершенно неправильным.

Жизнь может разбиться вдребезги и без какой-либо видимой причины.

Когда жизнь разваливается, вы и все окружающие понимаете, что это произошло. Это — не урок на будущее. Это — вообще не урок. Это — глубокая мрачная бездна отчаяния, когда люди думают, что они уже вот-вот окажутся на дне, и не прекращают падения.

Несколько лет назад я сам испытал нечто вроде такой катастрофы. Я не то чтобы разбился, кувыркаясь по каменистому склону, а скорее просто серьезно покалечился. Но последствия были из тех, что позволяют мануальному терапевту оплачивать за ваш счет по крайней мере один день учебы своих детей в частной школе еженедельно.

Сейчас я опишу мизансцену этой обыденной коллизии. Мы уже несколько месяцев беззаботно колесили по Европе в своем мобильном доме. Лето казалось бесконечным. Особенно если учесть, что уже заканчивался октябрь, а мы все еще валялись на пляже и купались в Адриатике, на южном берегу Италии. Но пришло время возвращаться в Лондон и зарабатывать деньги на следующее путешествие (когда бы оно ни случилось).

Мы вернулись в Лондон 5 ноября. Обычно этот день служит поводом для некоторого возбуждения, если учитывать перспективу динамитных взрывов, возможности написать свое имя фейерверками и застрявшей между зубами фольги от запеченной в мундире картошки. Но всего за три дня мы переместились из солнца, моря и прибоя в мрак, сырость

и серость Белхэмских улиц. Все это плюс необходимость работать и стремительное ухудшение здоровья ввергли меня в серьезную депрессию.

На следующий вечер, когда мы спорили о том, как перетащить какую-то идиотскую раскладную кровать из кэмпера в наш новый дом (крошечную квартирку на Белхэм-Хай-Роуд), я сломался. Я проехал с этим прицепом поперек улицы, а потом остановился так, что половина кэмпера оказалась на тротуаре, а половина — на полосе движения. Потом я просто вылез из машины, пошел и улегся в

сточную канаву. Если учитывать ежечасный уровень осадков в виде дождя, то канава была больше похожа на реку. Я лег в нее, свернулся как ребенок и начал выть.

Это стало кульминацией всей недели.

Впервые в жизни я потерял всякое ощущение смысла. Я ненавидел жизнь. Каждое ее мгновение было для меня болезненным. Обычно, когда у тебя что-нибудь болит, можно как-то избавиться от этой боли. Даже если для этого надо принять очень сильные обезболивающие препараты. Но проснувшись во мне ужасная правда гласила, что от этой боли я убежать не смогу, потому что она была просто страданием от самой жизни.

Ну, конечно, был способ избавиться и от этой боли... просто прекратив жить. Но хотя я и понимал, как человек может совершить самоубийство, серьезно такой вариант не рассматривал.

Моя вторая половина очень поддерживала меня,

но помочь мне было решительно невозможно. Мы вместе отправились на психологический тренинг. Она уверила меня, что там я окажусь в «безопасном пространстве», где смогу быть собой, и люди смогут меня выслушать. Когда мы ехали в метро к расположенному в северном Лондоне месту проведения тренингов, я вдруг почувствовал в себе нечто, чего не ощущал никогда до этого. Я понял, что мне бесконечно плохо... что меня почти ничто не волнует... и мне действительно безразлично, что обо мне могут подумать окружающие. Это было удивительное чувство. Я повесил голову, иногда плакал, и мне было совершенно все равно, что думают обо мне остальные пассажиры.

Когда мы приехали в комфортабельный дом в северном Лондоне, чтобы присоединиться к группе, я понял, что мне абсолютно по барабану, что думают обо мне и эти предельно вежливые люди. Для человека, которого всегда реально волновало отношение окружающих, это было в новинку... ведь всю свою жизнь я очень сильно беспокоился, как выгляжу в глазах людей.

Поэтому я воспользовался этим безопасным терапевтическим пространством на полную катушку. Во время традиционного этапа, когда все делятся друг с другом своими проблемами, некоторые полностью раскрывались и немного плакали. Все остальные сочувствовали им и обнимали за плечи. Раньше, принимая участие в подобных тренингах, я тоже мог всплакнуть, и все сопереживали мне, видели во мне мужчину, по-настоящему соприкоснувшегося со своей женской сущностью, и обнимали за плечи, чтобы поддержать.

Но здесь я болтал как малое дитя и не позволял никому к себе прикасаться. Ведь ничто не поможет... Я находился в самом центре чудесного терапевтического экзерсиса, который должен был оказаться для меня по-настоящему действенным. Но и после него я оставался все в том же пустом, мертвом и сером пространстве, где был раньше. Тогда я понял кое-что о психотерапевтических группах: глубина терпения в отношении попавших в сложную ситуацию людей не бесконечна... особенно если терапевтические методы не приносят видимых результатов. Людей реально раздражала моя беспросветная депрессия. А мне и на это тоже было наплевать...

До сих пор помню новое ощущение, которое я испытал в тот день. В бездне темного отчаяния, порождаемого болью от самой жизни, я почувствовал появление нового, доселе неведомого мне ощущения свободы. Это была свобода полной бессмысленности. В своем нигилистском мраке я просто посылал на... все сущее.

Мрачная туча прошла, и я медленно вернулся к «нормальному» взгляду на жизнь. Но что-то во мне все-таки осталось: ощущение, что вещи не настолько значимы, как казалось раньше. Или скорее, что я безвозвратно утерял чувство того, что все имеет чертовски большое значение...

В последующие годы я читал очень много духов-

ной литературы. Вернее, я только ее и читал. Я прочел все, что смог найти по даосизму, буддизму, шаманизму... и всей палитре духовных учений в стиле нью-эйдж. Я прочел все работы наиболее влиятельных современных учителей. В процессе чтения я начал замечать одну особенность: многие из этих учителей рассказывали свои личные истории, и истории эти были очень похожи... все они были о катастрофах, через которые им пришлось пройти в своей жизни.

Итак, на сцену приглашаются Брэндон Бэйс (Brandon Bays), Экхарт Толле (Eckhart Tolle) и Байрон Кэти (Byron Katie).

Брэндон Бэйс, проработав долгие годы в области целительства, была уничтожена новостью о наличии у нее крупной опухоли. Но ей удалось поразить всех и очень быстро самостоятельно вылечиться. Но 28 месяцев спустя ее постигла целая серия других ужасных неприятностей. Дотла сгорел ее прекрасный дом в Малибу. Потом налоговая служба отобрала у нее весь доход, и она осталась без единого гроша. Затем горячо любимая дочь и «духовная единомышленница» Келли написала ей письмо, в котором объявила, что не хочет больше иметь с ней ничего общего. И, наконец, мух< рассказал ей, что у него серьезный роман с другой женщиной. Бабах!

Посреди всего этого она вдруг очнулась: время остановилось, и она решила верить. Ее тут же охватило тотальное чувство любви, то есть ощущение, что любовь живет во всем, что ее окружает.

Брэндон Бэйс «очнулась» и позднее написала свое вдохновенное «Путешествие».

Почти до тридцати лет Экхарт Толле жил в состоянии постоянного страха и депрессии. А потом однажды ночью...

«Я проснулся очень рано, в состоянии абсолютного ужаса. Я и раньше часто просыпался с таким ощущением, но на этот раз оно было как никогда ярким и мощным... Все вокруг казалось таким чужим, враждебным и бесконечно бессмысленным, что у меня возникла сильнейшая ненависть к миру».

В этот момент его «глубокое желание самоуничтожиться, перестать быть» словно лопнуло и превратилось в нечто другое. К нему пришло прозрение о своем существовании, о том «Я», которое мешает ему жить и полностью отключает его сознание. Очнувшись, он понял, что его восприятие мира претерпело трансформацию. Все вокруг наполнилось красотой, и он стал жить — от мгновения к мгновению — в покое и блаженстве.

Экхарт Толле «очнулся» и позднее написал свой бестселлер «Сила момента Сейчас».

Более десятка лет жизнь Байрон Кэти медленно катилась по наклонной. Она погрязла в депрессии, гнев и паранойе. Временами она не могла выходить

из дома, принимать душ и чистить зубы. Ее собственные дети старались избегать ее, боясь приступов ярости. В конце концов она попала в реабилитационный центр для людей с расстройствами пищевого поведения. Но даже там она оказалась в одиночестве, потому что остальные пациенты ее боялись.

Через короткое время она очнулась лежа на полу и поняла, что потеряла любое представление о том, кто она такая. «Никакой «меня» больше не было», — говорит она. Она не чувствовала ничего, кроме счастья и благодати. Когда она вернулась домой, то показалась всем совершенно другим человеком.

Байрон Кэти «очнулась» и позднее написала свою чудесную книгу «Любить то, что есть».

Теперь все три идеи/процесса получили большое признание. Но не кажется ли вам, что в них чего-то не хватает? Глубокое погружение в свои эмоциональные пласты («Путешествие»), стремление жить настоящим («Сила момента Сейчас») или четыре заданных себе вопроса о том, что раздражает нас больше всего («Любить то, что есть»), не имеет ничего общего с тем, что объединяет этих трех авторов:

- ◆ все они пережили крупную жизненную катастрофу, а потом с ними что-то случилось;
- ◆ все они сказали самое мощное «пошло все на...» за свою жизнь, и потом что-то изменилось.

Так почему же они не учат нас этому? Не это ли и есть сам процесс?

Конечно, книга об этом не стала бы таким бестселлером, но не должен ли сам процесс состоять в том, что ты переживаешь какой-то серьезный жизненный кризис... настолько серьезный, что либо совершаешь самоубийство, либо просто посылаешь все на... и происходят самые радикальные изменения в восприятии жизни.

Разумеется, чтобы обучать людей этому процессу, надо хорошо подстраховаться, но я рискну.

Итак, вы записались на курс «Развали свою жизнь, пошли все на... и очнись». Месяц учебы обойдется вам в 10 тысяч фунтов. Наша команда специалистов готова приняться за разрушение вашей жизни.

Наш актер-имитатор позвонит вашему начальнику, притворившись сотрудником конкурирующей конторы... и заявит, что вы за хорошее вознаграждение передаете им секретную информацию.

Наш специалист по взлому в то же утро подсунет в ящик вашего рабочего стола 2000 фунтов в мелких купюрах.

После этого работающий на нас двойник Хью Гранта (Hugh Grant) начнет следить за вашей супругой и найдет возможность «случайного» знакомства. Уже через три дня вашу жену срочно вызовут на неожиданную деловую конференцию. «Темой» конференции будет, естественно, Хью Грант.

Наш хакер воспользуется номером вашего де-битного счета, который вы предоставили нам, чтобы оплатить обучение, вскрыет ваш счет и украдет все деньги.

Наш специалист по хищению персональных данных заменит ваше имя на документах о праве собственности на дом и на ваш «БМВ» пятой серии.

Работающий на нас судебный пристав конфискует ваш дом.

Оставшись в одиночестве и практически ни с чем, вы усядетесь на бордюр тротуара около своего (недавно еще) дома, но тут на вас нападет наш одетый в куртку с капюшоном мастер боевых искусств и отнимет часы от Tag Heuer.

Никаких гарантий мы не даем, но на этой стадии 78% клиентов посылают все на... А через пять минут им удается «очнуться».

Дело сделано.

Но, если говорить серьезно, я, конечно, не буду давать вам подобных рекомендаций. Пожалуйста, не подавайте на меня в суд, если навлечете на себя крупную катастрофу, а система не сработает. Ведь это будет значить, что вы просто полный идиот. А если полному идиоту и удастся «очнуться», он все равно остается полным идиотом, так зачем же вообще пытаться?

А рекомендую я воспользоваться духовным процессом произнесения «А пошло все на...», который поможет вам перестать держаться за многочисленные смыслы, потенциально способные принести так много страданий.

II

ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ ЖИЗНИ В СТИЛЕ «А ПОШЛО ВСЕ НА...»

Пять приведенных ниже технических приемов помогут вам начать жизнь в стиле «А пошло все на...». Я настоятельно рекомендую вам вытатуировать их на пальцах рук. Так они не забудутся. Напишите их симпатичным текучим шрифтом. Только не используйте курсив, а то будете смахивать на вывеску провинциального ресторана.

Как у вас в скором времени будет возможность убедиться, эти технические приемы перетекают один в другой и находятся во взаимной зависимости. Ну, это вроде как сжать руку с татуированными пальцами в кулак и приготовиться силой заставить свою замордованную жизнь подчиниться своей воле.

Расслабиться

Большинство из нас даже не представляет, в каком напряжении находится. Это не про вас? Вы реально не чувствуете никакого напряжения? Хорошо, давайте посмотрим.

Сейчас, пока читаете, начните сосредотачиваться на своих плечах. Вы почувствуете, как они опускаются по мере расслабления. Потом перейдите на шею и ощутите, как исчезает напряжение. Затем — челюсть, расслабьте ее, пусть она немного отвиснет. А потом займитесь лбом и мышцами вокруг глаз.

Теперь давайте вернемся к плечам. Есть шанс, что они снова напряглись, а поэтому расслабьтесь, чтобы они снова опустились.

Именно так все и происходит: мы обнаруживаем напряжение там, где даже не подозревали о его существовании, а как только переносим свое внимание на что-то другое, оно возвращается. Поначалу, когда вы только начнете привыкать к такому осознанному проникновению внутрь своего тела, это будет несколько смущать вас. Вы будете осознавать, что находитесь в постоянном напряжении (тогда как состояние неведения, в котором вы пребывали раньше, было своего рода блаженством).

Тем не менее, если вы будете игнорировать напряжение своего тела, оно поведет себя так, как делают дети (да и некоторые взрослые тоже), когда на них не обращают внимания, то есть начнет орать, вопить и всячески безобразничать. Это дурное поведение принимает форму головных болей, болей в шее, спине и так далее. Поэтому попробуйте прислушаться к своему телу, прежде чем оно само начнет громко требовать вашего внимания.

Помните, люди — очень простые существа: мы стараемся избежать боли и получить побольше удовольствия. До сих пор мы говорили о том, как избежать страданий. Но попробуйте найти удовольствие в расслаблении. Попробуйте извлечь из расслабленного состояния столько же удовольствия, сколько получаете, выпив бокал вина, поцеловав свою вторую половину или _____ . (Пожалуйста, впишите сюда название любимого вида деятельности, но будьте осторожны, на случай, если после вас эта книга попадет в другие руки. Не хочется, чтобы признание в деятельности, приносящей вам удовольствие, по иронии судьбы, стало источником болезненных ощущений.)

Я называю это «поисками внутреннего удовольствия». Правда, в ходе одного из проводимых мною тренингов какой-то умник заметил, что любое удовольствие — внутреннее. Ну, конечно, это так. Но я говорю о том, что источник желаемого удовольствия можно найти внутри себя, а не вовне. Это, как правило, даже не приходит нам в голову. Мы отчаянно пытаемся простимулировать внутреннее удовольствие (да-да, другими словами, называемое просто «удовольствием») через внешние поиски.

А теперь, если это доставит вам удовольствие, опишите на полях книги несколько вещей, которые доставляют вам удовольствие. (Если сделать в тексте книги слишком много пропусков для заполнения, она станет похожа на рабочую тетрадь, а я их просто ненавижу. Или мы начнем получать от читателей письма: «Я купил вашу книжку, надеясь, что в ней будут полезные советы, а нашел сплошные пустые строчки. В следующий раз я лучше куплю в канцелярском магазине пачку писчей бумаги, это мне обойдется гораздо дешевле».) Если вы сможете найти источник удовольствия внутри себя, вам никогда больше не будет скучно, вы обретете самодостаточность, да и на походы в ресторан с самим собой надо будет тратить меньше, чем на обычные свидания. Кроме того, если вам удастся найти удовольствие в тех действиях, которые могут улучшить ваше здоровье, продлить жизнь, привести к счастью и, возможно, даже к просветлению, то можно биться об заклад, что вы начнете заниматься этим на регулярной основе.

Итак, уединитесь у себя в комнате, закройте дверь и попробуйте ощутить по-настоящему глубокое удовольствие, просто расслабившись. Начните наслаждаться чувством, возникающим от глубоких вдохов. Насладитесь покалыванием в руках по мере того, как из них будет уходить все больше напряжения. Получите кайф, когда все ваше тело станет расплывчатым и водянистым, как мороженое в жаркий летний день.

Перестаньте цепляться за мир

Возможно, мы настолько отчаянно цепляемся за все сущее, потому что каждый человек обладает врожденным пониманием конечности этого мира. Тем не менее все мы цепляемся за него. Мы знаем, что молодость не вечна, что когда-нибудь умрем и мы сами, и те, кого мы любим, что все накопленное нами легко у нас отнять, что однажды могут оказаться никому не нужными наши профессиональные навыки, что может наступить день, когда наша любовь останется безответной. Но мы не перестаем держаться за все это.

Куда ни взгляни, нас окружает преходящее. Я пишу эти строки в начале октября, выглядываю в окно и вижу ежегодное напоминание природы о том, что все рано или поздно увядает.

Разумеется, чем крепче мы держимся за преходящее, тем сильнее и чаще боль, ощущаемая нами от того, что все вокруг увядает, исчезает и умирает. Представьте себе отношения с человеком, отличающимся, например, излишней прилипчивостью. Он держится за того, кого считает любимым, железной хваткой, ревнует по самому мелкому поводу и вместо того, чтобы наслаждаться реальными отношениями, живет в постоянном страхе, что вот-вот случится нечто ужасное. Каково, вы думаете, его партнеру? Долго ли просуществует такой союз? (Партнеру — плохо, а отношения продлятся недолго. Это я на тот случай, если вы сейчас сидите и, теребя подбородок, гадаете над ответами.)

Ключом к способности отпустить все, за что держишься, является знание, что с вами все будет в порядке в любом случае. Да, это правда. Кроме того, это очень хорошее упражнение: мысленно перечислить все вещи, за которые хотелось бы реально уцепиться (партнер, работа, здоровье, чувство юмора, семья и друзья, мыльные оперы по телевизору), а потом сказать себе, что без них можно обойтись. Для выживания человеку нужно очень мало, и, хотя уход людей и потеря вещей может быть очень болезненным событием, вы выживете.

Если вы решились, повторите себе несколько раз подряд: «Меня не волнует, что все в жизни уходит и увядает. У меня все будет в порядке независимо от того, что случится со мной и с окружающими. Я ослабляю свою хватку на жизни и позволяю ей просто течь вокруг меня и сквозь меня». Теперь зажги-

те свечу и опалите себе ресницы. Не-ее-ет! Не надо тупо выполнять все, что я скажу.

Но все-таки расслабьтесь (палец 1), перестаньте цепляться за мир (палец 2) и приготовьтесь принять все таким, какое оно есть (палец 3).

Примите все, как есть

В последнее время мы пребываем в совершенно ужасном напряжении, и становится все хуже и хуже. Нельзя залезть в автобус, не подумав о том, что его могут взорвать экстремисты. И это еще в том случае, если автобус вообще придет. Вот что получается, когда позволяешь всем заправлять частным компаниям, для которых нет ничего важнее денег, а поэтому они не побеспокоятся о вас, если не смогут на этом заработать. Поэтому теперь уже просто вошло в норму стоять под проливным июльским дождем и бесконечно ждать автобуса.

Это только мне кажется, или летом и впрямь стало больше дождей? Все это полная ерунда — про глобальное потепление... Стало холоднее и мокрее, а все эти разговоры — просто еще один повод указывать нам, что мы должны делать со своими жизнями. В любом случае, если становится теплее, то почему же у меня так растут счета за отопление? Разве они не должны сокращаться, если мы стали сжигать меньше газа? Я позвонил в компанию, чтобы спросить, и мне ответил какой-то молодой парнишка из Индии. Говорил он очень вежливо, но, конечно, не имел ни малейшего представления, почему так все получается. Ну, по крайней мере, он вежливо со мной разговаривал, а здесь в последнее время и этого не дождешься. Ни вежливости, ни уважения...

Знаете, как мы здесь, в Британии, любим ныть? Ну, я сказал «мы», хотя должен говорить «вы», ведь сейчас я живу в Италии, где от людей почти не услышишь нытья. (Ну, хорошо, тут по телевизору тоже идут игровые шоу, где старик-ведущий плячется на подиум, полный девушек в бикини... Ой, а может быть, в этом-то все и дело... На заметку BBC: верните в эфир игровые шоу 1970-х гг. с Брюсом Форсайтом (Bruce Forsythe) и девчонками в бикини. Тогда, может, перестанут ныть мужики, по крайней мере на какое-то время... А если уравновесить их другим шоу с кучей прекрасных парней в плавках, которое будет вести Жермен Грир (Germaine Greer), то вообще все будет хорошо, потому что прекратят ныть и женщины). Теперь, когда я стал появляться на родине редкими наездами, мне это особенно бросается в глаза. Вы так зажаты и

¹ Брюс Форсайт (1928 г. р.) — шоумен и ведущий популярных игровых телевизионных шоу. Жермен Грир (1939 г. р.) — английская писательница, телеведущая, которая считается одной из наиболее значительных феминисток XX века. — Прим. перев.

так любите понуть... По телевизору у вас все время скверные новости, в мыльных операх люди жалуются на жизнь и орут друг на друга, в «Большом Брате» участники тоже ноют и говорят всякие

гадости, газеты с радостью обсуждают, что восхитительная NN, похоже, растолстела или похудела. Вот прямо этим летом по телевизору без конца крутили сюжеты о том, как сильно отошала Пош Беке (Posh Becks) : мол, из еды она только соскребает внутренний слой со шкурки бананов да облизывает соль с кусочка жареной картошки. Они вопили, что она подает всем молодым женщинам ужасный пример. Извините, конечно, но разве это не лучший пример для молодых женщин? Если будешь есть меньше цыпленка с расстройством желудка, то и станешь похожа на цыпленка с расстройством желудка. Да, девушки, в этой женщине нет ничего привлекательного. Нам, мужикам, это тоже не по душе. Поэтому со спокойной душой наберите несколько килограммов, ешьте побольше мороженого, и тогда мы будем чаще пересекать танцпол, чтобы пригласить вас на танец... или что они там нынче делают.

А ноем, скандалничаем и критиканствуем мы потому, что ощущаем внутренний дискомфорт, а его причину пытаемся найти во внешнем мире. Как толь-

¹ Так называют Викторию Бекхэм (еще будучи Викторией Адаме и работая в составе Spice Girls, она получила прозвище «Posh Spice»). — Прим. перев.

ко станет лучше ваше душевное состояние (когда вы пошлете все на... расслабитесь и перестанете цепляться за мир), окажется, что ныть по любому поводу уже трудно. А через некоторое время вам это нытье решительно разонравится, потому что от него будет становиться не лучше, а только хуже.

Вы обнаружите, что лучше всего принимать все окружающее таким, какое оно есть (а вам будет все легче и легче это делать по мере утери необходимости оправдывать свои болезненные ощущения). Мне очень жаль, что приходится вам об этом сообщить, но, как правило, мы ничего не можем поделаться с большинством вещей, которые раздражают нас в жизни. Нам неподвластны опаздывающие автобусы, террористы, некомпетентные политики, под фальшивыми предложениями втягивающие нас в войны, сквернословящая и никого не уважающая молодежь...

Это касается и обстоятельств более личного характера: хамства начальника, эгоизма супруги, лени ваших детей. Естественно, можно уволиться с работы, уйти от партнера или выгнать детей на спортивную площадку, чтобы они немного потренировались для здоровья. Но пока вы не готовы пойти на это, перестаньте ныть и принимайте вещи такими, какие они есть.

Согласие с миром — это прекрасное состояние. Прочувствуйте его прямо сейчас: каково будет принять себя таким как есть, не похудевшим, не более высоким или более симпатичным, а именно таким,

какой вы сейчас? Каково будет принять всю свою жизнь, работу, друзей, сексуальные отношения, перспективы на будущее и вообще все на свете именно таким, какое оно есть в данный момент? Каково будет принять весь мир, испорченный, беспорядочный, погрязший в войнах и стяжательстве, именно таким, какой он есть?

Попробуйте сделать это сегодня же. Согласитесь с тем, что не все и не всегда идет по плану, что люди могут относиться к вам не так, как хотелось бы, а кроме хороших новостей бывают и плохие. Начните наслаждаться хорошим внутренним состоянием. Не забывайте, что теперь вам совершенно ни к чему ныть и критиканствовать. А если почувствуете, что вас наполнила какая-нибудь дрянь (иногда это случается с каждым), попытайтесь принять и это, не пытаясь найти вне себя то, на что можно возложить ответственность за свои ощущения.

Станьте беспристрастным наблюдателем

Наблюдатель — это вовсе не извращенец, который, спрятавшись за задернутыми шторами, подглядывает, как соседка поздно ночью расшнуровывает корсет (а потом соблазнительно чистит

зубы ниткой в лучах лунного света). Нет, это то, что те из нас, кто посвятил свою жизнь поеданию бобовых, называют способностью отстраненно наблюдать за происходящим внутри собственного сознания и тела. Иногда это еще называют «самоосознанием» («consciousness») или «самоощущением» («awareness») (пожиратели бобов используют оба эти слова в более узком значении, чем философы). Но давайте не будем отвлекаться от Наблюдателя.

Если некоторое время посидеть неподвижно (обычно этот процесс называют пугающим словом «медитация»), получаешь большой шанс войти в контакт со своим внутренним Наблюдателем. Вы

заметили, как, написав с большой буквы «Н» слово Наблюдатель, мы уже придали ему определенную степень важности для нашей жизни? Садитесь и, когда вас начнут одолевать мысли (а они непременно так и сделают), выработайте в себе ощущение, что наблюдаете за ними (например, сверху), как будто они вам не принадлежат. Не вникайте в их смысл. Не оценивайте их. Просто принимайте их. Будет лучше, если вы сможете наблюдать за мыслями совершенно беспристрастно, не вынося никаких суждений, например: «Ага, убить неверного бойфренда острым топориком... вот здорово!» или «Ой, так хочется есть, что готов разделать любимую кошку и сделать из нее шашлык к ужину... это интересно».

Вот еще один образ. Можете представить Наблюдателя в качестве установленной на оживленной улице камеры видеонаблюдения. Камера видит все, но ни во что не вмешивается и не выкрикивает: «Эй ты, со шнобелем, в этой куртке ты похож на полного идиота». Камера просто смотрит. Не факт даже, что за экраном монитора за владельцем шнобеля и куртки следит живой человек. Камера — это всего лишь подсматривающий за нами (вероятнее всего, ведущий запись на всякий случай) безмозглый механизм. Она просто наблюдает, не критикуя и не вынося суждений. А знаете, какой эффект оказывает этот небольшой неодушевленный механизм? Люди лучше ведут себя. Нечто очень похожее происходит и внутри вашего сознания/тела. Чем больше вы будете наблюдать, принимая все увиденное таким, какое оно есть, тем лучше станет вести себя ваше сознание/тело. Конечно, оно необязательно должно вести себя лучше, ведь никакая Секретная Служба не будет просматривать записи ваших мысленных преступлений. Однако, когда при помощи внутреннего Наблюдателя вы принимаете свои мысли и чувства именно такими, какие они есть, все немного успокаивается.

Попробуйте и убедитесь сами.

Чтобы вы не расстраивались, если у вас возникнут сложности (например, будет трудно дистанцироваться от своих мыслей и чувств), я расскажу вам одну историю. Несколько лет назад мы жили в маленькой квартирке в Белхэме. Каждую ночь (около полуночи) я складывал по-турецки ноги и полчаса сидел в полной тишине. Квартира находилась в огромном доме, а поэтому в любое время дня и ночи было слышно, как человеческая масса занимается своими человеческими делами: кто-то спускал воду в туалете, где-то хлопали двери, у кого-то орал телевизор, плакали чьи-то дети. Однажды, усевшись и начав успокаивать свое сознание, я постепенно начал слышать раздающиеся за стеной голоса. Это были мужские голоса, их было, кажется, два, и эти

люди просто болтали о каких-то дурацких обыденных вещах. При определенной силе концентрации я мог разобрать все, о чем они беседовали. Помню, я удивился, что они так громко разговаривают в столь поздний час. Я послушал еще немного. Мне подумалось, что я никогда до этого не слышал разговоров своих соседей. Я знал, что там живет одинокий мужчина средних лет, но никогда не слышал, чтобы к нему кто-то заходил. Я продолжал прислушиваться. А потом даже подскочил, когда сообразил, что голоса доносились вовсе не из-за стенки, а звучали в моей собственной голове. Я прислушивался к своим собственным мыслям (именно таким дурацким и обыденным, какими они обычно бывают), будучи словно полностью оторванным от них. Я попытался поймать волну снова. Но момент волшебства закончился. Я был совершенно поражен. Я же был полностью убежден, что голоса доносятся из соседней квартиры! Я понял (наверно, впервые), что я — это нечто большее, чем

мои мысли. Во мне есть еще что-то (в голове или в каком-то другом месте), не связанное с моими же мыслями.

Некоторые скажут, что в тот момент я слился с источником, с Богом или Универсумом. Представления не имею... Но в то мгновение мне было хорошо. С тех пор я больше не пытался повторить этот опыт, но периодически, как правило, когда я веду машину, у меня случаются подобные проблески.

Развивая в себе Наблюдателя, или свою внутреннюю камеру видеонаблюдения, вы постепенно придете к ощущению, что мысли возникают сами собой и что вам совсем необязательно в них разбираться. Не надо кричать: «Эй, ты, со шнобелем», просто наблюдайте за проходящей мимо живописной толпой своего сознания, полностью отстранившись.

Осознанно управляйте своим дыханием

Техника осознанного дыхания очень проста, но, несмотря на это, обладает большой мощностью. Поэтому все более ленивому и безалаберному практику философии «А пошло все на...» не придется много думать или делать что-нибудь особенное.

Дыхание — это чудеснейшая штука для всяких манипуляций. Большинство из нас вообще никогда не думает (да и не должны задумываться) о своем дыхании. С трудом сделав несколько первых болезненных вдохов после появления на свет, на протяжении всей остальной жизни мы склонны дышать без всяких проблем, даже не думая об этом.

Конечно, если у вас астма или какое-нибудь другое заболевание легких, дыхательный процесс будет предметом вашего пристального внимания. Но люди задумываются о нем только тогда, когда плохо себя чувствуют и мама велит им «сделать несколько глубоких вдохов (и опустить голову между коленей)».

Дыхание — это столь же удивительная автоматическая функция нашего тела, как перекачивание сердцем крови, регенерация клеток, переваривание пищевых продуктов, вывод токсинов, кислотно-щелочной баланс и т.д.

Наши тела занимаются своими делами, не обращая на нас никакого внимания, и это прекрасно. Было бы крайне неудобно, если бы каждое утро после пробуждения нам надо было проходить по списку следующие позиции.

- ◆ Дышим? Ставим галочку.
- ◆ Сердце работает? Ставим галочку.
- ◆ Вырабатываются нужные гормоны? Ставим галочку.
- ◆ Пропорция кислорода к углекислоте составляет 2:1? Ставим галочку.
- ◆ Уровень PH равен 8,5? Ставим галочку.
- ◆ Регенерируется 20% клеток? Ставим галочку.
- ◆ Правое полушарие мозга включилось? Ставим галочку.
- ◆ Вырабатывается достаточное количество адреналина, чтобы можно было начать беспокоиться по поводу наступающего дня? Ставим галочку.

А теперь о главном. О самом главном. Из всего множества постоянно работающих в автоматическом режиме функций дыхание — функция, которую мы

без особого труда можем изменять или подвергать манипуляциям.

Конечно, если очень захотеть, можно замедлить и свое сердцебиение, но это гораздо труднее. В то время как прямо сейчас, не двигаясь с места и не прекращая чтения, вы можете начать дышать глубже, чаще или вообще задержать дыхание. Любые сознательные манипуляции с дыханием будут оказывать влияние на все происходящие в вашем теле и сознании процессы.

Вот почему Осознанное Дыхание — такая клевая вещь!

Если вы сейчас посидите и постараетесь несколько минут сознательно дышать глубже, то почувствуете, что успокаиваетесь. При этом в вашем организме начнет происходить множество разных изменений:

- ◆ снизится частота сердцебиения;
- ◆ увеличится приток крови к внутренним органам;
- ◆ возрастет поступление кислорода в клетки тканей;
- ◆ снизится объем вырабатываемого адреналина, в результате чего ослабится нагрузка на измученные почки;
- ◆ все клетки тела получают от вас сообщение: «Эй, расслабьтесь немного! В сущности, все не так плохо...».

Осознанное Дыхание состоит из двух компонентов — осознания процесса дыхания и его сознательного изменения.

Простое подключение сознания к дыхательному процессу позволяет вам разобраться в том, как вы дышите именно сейчас. Правильно начать именно с этого. Естественно, как только вы начнете задумываться о своем дыхании, оно немного изменится. Очень трудно заставить свой дыхательный процесс врасплох и увидеть, что он делает, пока ты смотрел в другую сторону. Ведь нет такого шкафа, где можно было спрятаться, чтобы через щелочку подглядывать, как дышишь, пока дыхание не знает, что за ним наблюдают. Легкие всегда знают, что ты сидишь в шкафу, какой бы маленькой ни была дырочка, через которую ты за ними подсматриваешь.

Но все-таки попробуйте. Отметьте для себя, какие ощущения вызывает входящий через нос (или рот) воздух. Заметьте, какие движения сопутствуют дыхательному процессу. Вы дышите грудью или животом? Часто или медленно? Делаете ли паузы в дыхании? Можете ли ощущать влияние дыхания на другие части своего тела? Очень сильно сконцентрируйтесь на руках: происходит ли в них что-нибудь во время вдохов и выдохов?

Отметьте для себя, как вы дышите в расслабленном состоянии. Заметьте, как дышите, находясь на важном рабочем совещании или рядом с любимым человеком. Познакомьтесь со своим дыхательным процессом, познайте, как он работает и как изменяется, начните изучать его закономерности. Это — первый аспект Осознанного Дыхания.

Второй компонент заключается в попытках начать манипулировать с дыханием, в изменении дыхания и алгоритмов этого процесса, чтобы посмотреть, что при этом происходит с телом. Очень полезно разобраться, как действует наше дыхание.

Вдох — это та часть дыхательного процесса, когда мы вдыхаем и расширяемся. Мы втягиваем в себя воздух. Мы втягиваем в себя энергию, и в процессе наше тело расширяется. Расширяется грудь или живот, но то же самое происходит и со всем телом. Когда вы изучите свое дыхание и тело, вы почувствуете такое расширение во всех частях своего тела. Это потому, что расширяются все до единой его клетки.

Выдох — это та часть дыхательного процесса, когда мы выдыхаем и расслабляемся. Мы выпускаем из себя углекислый газ. Мы выпускаем из своего тела напряжение. Во время выдоха все тело обмякает, расслабляется и немного оседает.

Здесь стоит немного поговорить об «энергии». Вполне возможно, что у вас большой опыт в этой области, но настолько же вероятно, что вы и представления не имеете, о чем я говорю. Энергия, также известная как «ци», «чи», «ки», «прана», «жизненная сила» или «энергия жизни», — это то, о чем без конца говорят на Востоке, а на Западе практически никогда.

Прежде всего, энергия существует. Это не какое-то эзотерическое понятие. Она существует и дает нам жизнь. Если бы в наших телах не было энергии, мы были бы мертвы. Энергия — это подвижная, зудящая магнетическая сила, циркулирующая внутри наших тел (и тел любых других живых существ). Весь смысл китайской медицины состоит в поиске энергетического равновесия для создания сбалансированной физической системы.

На данный момент просто допустите для себя возможность почувствовать в своем теле нечто новое или назовите то, что уже ощущали раньше. Проще всего заметить эту энергию в расслабленном состоянии. Во-первых, когда вы по-настоящему расслабляетесь, начинается течение энергии. Во-вторых, состояние полной расслабленности дает пространство, в котором можно ее правильно прочувствовать.

Здесь следует сделать небольшое предостережение: начав чувствовать собственную энергию, можно на это серьезно «подсесть». Это восхитительное ощущение, будто купаешься в море света... Можно войти в экстатическое состояние, всего лишь сидя и чувствуя, как внутри твоего тела жужжит эта жизненная сила. Можно даже попасть в плен этого чувства и начать искать способы сделать его сильнее и сильнее. (У этой зависимости нет никаких побочных эффектов, а вы будете чувствовать себя комфортнее и жить интереснее.)

Но лучший способ усилить ощущение «ци» — это, конечно, послать все окружающее на... и определенным образом подышать.

Осознанное Дыхание идеально поможет любому человеку, практикующему жизнь в стиле «А пошло все на...».

Начнем с Выдоха. Если вы произносите «А пошло все на...», чтобы перестать цепляться за какие-то значимые вещи, создающие в вас напряжение, то облегчить этот процесс вам поможет медленный выдох. Именно в этом и состоит смысл выдоха: вы выпускаете из себя все, что вам не нужно, выводите все отработанные газы, токсины и напряжение, нежеланные для вашего тела.

Быстрее всего расслабиться можно, затянув выдох. Выдыхайте действительно долго. Начните ощущать, как расслабляется тело. Еще больше усилить эффект выдоха можно, предварив его вздохом.

Вздох сам по себе — удивительный инструмент. Мы вздыхаем, заканчивая заниматься чем-то трудным и утомительным. Вы возвращаетесь с работы, наливаете себе виски, садитесь на диван, чтобы посмотреть по телевизору очередную серию исторической драмы, и... вздыхаете. Вздох сообщает вашему телу: «Ну все, теперь можно расслабиться и перестать держать себя в руках».

Вздох — это способ сказать: «Да пошло все на... Чем бы я ни занимался сегодня весь день, теперь у меня есть возможность спокойно посидеть и расслабиться».

Поэтому, если вы хотите обмануть свое тело и заставить его поверить, что на сегодня все труды закончены и ему можно спокойно посидеть и расслабиться, ВЗДОХНИТЕ.

Попробуйте скомбинировать комплекс вдоха и выдоха с какими-нибудь мыслями в стиле «А пошло все на...». Выберите то, что вам в данный момент больше всего хочется послать на... произнесите эти слова, а потом сделайте долгий вдох и выдох. Здесь я хочу сделать еще одно предупреждение: если вы читаете эти слова где-нибудь на людях, то было бы лучше подождать с экспериментами до тех пор, пока вы не окажетесь в одиночестве. Или не делайте всего этого слишком уж явно... просто тихонько пробормочите свое «Да пошло все на...», а потом медленно выдохните. Извините, но я не хочу, чтобы у вас возникли неприятности.

Поймите меня правильно, я вовсе не хочу получать сердитых писем:

«Дорогой Мистер Паркин, я читала вашу книгу во время крайне занудного оркестрового исполнения Пятого концерта Брамса в актовом зале местного муниципалитета и со всем прилежанием выполнила дыхательное упражнение в стиле «А пошло все на...». Я сказала «А пошло все на...» про то, как мой муж, не отрываясь, глазел на пышный бюст миссис Тримбл... «Пошли вы все на...» — сказала я, а потом громко вздохнула и выдохнула, как вы советуете. Короче говоря, меня перестали пускать в родном Трикет-Уиндоне в приличное общество... а для дамы с моим положением это смертельный удар...»

Нет, такие письма мне не нужны.

К вашему сведению, если об этом вдруг пойдет разговор, я бы предпочел письма следующего содержания:

«Дорогой Мистер Паркин, я читала ваши слова с еле сдерживаемым восторгом и поняла, что все ваши рекомендации привлекают меня до самой глубины моего существа. Могу ли я взять на себя смелость и предложить вам встретиться и побеседовать в следующую среду в ресторане «Бугорок и трецинка». Вы меня ни с кем не перепутаете, потому что на лацкан блузки, прикрывающей мой пышный бюст, будет приколата красная роза. Искренне Ваша, Хилари Тримбл.»

Ну, это просто к вашему сведению.

Итак, кхм, вернемся к дыханию. О чем мы говорили? Ах да, Выдох в стиле «А пошло все на...».

Поэкспериментируйте.

«Я посылаю на... свою больную спину...» Потом вдохните и выдохните.

«Я посылаю на... своего въедливого начальника...» Потом вдохните и выдохните. И так далее.

Как только что-нибудь начнет приобретать для вас слишком большое значение, или вы почувствуете напряжение, нервозность или страх, просто скажите «А пошло все на...», вдохните и выдохните. Эта техника творит чудеса.

Но давайте не будем забывать о Вдохе в стиле «пошло все на...». Тогда как Выдох в стиле «пошло все на...» позволяет нам прекратить держаться за смыслы, расслабиться и сказать миру «нет», Вдох в этом стиле дает нам возможность зарядиться энергией, силой и сказать «да».

Смысл Вдоха в стиле «пошло все на...» заключается в том, чтобы «втянуть» в себя энергию, необходимую, чтобы сделать то, что хочется. В этом заключается половина секрета успешной жизни в соответствии с философией «А пошло все на...». Если вам хочется подняться из-за рабочего стола и отправиться заигрывать с новенькой смазливой бухгалтершей, надо глубоко вдохнуть, послать все на... и так и сделать. Если хочется уехать в путешествие, сделайте глубокий вдох, напишите заявление «по собственному» и идите бронировать билеты на самолет. Если вас утомили занудные отношения со своей второй половиной, глубоко вдохните, пошлите все на... и разорвите их. Сегодня же.

В энергетическом смысле Выдох в стиле «пошло все на...» — это «инь» — расслабленность, мягкость, отрицание необходимости держаться.

Тогда как Вдох в стиле «пошло все на...» — это

«ян» — энергичность, энтузиазм, способность принять все, что необходимо.

Если вы хоть немного знакомы с даосизмом, вам будет ясно, что для гармоничного существования в этой жизни надо хорошо сбалансировать «инь» и «ян».

Проблема большинства из нас заключается в том, что мы все время живем где-то в промежутке между хорошей «иньской» жизнью и хорошей «ян-ской» жизнью. Мы слишком вяло стараемся добиться того, чего нам хочется, и не так страстно, как могли бы, относимся к своей жизни. Однако при этом мы не позволяем себе расслабиться и наплевать на все.

Все это, как и вообще все, что есть в жизни, находит отражение в наших дыхательных процессах. Если присмотреться к вдохам и выдохам окружающих, между ними будет трудно найти различия. Тем не менее Вдох в стиле «А пошло все на...» полон энергии: попробуйте, наполнитесь воздухом и втяните в себя энергию. А Выдох в стиле «А пошло все на...» — это полная противоположность. Не должно составлять труда выпустить из себя воздух... просто ослабить свою хватку на жизни и расслабиться.

Дыхание одного человека совершенно отличается от дыхания другого. Любой дыхательный цикл знакомит вас с двумя аспектами жизни в стиле «А пошло все на...».

Попробуйте так подышать, насладитесь Вдохом в стиле «пошло все на...», то есть активным всасыванием энергии. Потом получите удовольствие от совершенно пассивного расслабления, которое сопутствует Выдоху в стиле «пошло все на...». Тогда вы начнете с восторгом понимать, какое влияние это оказывает и на всю вашу жизнь вообще.

Вы насытите себя «А пошло все на...» — энергией Вдоха, чтобы по-настоящему добиваться от жизни желаемого, то есть делать то, что хочется, независимо от того, что о вас думают окружающие.

При помощи Выдоха вы обеспечите себя «А пошло все на...» — способностью поистине наплеватьски относиться ко всему тому, что беспокоило и расстраивало вас.

А теперь давайте посмотрим, как можно послать на... те или иные аспекты своей жизни.

III

ПОСЛАТЬ НА...

Послать на... еду

Недавно я увидел некоторые цифры, связанные с ожирением в США. Из них следует, что ожирением страдает 99% населения. А все те, у кого его нет (то есть 1%), живут в Лос-Анджелесе и работают киноактерами или телеведущими. То есть если у тебя нет актерских способностей, ты — жирдяй. Естественно, возникает множество бытовых проблем:

«Чак, ты опять жрал пончики?»

«Нет, Джозелин. Никаких припудренных корицей пончиков со сладким заварным кремом я не жрал. Ни в коем случае, дорогая женоушка».

В развитых странах еда превратилась в серьезную проблему. (Конечно, в развивающихся странах в еще более серьезную проблему превратилось отсутствие еды, но...) Если мы не воюем с лишним весом, то ломаем голову, что нам можно есть, а чего нельзя, потому что обнаруживаем мириады непере-

носимых организмом пищевых компонентов и аллергенов, а со всех сторон на нас валятся совершенно взаимоисключающие советы.

В последние годы супермаркеты разработали целые линейки пищевых продуктов, в которых отсутствует то, что, по идее, в них должно быть. В конце концов, нам приходится есть такие продукты:

- ◆ макароны без содержания клейковины;
- ◆ шоколад без какао;
- ◆ кофе без кофеина;
- ◆ подсластители без сахара;
- ◆ хлеб, приготовленный без муки;
- ◆ мороженое, изготовленное по безмолочной технологии;
- ◆ пирожные без сахара;
- ◆ бисквиты без содержания жира;
- ◆ сосиски и котлеты, изготовленные без использования мясных компонентов.

Просто обхохочешься! Я с нетерпением жду чего-нибудь типа:

ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ, ИЗГОТОВЛЕННЫЙ БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПИЩЕВЫХ КОМПОНЕНТОВ.

Дождаться не могу лазаньи без содержания пищевых компонентов, пиццы без содержания пищевых компонентов, тирамису без содержания пищевых компонентов... Люди будут сметать их с прилавков, как сумасшедшие. Продукты без растительных

белков и сахара предназначены для тех, кто не может не есть то, к чему привык, хотя кто-то и сказал им, что всего этого есть не следует. Новые же линейки беспищевых продуктов будут разработаны для тех, кто хочет попоститься или просто поменьше есть, но не может жить без процесса закупки еды в супермаркете, открывания упаковок и последующего выбрасывания всего этого в помойку.

Особенно мне нравится беспищевая лазанья. В коробочке находится контейнер для разогревания в микроволновой печи. Надо проколоть пластиковую крышку вилкой, а потом всего на минуту засунуть контейнер в микроволновку. И все готово. Отдираешь крышечку и находишь внутри размазанные по доньшку остатки лазаньи. Затем кидаешь контейнер в помойку с вполне реальным ощущением, что прочувствовал всю гамму пищевых переживаний.

Видите ли, в этом и состоит проблема постящихся и голодающих. Мало того, что ты настолько голоден, что готов прямо в метро сожрать кого-нибудь из сидящих рядом пассажиров, так еще и тоскуешь по всему ритуалу приема пищи. Когда на время прекращаешь есть, высвобождается огромное количество времени. И никто из нас не знает, чего с ним делать. Эти часы превращаются во время, когда ты мечтаешь о еде, которую в это время не ешь. Поэтому просто размажьте по тарелкам кетчуп и отправляйтесь мыть посуду... вы убедитесь, что таким образом пережить пост будет гораздо легче.

Зачем все эти шуточки? Да затем, что мысли о еде и вообще все, что с ней связано, пожирают нас без остатка. Мне все это кажется очень смешным. Так или иначе, мы тратим слишком много времени, думая о еде. Я — мужчина, но думаю о еде очень часто. Может быть, конечно, я — мужчина с женским складом мышления. Но, судя по всему, что слышишь, женщины вроде бы должны думать о еде еще больше мужчин.

А если учесть, что мысли о сексе возникают у человека каждые 10 секунд, то, по моим прикидкам, из оставшихся секунд мы думаем о еде никак не меньше семи. Остается только удивляться, как в этом мире людям удается переделать столько работы.

А смеюсь я над этим, потому что этот смех является первым шагом в направлении «А пошло все на...».

Наша одержимость едой — это полный идиотизм, и это смешно.

Еда (равно как любовь и секс) является для нас сферой очень большой значимости. Хотя большинство из нас, наверно, станет это отрицать. Если попросить нас составить список по-настоящему значимых для нас вещей, мы, наверно, не включим в него еду. Но, как правило, она относится именно к ним.

Первым делом стоило бы включить свое сознание в отношении всего, что касается еды. Начните отмечать для себя, насколько часто вы об этом думаете. Отметьте, что происходит с вами, когда вы думаете о еде, а также во время еды. Заметьте, как чувствуете себя, когда едите то, что, по вашему мнению, для вас полезно. Прикиньте также, какие ощущения вызывает потребление «плохой» еды, которую, по вашему мнению, вам есть не следовало бы. Отметьте свои ощущения во время наблюдения за тем, как другие люди едят чрезвычайно полезную или ужасно вредную еду. Заметьте, как чувствуете себя от того, что я сто раз велел вам заметить, как вы чувствуете себя. Короче, просто начните разбираться в том, какое значение имеет для вас пища. А потом внутренне похихикайте над тем, как ведете себя в отношении еды. Потому что иначе расплатитесь...

Еда имеет для нас такое значение по множеству причин.

Прежде всего еда — это прекрасный утешитель. Если вам отчего-то не по себе, ничто не поможет избавиться от дискомфорта лучше шоколадки, печенья или куска торта. А в нынешние времена многие из нас очень часто переживают длительные периоды дискомфорта, но даже для себя не хотят признавать наличие в себе этого чувства.

Кроме всплеска энергии и ощущения счастья (серотонин вырабатывается, например, когда мы едим шоколад), еда дает нам еще и ощущение наполненности. Мы наполняем себя, пока в нас не перестанет влезать. Мы наполняем себя до болезненного состояния. Мы наполняем себя, потому что чем больше съедим, тем меньше чувствуем. А если мы чувствуем себя плохо, то именно чувства нам нужны меньше всего. Мы обжираемся до полной потери чувств. Чтобы в нас (во многих смыслах) не оставалось места ни для чего другого.

Во-вторых, еда влияет на состояние нашего здоровья. Потребляемая нами пища либо просто вызывает многие хвори и болезни, либо оказывает на них серьезное воздействие. А благодаря современной диете в наших телах чрезмерно повышается кислотность, и они превращаются в инкубатор всякого рода болезней. Поэтому нет ничего удивительного в том, что мы пытаемся есть только ту или иную «полезную» еду и исключить из рациона другие виды пищи. Если вы болеете и думаете, что в этом как-то виновата диета, то у вас есть шанс оказаться в одной компании с людьми, предпочитающими жить без клейковины, сахара, соли, молочных и мясных компонентов, а также, скорее всего, и чувства юмора.

В-третьих, она влияет на форму нашего тела. В противоположность очевидно позитивному и немедленному эффекту еды в качестве утешения, ее негативное влияние, выражающееся в лишних килограммах, проявляется не сразу. Можно неделями обжираться до умопомрачения, но влияние еды на тело будет постепенным. Однако исход однозначен: если есть слишком много, наберешь вес. А мы живем в постоянном страхе перед лишним весом, поэтому, как только набираем его, начинаем изо всех сил стараться есть меньше. В битве с едой победа всегда остается на стороне временного фактора: когда объедаешься, удовольствие получаешь сразу, а страдания приходят потом. Когда же стараешься есть поменьше, страдания ощущаешь немедленно, а удовольствие откладывается на будущее.

Как только вы почувствуете, что смогли разобраться в своих отношениях с едой, настанет удобный момент, чтобы начать очень часто бормотать в ее адрес «а пошло все это на...».

Посылая на... свое отношение к чему-то, вы, по сути, принимаете вещи такими, какие они есть. Так что же вы почувствуете, если начнете соглашаться со своим отношением к еде и всему, что с ней связано? Битва с едой крутится, в основном, вокруг того, что ешь либо не то, что надо, либо просто слишком много, а потом ругаешь себя за это. Посему, когда вы в следующий раз обожретесь до тошноты, попробуйте не посыпать голову пеплом. Скажите: «А пошло все на... Как я ни стараюсь, со мной это все равно постоянно случается, а поэтому можно просто принять эту свою особенность как данность».

Даже в момент выбора, когда вас охватила тоска и вы не можете решить, нарушить ли диету и данные себе обещания... просто не давите на себя. Скажите «да пошло все на...», и либо ешьте и согласитесь с этим, либо не ешьте и просто живите дальше. Но прекратите раздувать проблему.

Перестаньте придавать такое огромное значение еде. Если вас выгнали с работы, а потом еще и бросила подружка, слопайте, блин, шоколадку. А лучше всего, поймайте такси и поезжайте на завод «Марс» в городе Слау, где во время экскурсии можно горстями запихивать в рот «M&M» или целиком заглатывать еще незатвердевшие батончики «Марс», хватая их прямо с конвейера.

Вы почувствуете себя лучше. А чувствовать себя хорошо — это хорошо.

Пошлите все на... и не делайте из еды культа.

Болезнь, «disease», — это, по сути, «dis-ease», то есть «не-легкость», или напряжение. Напряжение, возникающее от мыслей, «правильную» или «неправильную» пищу вы едите, возможно, является настолько же болезнетворным фактором, как и все, что можно съесть.

Давайте я надену белый халат и проведу эксперимент, чтобы наглядно это продемонстрировать. У меня в лаборатории сидят два человека с совершенно одинаковым состоянием здоровья. У них какая-то болезнь, и они считают, что на ее течение оказывает влияние пища. Я погрузил их в гипнотический транс и сейчас начну кормить.

Первому человеку, давайте назовем его «Первый», чтобы сохранить анонимность, даем шоколадный эклер. (Вы, наверно, уже и не помните, что это такое, они остались в 1970-х гг., но, по сути, это хот-доги, которые делали из теста, крема и шоколада.) Мы говорим ему (в гипнотическом транс, не забывая), что эта пища принесет сплошную пользу, немедленно облегчит состояние и, возможно, даже приведет к полному излечению.

Второму человеку, давайте назовем его «Второй», чтобы всех запутать, даем салат из натуральных и экологически чистых овощей со всякими орехами и зернами. Внушаем, что отказаться от этого блюда невозможно — оно очень вкусное, но при этом обязательно усугубит болезнь.

Мы подключаем Первого и Второго к куче аппаратуры с циферблатами и штуковинами, которые делают «бип-бип», а потом, пока они едят, ведем мониторинг их состояния.

Первый находится в совершенно расслабленном состоянии, хоть и ест нечто, что должно немедленно плохо сказаться на его здоровье. Но аппаратура молчит, и ни одна стрелка на циферблатах не шелохнется.

Второй очень напряжен, но мычит от удовольствия, поедая салат. После первой же ложки все приборы делают «бип-бип», стрелки зашкаливают, а состояние здоровья немедленно ухудшается.

После приема пищи мы продолжаем следить за Первым и Вторым еще шесть часов, но картина не меняется.

Съеденный Первым шоколадный эклер никак не повлиял на его состояние. Ментальное состояние испытуемого полностью аннулировало все ожидавшиеся физические реакции. А съеденный Вторым исключительно здоровый салат с семечками заставил его захворать.

Видите? Это — наука. Я в белом халате, аппаратура сделала «бип-бип», значит, все правда.

Однако все-таки стоит задуматься, прежде чем отказать себе в хлебе и ввергнуть себя в агонию из страха усугубить легкое кишечное расстройство.

Фигура — вот проблема из проблем! О диетах и их результатах было написано столько, что теперь до правды уже не докопаться. В отношении диет люди ненасытны ровно настолько же, как и в отношении еды, которую запрещают книжки о диетах.

Итак, пришло время послать на... все диеты.

В книгах о диетах не только нет никакой пользы, но на них еще и впустую переводятся мировые запасы леса. Поэтому запишите все диетические книжки в «мусорку» для рециклируемых материалов и посадите дерево. Лучше даже посадите фруктовое дерево, а потом съешьте фрукт. И сами похудеете, и миру окажете услугу.

Равно как и в случае со здоровьем, все проблемы здесь возникают из-за напряжения, создаваемого мыслями о фигуре.

Прежде всего примите вещи такими, какие они есть. Пусть у вас всего несколько лишних килограммов, пусть вы — настоящий жиртрест, просто примите себя таким, какой вы есть. По крайней мере, хоть на несколько минут... а потом начинайте ненавидеть себя заново до тех пор, пока не сможете увеличить период согласия с собой еще на некоторое время. Но попробуйте обязательно.

Примите свои привычки в еде такими, какие они есть. Вы же знаете, что процесс питания для вас — всего лишь сплошная карусель. Некоторое время вам удастся есть меньше, а потом вы ломаетесь и сжираете целую полку печенья (здесь имеется в виду полка в супермаркете, а не в кухонном шкафчике).

Кроме того, стоит признаться себе в том, что у вас (в той или иной степени, как и у всех разгуливающих по этой планете людей) что-то не в порядке. У вас эмоциональные проблемы, опасения, неврозы, страхи, низкая самооценка... Что бы это ни было, вы недовольны собой и своей жизнью и едите, чтобы стало комфортнее.

Так делает большинство из нас. И большинство из нас в этом никогда не признается. Но посмотрите на это слово — *большинство*, — то есть вы в этом не одиноки. Ну да, у вас все наперекосяк... ведь вы же человек.

Такое принятие себя непременно позволит вам расслабиться.

Пошлите на... свою диету. Туда же пошлите и все свои внутренние голоса. Попробуйте послать все на... и в следующую трапезу съесть то, чего хочется. Пошлите все на... и потом, когда вам станет плохо. Поступайте так раз за разом и посмотрите, что из этого выйдет. Посылайте все на... и в том случае, если наберете несколько лишних килограммов.

Могу поспорить, что так вы начнете избавляться от связанных с едой психологических проблем.

Могу поспорить, что, позволив себе есть все без разбору, вы потеряете желание целиком запихивать в рот приготовленный на ваш день рождения торт, так как будете знать, что можете при желании доесть его завтра или сегодня, но чуть позже.

Могу поспорить, что при отсутствии огромного напряжения, порождаемого рассуждениями о «полезной» и «вредной» пище, у вас вполне может проснуться желание есть ту еду, которую вы считали «полезной», но до боли неприятной.

Вы обнаружите, что вам нравится есть эти продукты. Но не начинайте думать об их «полезности», а просто ешьте, что хочется, и смотрите, что произойдет.

А еще я могу поспорить, что со временем вы начнете худеть. Если к тому моменту вы еще не перестали говорить «А пошло все на...», то, скорее всего, это не будет иметь для вас большого значения. Ведь если вас меньше волнует возможность набрать вес, то и проблема похудения должна беспокоить меньше. Конечно, позвольте себе победно усмехнуться, встав на весы и увидев, где остановилась стрелка... но при этом молено еще раз послать все на... и отпраздновать победу шоколадкой.

Итак, пошлите на... диеты и примите все таким, как есть, и себя таким, какой есть, потому что все хорошо и так, как есть. Придавайте меньше значения еде и форме своего тела. Убедитесь в правоте парней, практикующих дзен, которые уже столько лет долдонят одно и то же: желаемое начинаешь получать точно в тот момент, когда теряешь желание его получить.

Послать на... свои личные взаимоотношения

Тут мы ступаем на очень зыбкую почву. Наверно, труднее всего понять, как можно сказать «А пошло все на...» про свои личные взаимоотношения, не послав при этом на... свою вторую половину. Давайте посмотрим, почему.

Личные взаимоотношения можно сравнить с площадью Пиккадилли вашего города смыслов.

В действительности так оно и есть. Именно на площади личных взаимоотношений происходят все события и жизнь бьет ключом. Эта площадь постоянно находится в центре вашего пристального внимания, и здесь нередко происходят аварии. В остальных районах вашего города смыслов все более предсказуемо: служебные взаимоотношения, отношения с друзьями, состояние здоровья и т.д.

Но в личных взаимоотношениях все, что имеет значение, имеет **ОЧЕНЬ** большое значение. Смысл всего этого пробирает нас до самой глубины существа. Личные взаимоотношения — это отражение

нас самих... и самого сокровенного метода общения с внешним миром. Потому и ставки настолько высоки. Мы инвестируем в эти взаимоотношения все, что у нас есть:

- ◆ если нам говорят что-то обидное, мы обижаемся до глубины души;
- ◆ если нам кажется, что нас не слышат, мы чувствуем себя детьми;
- ◆ если нам кажется, что мы любим свою вторую половину больше, чем она нас, нас охватывает боль;
- ◆ если нам кажется, что наша вторая половина любит нас больше, чем мы ее, мы ощущаем чувство вины;
- ◆ если нас начинает волновать кто-то, находящийся за рамками наших личных взаимоотношений, мы запутываемся;
- ◆ если нашу вторую половину начинает волновать кто-то, находящийся за рамками наших личных взаимоотношений, мы ревнуем.

Если жизнь и то, как мы ее проживаем, принять за отражение наших отношений с внешним миром, то наши личные взаимоотношения со своей второй половиной будут представлять собой самую тонкую ниточку этих глобальных взаимоотношений.

В рамках своих личных отношений мы до глубины души страждем успеха и ощущаем чудовищную боль от неудач. В силу того, что в сфере личных

взаимоотношений все имеет такое большое значение, в ней же таится и гигантская потенциальная способность приносить нам страдания. Для многих из нас личные взаимоотношения представляют собой жизнь в почти перманентных страданиях. А это означает, что первые дни/недели/месяцы этих взаимоотношений нередко бывают самыми беспокойными, потому что все в них значит для нас охренительно много...

Спустя годы все, как правило, начинает постепенно терять свое значение, ставки понижаются, и потенциальная способность взаимоотношений приносить боль сокращается.

В области личных взаимоотношений комплекс смыслов может подвергаться стремительным изменениям. В народе это называется влюбленностью. Когда влюбляешься, все остальное начинает значить гораздо меньше. Иногда для нас теряет значение все, кроме человека, в которого мы влюблены. Мы напрочь теряем нормальное восприятие окружающего мира. Вполне может испариться и рациональность, с которой мы обычно подходим к своей жизни.

Влюбленные люди часто делают следующее: покидают недавно еще горячо любимые семьи, бросают работу или отказываются от хороших должностей, теряют друзей, меняют убеждения, начинают по-идиотски одеваться, вообще по-идиотски вести себя, слушать музыку, которая раньше казалась им полной пошлятиной.

Любовь творит с людьми самые странные вещи, и именно об этом аспекте ее влияния написаны триллионы песен. Посему романтическая влюбленность, очевидно, является самой главной угрозой жизни в стиле «А пошло бы все на...». Чаще всего ее суть заключается в значимости для вас какого-то другого человека, а также в последующей фиксации на нем и полной зависимости от него. Мы считаем, что эти качества — неотъемлемая часть комплекса чувств, называемого «любовь к другому человеку».

Но послав все на... можно получить совершенно удивительные результаты. Проблема состоит в том, что очень трудно понять, как слова «А пошло все на...» повлияют на наши взаимоотношения. Что хорошего может быть в том, что партнер будет ощущать меньшую привязанность к вам или чувствовать, что вы перестали быть для него центром Вселенной. Мы же обожаем все эти фиксации и ощущение взаимной зависимости, сопутствующие личным взаимоотношениям!

Вы никогда ни с кем не играли в редукционистскую игру про любовь? Это делается приблизительно таким образом:

— *А ты будешь любить меня по-прежнему, если я растолстею?*

— *Конечно, буду.*

— *А ты будешь любить меня по-прежнему, если я попаду в аварию и у меня будут страшные шрамы?*

— *Конечно, буду.*

— *А ты будешь любить меня по-прежнему, если мне ампутируют ноги?*

— *Конечно, буду.*

— *А ты будешь любить меня по-прежнему, если мне ампутируют руки?*

— *Конечно, буду.*

— *А ты будешь любить меня по-прежнему, если я ослепну?*

— *Конечно, буду.*

— *А ты будешь любить меня по-прежнему, если я оглохну?*

— Конечно, буду.

— А ты будешь любить меня по-прежнему, если у меня выпадут зубы?

— Конечно, буду.

— А ты будешь любить меня по-прежнему, если у меня перестанут работать мозги и я буду лежать в больнице в вегетативном состоянии?

— Нууу, буду, конечно.

— А ты будешь любить меня по-прежнему, если я умру?

— Да, конечно, буду, дорогая.

— Что, всегда-всегда?

— Да, тебя я буду любить всегда, дорогая.

Это очень забавная и очень трогательная игра. Ее можно продолжать до тех пор, пока не перестанешь говорить «да». Но о чем, по сути, вас спрашивают? Будешь ли ты любить меня по-прежнему, если я редуцирую себя почти до полного небытия... Будешь ли ты и тогда любить меня, как раньше? Давление просто невероятное: «Да, даже если тебя не будет существовать, во всех смыслах этого слова, я все равно буду любить тебя».

Мы хотим от любви слишком многого. Мы хотим быть абсолютным центром внимания. Мы хотим, чтобы любовь длилась вечно и чтобы она была идеальной. Мы отдаем все, что у нас есть, чтобы эти желания сбылись.

Это и есть фиксация и зависимость, а также совершенно очевидный и очень большой потенциал страданий.

Возможность послать все на... можно представить в виде истории о двухмерных людях.

Вообразите себе людей, живущих в двухмерном мире: в нем отсутствуют объемные формы, и все сущее состоит из линий и плоских теней. Такие люди просто не могут представить себе трехмерный мир... Это выходит за рамки их сознания. Если вы попытаетесь описать его им, они просто ничего не поймут. Но возьмите и перенесите их в объемный мир, пусть они в нем немного поживут. Тогда они сразу же все поймут и увидят, как прекрасен и удивителен этот мир в сравнении с двухмерным, в котором они жили раньше.

Нечто подобное происходит, когда посылаешь что-нибудь на... Особенно в области личных взаимоотношений. Находясь в положении любовной привязанности к кому-то, очень трудно понять, каким образом ее ослабление может привести к улучшению ситуации. Но давайте попробуем.

Вспомните период, когда вы были безумно влюблены, то есть полностью потеряли голову (конечно, вполне может быть, что вы находитесь в таком состоянии и сейчас). Вспомните, как вы чувствовали себя, фиксируясь на предмете своего обожания: как ловили внимание со стороны этого человека, как любили его внешние черты... как ждали телефонных звонков... превыше всего ценили проведенное вместе время. Но вспомните и обратную сторону: опасения, что он любит вас меньше, чем вы его...

насколько легко возникали приступы ревности... как вы раздражались на себя за то, что попали в такую зависимость от другого человека.

А теперь представьте, какими были бы эти взаимоотношения, если бы вы относились ко всему чуть менее серьезно. Представьте, что бы вы испытывали, если бы не принимали все так близко к сердцу. Представьте, что было бы, если бы вас не волновал вопрос вечности этой любви. Представьте, что вы не так сильно держитесь за ваши взаимоотношения и даете своему партнеру свободно вздохнуть. Представьте, что этот человек значит для вас чуть-чуть меньше... Представьте, что в своих взаимоотношениях с ним вы не ставите на кон «себя».

И вот что странно: все это совершенно не значит, что вы стали любить этого человека меньше. В действительности, наверно, именно тут начинают срываться с поводка общепринятые определения любви. Потому что та назойливая романтическая фиксация, которую мы при поддержке всего нашего общества называем «любовью», может трансформироваться в совсем другой тип «любви».

Результат может показаться неожиданным, но чем меньше значит для вас любовь, тем крепче она становится. Но будьте готовы к тому, что подобное восприятие — это трехмерный мир для обычно двухмерных людей.

Естественно, отчасти это имеет отношение к вопросу напряженности и расслабленности. Когда мы фиксируемся на ком-то и чувствуем свою зависимость от этого человека, внутри наших с ним взаимоотношений накапливается огромное количество напряжения. Там не остается пространства для маневра. Стоит только что-нибудь изменить, как все ломается, словно до предела закрученная пружина.

Как только вы снимете напряжение, освободитесь от своей фиксации и перестанете полностью отдаваться этим взаимоотношениям, появится дополнительное пространство и объем. Как энергии «ци» гораздо легче перемещаться в расслабленном теле, так и любви гораздо легче циркулировать в ненапряженных взаимоотношениях.

Итак, если вы боитесь, что ваш мужчина/ваша женщина убежит к кому-то другому, пошлите эти страхи на... потому что в мире полным-полно других подходящих вам мужчин/женщин.

Какими бы ни были проблемы ваших взаимоотношений и чем бы ни вызывалось напряжение, посмотрите, как будете чувствовать себя, пошлав их на... Прямо сейчас назовите вслух одну из проблем. А теперь скажите «А пошло все на...» — и посмотрите, какие это вызовет ощущения.

«Мне кажется, я уже не так привлекаю ее, как раньше... Ну и пошло все на...» И так далее.

На какой бы стадии ни были в текущий момент ваши взаимоотношения, высуньте на минутку из них голову и посмотрите, что могло бы быть, если бы вы не придавали всему слишком большого значения. Почувствуйте, как расслабляетесь. Почувствуйте свободу.

А потом просто продолжайте жить и посмотрите, что будет дальше.

Подобно энергии, текущей через только что расслабившееся тело, любовь и ее энергия могут начать циркулировать в ваших взаимоотношениях с гораздо большей силой. Ну а случиться может, например, вот что:

- ◆ ваши взаимоотношения наполнятся новой жизнью, и вы перейдете в них на другой уровень;
- ◆ вы поймете, что эти взаимоотношения вам не нужны, и просто разорвете их;

♦ любовь, на которой построены ваши текущие взаимоотношения, усилится, и в то же самое время вы захотите, чтобы вас любили и другие люди.

Третий пункт — потенциально самый непонятный (и самый интересный). Вы вполне можете обнаружить, что разросшаяся внутри вас любовь уже трудно сдерживать в рамках существующей ситуации, и можете начать продвигаться в сторону «открытых» взаимоотношений. В народе это еще называют желанием иметь «и синицу в руке, и журавля в небе». В отношениях такого типа делается попытка примирить два постоянно живущих в большинстве людей противоположных импульса: желание навек остаться с одним любимым человеком... и желание быть вместе еще и с остальными (как правило, на значительно более короткие периоды времени, например на одну ночь).

Такой путь кажется очень трудным и опасным. А что, разве моногамные отношения легки и безопасны?

Если все эти идеи оскорбляют вас в самых лучших чувствах, то скажите: «А пошли они на...» — и переходите к другому разделу. В один прекрасный день вам может захотеться... ну, скажем так, ненадолго послать на... свою моногамность, и вы всегда сможете вернуться к этой книжке и перечитать эту главу заново.

Послать на... болезни и недомогания

Соприкоснуться с миром альтернативной медицины (и сопутствующих ей духовных аспектов) многих людей заставляет желание избавиться от тех или иных болезней. Либо они разочаровались в обычной медицине и решили пошире раскинуть сети в поисках панацеи, либо не доверяли обычной медицине с самого начала.

Альтернативной медицине есть что предложить. Исходя из ошеломляющего спектра предлагаемых терапевтических методов, кажется, что хоть один из них обязательно поможет. Проблема, однако, состоит именно в ошеломительном количестве предлагаемых методик. Очень соблазнительно (если страдаешь от какой-нибудь болезни) начать просто перебирать их все подряд, пока не найдешь ту, которая приведет к волшебному исцелению.

В этом аспекте разница между обычной и комплементарной медициной просто поразительна.

Забавно, что комплементарная медицина подходит к человеку с холистической точки зрения, но лечение будет раздельным. Большинство терапевтов будут рассматривать вас как единое целое: ведь сознание, тело и дух человека переплетены между собой, и физическая симптоматика — всего лишь проявление общего дисбаланса. Но лечение будет раздельным, и для восстановления общего равновесия, возможно, придется применить аж пятьдесят взаимодополняющих терапевтических методик.

Обычная медицина использует раздельный подход, но назначает единообразное лечение. То есть большинство докторов будут лечить ту часть вашего тела, которая болит, чаще всего игнорируя остальные факторы вашего «единого» существа. Если у вас что-нибудь с глазами, вас отправят к окулисту. Но последующее лечение всегда будет стандартным. Скорее всего, лечить ваши глаза все окулисты этого мира будут одинаково.

Поэтому комплементарная медицина похожа на вывернутую наизнанку обычную медицину.

Я подозреваю, что если у вас имеется (или когда-то было) хроническое, острое или даже совсем легкое заболевание, то вы уже вдоволь напробовались разных альтернативных терапевтических методик. У вас уже была возможность понять всю сложность проблемы выбора из гигантского списка возможных вариантов лечения. С чего начинать? Что подойдет вам лучше всего?

В Италии мир комплементарной медицины пошел по другой дорожке, и тут все гораздо проще. В схеме обычной медицины присутствует холистическое зеркальное отражение в форме гомеопатии. Конечно, по углам прячется множество других терапевтических методов, но для большинства людей проблема выбора значительно упрощается: либо ты идешь к обычному доктору, либо возвращаешься к природе и идешь к гомеопату. Консультация у гомеопата почти ничем не отличается от похода к обычному врачу (только лекарства у них дороже). В действительности велика вероятность, что он практикует еще и обычную медицину. Во многих аптеках (даже в самых маленьких деревеньках) продаются не только традиционные, но и гомеопатические лекарства.

Хотя научные исследования продолжают демонстрировать нам, что в гомеопатии нет ничего полезного (в самом буквальном смысле), здесь на ней делают очень большой бизнес. Она остается привлекательной и легкодоступной альтернативой для людей, разочаровавшихся в обычной медицине.

Если вы болеете сейчас или болели раньше, то вам известно еще и то, с каким отчаянием человек занимается поисками лекарства, способного помочь. Мне кажется, что люди, испытывающие интерес к миру альтернативной медицины, ощущают это еще сильнее.

Все происходит на нескольких уровнях.

Во-первых, если состояние вашего здоровья причиняет вам боль, дискомфорт или ставит в неудобное положение, вы со всем отчаянием будете стараться его поправить. Если вы не можете спать, постоянно чувствуете усталость, вам больно мочиться, чешется кожа, раздулся живот, с головы сыпется перхоть или трясутся руки... у вас будет очень сильное желание избавиться от этих симптомов. Вы пойдете буквально на все, чтобы поправить свое здоровье: сядете на смехотворно строгую диету, начнете по часу в день делать успокаивающие дыхательные упражнения, станете варить отвары из вонючих трав, позволите кому-нибудь воткнуть десяток тонких иголок в самые чувствительные части своего тела, попытаетесь посидеть в йоговских позах, для чего необходимо цеплять пятку за ухо, и будете принимать дорогие лекарства, в которых не содержится никаких «лекарств».

На мой взгляд, все это очень понятно... даже похвально. Плавали — знаем, и все медальки за это собрали...

Во-вторых, в мире холистики есть некое имманентное качество, заставляющее нас непрестанно стремиться к цели, называемой «велнес» (wellness). Если здоровье — это целостность, то болезнь — это ее отсутствие. Когда нам «не хорошо» и если нас не распирает жизненная сила, это значит, что из нас по какой-то причине ушла часть этой целостности. А в силу того, что большинству из нас почти

постоянно (или большую часть времени) «нехорошо», тащить на себе такой груз очень трудно. Да, я знаю, что вся эта симптоматика и все эти недомогания могут рассматриваться в качестве способа очищения и пурификации тела... Тело естественным образом движется в направлении здоровья, и болезнь в таком случае можно считать «благом». Но в конечном счете все остается на своих местах: болезнь — это благо только потому, что ее можно на мгновение представить средством для достижения конечной цели — велнеса. То есть ее можно считать благом только благодаря тому, к чему она ведет.

В мире холистической медицины существует фиксация на целостности и велнесе, то есть стремление к целостности, являющееся отражением духовного пути, например йога, нацеленного на достижение духовного «единства».

Вот такие вот дела...

И знаете что? Все это утомительно и скучно. Любая фиксация со временем начинает утомлять и навевать тоску. Утомительно и скучно бродить от одного терапевтического метода к другому, достигая разной степени успеха. Как только находится лечение, которое кажется нам действенным, мы окунаемся в него с головой и исполняем надежды. Потом оно перестает действовать, и мы впадаем в депрессию. Каждый терапевтический метод евангелически проповедуется теми, кому удалось при

помощи него «излечиться»: они думают, что он подействует на вас так же, как на них. Он, конечно, может помочь, но не будет панацеей.

Но, естественно, всегда есть шанс, что все-таки будет... Вполне может случиться, что, положив горячие камушки на глаза, вы вылечите вросший ноготь.

Но я бы предпочел поискать какой-нибудь другой метод.

Некоторые люди настолько устают пробовать разные методики лечения, тратить кучу денег и энергии, что просто сдаются. Они громко говорят: «А пошло все на...» — и наконец перестают стремиться к целостности, здоровью и идеальному самочувствию. Они чувствуют все те же боли и все тот же дискомфорт, что и всегда, а поэтому просто посылают все на... и отдаются этим ощущениям. Все равно ничего не помогает: так зачем же подвергать себя дополнительным мучениям, лелея надежду, что сможешь от них избавиться?

Они полностью растворяются в своей болезни и сдаются перед болью. Они теряют всякое желание изменить свое состояние, а просто хотят, чтобы оно оставалось ровно таким же, как сейчас. Они могут начать есть пищу, к которой давно уже не прикасались, могут снова начать пить и курить. Но что им удастся сделать наверняка, так это РАССЛАБИТЬСЯ. Ведь когда ты по-настоящему посылаешь

все на... ты неизбежно и гарантированно расслабляешься.

Знаете, что происходит потом? Может, конечно, не сразу. Может, конечно, и не слишком скоро. Но, как правило, этим людям становится лучше. Улучшение самочувствия застает их врасплох, потому что они давно бросили желать этого. Тем не менее они полностью выздоравливают и достигают того, чего всегда хотели. Только теперь в силу того, что их мало волнует состояние здоровья, не настолько значительным оказывается и факт выздоровления, даже полного.

Здесь я описываю естественный процесс, то есть естественный способ послать все на... Но если вы читаете эти строки, то велика вероятность, что вы утомлены, вам все наскучило и вы тоже готовы сдать. Не посылайте все на... в попытке перехитрить богов, то есть в глубине души серьезно беспокоясь о своем здоровье и считая слова «А пошло все на...» секретным и невероятно хитрым способом выздороветь. Первые положительные подвижки произойдут только в тот момент, когда вы действительно перестанете беспокоиться о своем здоровье.

Начав меньше волноваться о нем (или перестав думать об этом вообще), вы необязательно бросите правильно питаться, делать зарядку, медитировать или ходить на сеансы акупунктуры. Но отчаянная вера в данные методики и желание во что бы то ни стало заниматься всем этим исчезнут.

Сейчас я правильно питаюсь, но просто потому, что мне нравится вкус свежих овощей и фруктов. Тем не менее я люблю вкус мороженого, а поэтому ем и его тоже.

Сейчас я занимаюсь спортом, но потому, что мне реально нравится нестись по склону на горном велосипеде, а потом ощущать в теле физическую усталость... а не для того, чтобы эти занятия помогли мне (когда-нибудь в будущем) обрести идеальное здоровье.

Сейчас я занимаюсь медитацией, чтобы чувствовать, как в процессе медитации по моему телу разливается энергия, но для меня она ничем не отличается от той, которая циркулирует в моем теле, когда я злюсь.

Что же происходит? Как обычно, все сводится к расслаблению. Подобно многим другим людям, я давным-давно понял, что, расслабившись, можно победить любую болезнь. Я занимался тайчи и цигун, чтобы при помощи движения, дыхания и энергии «ци» добиться тотального расслабления тела. Я занимался гипнотерапией, чтобы добиться этого при помощи собственного сознания. Я перепробовал все существующие на свете методики релаксации. А делал я это потому, что давно понял то, о чем не догадывается большинство людей: перед состоянием полного расслабления не устоит ни одна проблема. Физическим, психологическим, эмоциональным и духовным проблемам просто не за что зацепиться, если вы пребываете в полностью расслабленном состоянии.

Я знал об этом. Я довел свое мастерство пользования методиками расслабления до высочайшего уровня. Тем не менее мало что изменилось. Почему? Да потому что у меня по-прежнему оставались цели, фиксации и мириады смыслов. А все они по сути своей являются источниками напряжения. И вот ведь в чем заковыка: если вам хочется здоровья и в попытках добиться его вы будете пользоваться далее лучшими методами релаксации, само желание быть здоровым окажется напряжением, с которым они вряд ли справятся.

Итак, самым продвинутым методом расслабления на свете будет отсутствие забот и желаний... а для этого надо просто послать все на...

Избавьтесь от всех желаний и тогда получите все, что хотели. (Только, естественно, не смейте желать этого!)

Послать на... деньги

В нашем мире смыслов огромное значение имеют деньги. Конечно, это утверждение справедливо не для всех людей, но, как правило:

- ◆ если у нас их маловато, то хочется иметь побольше, чтобы избавиться от денежных проблем;
- ◆ если у нас их достаточно, чтобы спокойно платить по счетам и путешествовать во время отпуска, мы мечтаем иметь побольше, чтобы купить хорошую машину или более просторный дом;
- ◆ если мы богаты, нам обычно все равно хочется иметь побольше денег, чтобы добиться финансовой независимости или прикупить в заморских странах летний домик;
- ◆ если мы сказочно богаты, нас, как правило, беспокоит возможность потерять все во время следующего финансового кризиса.

Если мы небогаты, то, как правило, ненавидим богатых: осуждаем тех, кто сорит деньгами, считаем, что «не в деньгах счастье», знаем, что «на тот свет их с собой не заберешь», и думаем, что «богатым быть стыдно».

Обладая богатством, мы вполне можем занять в отношении своих денег оборонительную позицию: для нас может быть важно, что мы заработали эти деньги «потом и кровью», или мы будем доказывать, что не так-то уж и богаты (ну, если сравнить нас с настоящими богачами), или будем стараться «не светиться», например покупать вместо шикарной машины автомобиль среднего класса.

Итак, хоть ты голь перекатная, хоть денежный мешок, деньги все равно будут оставаться источником проблем. У вас, наверно, тоже есть свои связанные с деньгами мысли и суждения. Возможно, вы считаете, что «жить в достатке» — это хорошо, а иметь слишком много денег — аморально.

Ну, и пошло все на... А что, если прекратить судить да рядить про деньги и просто принять все, как есть?

Ведь, в конце концов, деньги — это всего лишь абстрактное обменное средство. Это просто мальчик на побегушках в наших коммерческих сделках с внешним миром. Сами знаете, что говорят о таких гонцах: не надо их убивать.

Это простые обменные отношения. Если вы предложите людям нечто, имеющее для них ценность, они дадут вам в обмен целую кучу других вещей. Давайте на мгновение представим, что никаких денег не существует. Если эту книжку сейчас держит в руках большое количество читателей, они наверняка захотят мне за нее что-нибудь предложить. В текущий момент мне особенно нужны цветы для сада. И вот вы все даете мне понемножку цветов. Чем больше людей читает книгу, тем больше у меня будет цветов. К следующему лету у меня в саду будет полным-полно цветов, и он будет радовать глаз своей красотой. Вот это и есть богатство. Я предлагаю то, что нравится вам, а вы даете мне что-то взамен. Я счастлив, что смог дать вам нечто ценное. А еще рад тому, что мой недавно еще пустой сад теперь полон цветов. Сами посудите, ведь все это прекрасно и в этом нет ничего гадкого и аморального.

А теперь примените эту же схему к себе. Выполняя свою работу (или что вы там делаете, чтобы получать деньги), представьте, что просто предлагаете миру нечто ценное, а он это ценит и чем-то расплачивается. Мир подтверждает ценность сделанного вами, оплачивая ваши счета, покупая вам одежду, выводя в ресторан, отправляя в отпуск и подгоняя к дому новенькую машину.

Вы просто участвуете в постоянно идущем процессе ценностного обмена с внешним миром. Чем выше мир ценит то, что вы делаете и даете ему, тем больше он дает взамен.

Обычно случается следующее: чем больше вы сами цените себя, тем легче с вами согласится и начнет ценить окружающий мир.

Итак, начните ценить себя. Прислушайтесь к корпоративному гуру компании L'Oréal: «Потому что вы этого достойны».

Наслаждайтесь процессом обмена, хоть крупным, хоть скудным. Если вы предпочитаете вести себя скромно и сдержанно, то радуйтесь маленьким вещам, предлагаемым вам миром за то, что можете предложить ему вы.

Если вам хочется взять и предложить миру нечто совершенно удивительное, то просто купайтесь во внимании и ценностях, полученных от него взамен.

Не презирайте тех, кому мир дает за старания очень много. Радуйтесь этому, радуйтесь, что щедрость мира достаточно велика, чтобы вознаградить по заслугам всех, кого он ценит.

Не пытайтесь втиснуть в рамки то, что, по вашему мнению, вы должны получить от мира. Если люди будут продолжать читать эту книжку и приносить мне цветы, я буду принимать их и сажать в саду. Единственное, что в какой-то момент мне перестанет хватать воды, чтобы их поливать. Поэтому со временем я намерен сообщить, что, хотя я и люблю цветы по-прежнему, но в основном те, которым не нужно слишком много воды. Ага, я вполне могу развести кактусовый сад! А когда он будет полон, я честно заявлю, что теперь меня можно официально считать Охренительно Богатым Человеком.

Пошлите на... часть своих денежных проблем, представив деньги простым средством обмена с внешним миром. Но вместе с тем решительно и безоговорочно пошлите на... деньги как таковые. В действительности они не так-то много и значат. Львиная доля напряжения, создаваемого деньгами, — это страх, что у нас их не будет.

Поэтому хорошо бы представить себе, каково будет жить без денег, чтобы разобраться с этим страхом заранее. Вообразите, что вы лишились всех денег и всего, что у вас было. Что вы будете делать? Мне думается, что в обществе типа нашего большинство из нас вполне сможет придумать, как пережить этот тяжелый период. Можно жить на пособие, пока ищешь работу. А потом найдется какая-нибудь работа и появится достаточно денег, чтобы снять себе квартиру, и так далее... И вот все начнет приходить в норму.

Даже потеряв все, ты не умрешь.

Поэтому плюньте на страх остаться без денег. Мир по-прежнему будет ценить то, что вы можете ему предложить, и сумеет осыпать вас своими дарами еще не раз.

Любая фиксация на деньгах, несомненно, является источником напряжения. Будь то фиксация на попытках зарабатывать больше или на попытках сохранить то, что уже есть. Все это — напряжение.

Послав на... деньги, вы сбросите его, и внутри останется только мягкая расслабленность. А как мы уже имели возможность убедиться, рассматривая другие области, движение энергии и всего остального начинается только в расслабленном организме. То же самое будет происходить и с инструментом ценностного обмена, называемого «деньгами». Как только мы ослабим свою хватку на деньгах, течение всех процессов станет более естественным. Как правило, это значит, что вещи более естественно начинают двигаться в обоих направлениях. Если вы прекратите жмотничать и трястись за свои деньги, то, возможно, начнете больше тратить, больше инвестировать и чаще проявлять щедрость. А все это еще больше разгоняет потоки. В результате обычно выходит так, что и в вашу сторону начинает двигаться больше денег.

Мне нравится такая теория денег: деньги должны находиться в постоянном движении. Правда, я жалею, что рассказал о ней своей второй половине. Теперь она часто возвращается домой с мешками новых шмоток и объясняет: «Это я просто поддерживаю циркуляцию денег». Я качаю головой, поднимаю брови и говорю: «Ну, и пошли они на...»

Деньги. Если у вас их нет, пошлите их на... и радуйтесь жизни в ее теперешнем состоянии. Если немного денег все-таки есть, пошлите их на... и начните радоваться, что вас ценят окружающие. Если у вас денег куры не клюют, пошлите их на... и начинайте радоваться миру, который считает вас настолько изумительным человеком, что готов так богато одаривать.

Послать на... погоду

Меня разбирает смех, когда люди начинают жаловаться на погоду.

Изо дня в день мы находимся в окружении вещей, которые нас совершенно не устраивают. Без конца лает соседская собака, супруга игнорирует нас за завтраком, по дороге на работу мы попали в пробку, нам дали новый проект с жесткими сроками исполнения, изводит офисный зануда...

Но мы верим в свою способность как-то повлиять на все эти досаждающие нам вещи: можно пристрелить пса, потребовать от второй половины внимания, пораньше выехать на работу, отказаться от проекта и послать зануду доставать кого-нибудь другого.

Чтобы гармонично сосуществовать с этим нелепым миром, надо либо попытаться изменить все, что вынимает из тебя душу, либо принять все таким, как есть.

А сложнее всего жить, когда не только не пытаешься ничего изменить, но и не соглашаешься со сложившимся порядком вещей... Вот мы и проживаем свои дни, бесясь по поводу того, на что сами не хотим оказывать никакого влияния. Именно так и живут многие из нас.

Если это похоже на некую дисфункцию, то уж совсем смехотворны наши жалобы на погоду. Потому что погода — это единственная вещь, с которой мы реально не можем ничего поделать. Ну, по крайней мере прямо сегодня. В долгосрочной перспективе, конечно, молено уехать за границу и прикупить себе какой-нибудь другой погоды, но сегодня уже ничего не изменить.

Жалобы на погоду — самый абсурдный пример неприятия мира таким, какой он есть.

Так пошлите же на... погоду, какой бы она ни была. Особенно в стране типа Англии. Просто расслабьтесь и растворитесь в погоде. Взгляните на серые небеса и подумайте, что, наверно, именно так живется в пластиковом контейнере для пищевых продуктов. Насладитесь звуком барабнящего по крыше машины дождя. Если холодно, сядьте поближе к камину. Впитывайте солнечный свет в любой момент, когда выглянет солнце.

Послать на... внутренний покой

Долгое время я стремился быть миролюбивым и спокойным человеком. Помнится, лет десять назад я составил список самых желанных для меня вещей. На первом месте там стоял «покой» (если вам вдруг интересно, сообщаю, что вторым пунктом списка был настоящий харлеевский «чоппер»).

Я потратил годы на поиски покоя: ежедневно занимался цигун и медитацией, пытался устранить причины беспокойства, знакомился с людьми, которые, как мне казалось, живут в мире с собой. Определенной степени умиротворения мне удалось дос-

¹ Слово «чоппер» (англ. chopper — от англ. «chop» — рубить, то есть отсекал лишнее) прочно закрепилось за конкретным типом кастом-мотоциклов. У чоппера убирается все лишнее, мешающее движению по шоссе, — переднее крыло и передний тормоз, глубокое заднее крыло. Ставится высокий, удобный руль («ape hangers»), спинка («sissy bar»), специальные вынесенные вперед подножки для ног мотоциклиста. Частыми атрибутами чоппера также являются задний «каток» (широкое колесо маленького диаметра, иногда в России называемое ВШК — Великое Широкое Колесо), сухая рама (без амортизаторов), бензобак типа «капля» и обилие хромированных деталей. Чопперы впервые появились в США после Второй мировой войны, когда вернувшиеся с фронта ветераны начали искать развлечений и одновременно с этим приложения своим навыкам работы с техникой. Поначалу их делали на базе серийных мотоциклов «Харлей-Дэвидсон», чаще всего по дешевке купленных со складов излишков военного оборудования. Каноном чопперостроения является мотоцикл «Капитан Америка» из уже упоминавшегося культового фильма Денниса Хоппера «Беспечный Ездок». — Прим. перев.

тичь, практикуя методы релаксации, особенно техники цигун. Мне представлялось, что, если я буду заниматься еще больше, когда-нибудь мне удастся навсегда перейти в состояние цигун (то есть состояние легкого транса, в котором достигаешь полного расслабления, а энергия «ци» начинает равномерно циркулировать по всему телу).

Я представлял себя горой спокойствия, твердокаменной внутри, но допускающей незначительные события на поверхности.

Я представлял себя монахом-даосом, который без суеты и нервов занимается повседневными делами, храня внутри себя полное спокойствие и ясность ума.

Я представлял себя человеком типа моего друга Ричарда, умеющего в любых обстоятельствах сохранять хладнокровие и миролюбие.

Я думал: стоит мне только проявить чуть больше упорства в стремлении к внутреннему покою, и все получится.

Но как бы я ни старался, сколько бы ни медитировал и ни работал над своими проблемами, я все равно постоянно утыкался в самую главную проблему на пути к покою — в себя самого. Даже промедитировав три часа, я в конце концов все равно возвращался к себе.

Да, такой уж я есть: конечно, я могу сохранять спокойствие и хладнокровие, могу быть щедрым и добрым, сосредоточенным и уравновешенным. Но еще я могу страдать от стрессов и внутренних страхов, злиться и проявлять агрессию, паниковать и нервничать, быть эгоистом и излучать равнодушие.

Я понял, насколько важно избавляться от «негативных» эмоций. Я вообразил, что если мне удастся глубоко их изучить, а потом активно их из себя излить (разумеется, в здоровой обстановке), то со временем они все выльются и исчезнут.

А потом я вдруг увидел, что все, чем я занят, почти не отличается от того, что всю жизнь делает моя мама, а я ведь так жестоко ее осуждал...

Будучи христианкой, она воспринимает свои хорошие стороны в качестве святых и божественных, а плохие — в качестве греховных (а грехи — это проделки дьявола). Мне никак не удавалось понять, как человек может смотреть на себя и свои собственные характеристики и верить, что они являются порождением какой-то темной и злобной силы. Стоит ей немного переусердствовать с едой, как она начинает обвинять себя же в грехе чревоугодия. Для большинства из нас это — досадная неприятность, а для нее — грех. Вот она и тратит свою жизнь на попытки победить темные силы, направляемым Господом световым мечом мира. Но Дарт Вейдер грехов никуда не девается и является ей постоянно, нередко в виде запеченных в духовке куриных грудок или пирожного «Черный лес».

Насмотревшись этих бесконечных эпизодов христианских «звездных войн», я стал прославлять силу целостности человеческого существа. С самого детства я любил быть самим собой, в какой бы форме это ни выражалось.

А потом я каким-то образом ввязался в эту историю с внутренним покоем... Но в один прекрасный день я понял, что в своем желании найти внутренний мир и уподобиться монахам, я начал осуждать те части самого себя, которые в эту схему не вписывались. То есть я по-своему превратил релаксацию, внутренний покой и душевную щедрость в праведные и святые качества, а напряженность, злобу и эгоизм — в порочные и богомерзкие.

Поэтому я послал на... попытки превратить себя в кого-то, кем не являюсь в данный момент. Я перестал судить себя. Блин, насколько же мне стало легче жить! Насколько же мне легче жить до сих пор...

Какие бы эмоции я ни переживал, они полностью меня устраивают. В состоянии любви и покоя я чувствую себя ровно так же, как и в состоянии страха и нервозности. Вот истинное значение понятий «быть в согласии с собой» и «не выносить суждений». Нельзя просто сказать себе: хорошо, я не буду

так расстраиваться из-за своей злости, но, конечно, было бы лучше вести себя спокойно. Нет. Между этими эмоциями нет никакой разницы. Именно это и называется «не выносить суждений».

Научившись принимать себя таким, каков ты есть, получаешь фантастический побочный эффект: начинаешь принимать такими, какие они есть, и других людей. Может быть, это случится не прямо сразу, но со временем обязательно придет. А происходит это по одной очень простой причине: вынося суждения об окружающих, вы делаете это просто из-за неприятия определенных аспектов самого себя.

Сам Иисус начал намекать на это, сказав: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя». Я, конечно, понимаю, что в те времена у Иисуса не было счастливой возможности заняться изучением гештальттеории и психоанализа, но именно поэтому он упустил из виду один важный факт: большинство людей себя совсем не любят. И именно из-за этой нелюбви к самим себе они так поносят всех остальных.

Уж извини меня, Иисус, но лучше было бы сказать так:

«Возлюбите себя, чуваки, и начнете любить всех остальных, и тогда мы все до единого соберемся на гигантский тусняк типа хипповского

фестиваля свободной любви, скинем сандалии и будем чесать друг другу бороды. Мир и любовь вам, чуваки ».

В действительности, может быть, Иисус точно так и сказал, только потом старые зануды Матфей, Марк, Лука и Иоанн выкинули все самые интересные фишки. А Иуда, наверно, сидел рядом и, пытаясь косяком, спросил: «Эй, братаны, а куда делся кусок, где Он говорил про свободную любовь? Это была классная идея!»

И повернулся к нему Матфей, и дал ему в торец.

«Ё-моё, чувак, — возразил Иуда, — я же просто так спросил...»

И поднялся на ноги Лука, и подошел к Иуде, и заехал ему ногой по яйцам.

И тогда заткнулся Иуда.

Может быть, вам тоже хочется стать спокойным и умиротворенным человеком или добрым и щедрым. Может быть, вы хотите стать безжалостным и бессердечным. Но как только вы определите, каким хотите быть, и проведете границы, вы сразу же сделаете все остальные свои аспекты «неправильными» и, таким образом, поставите себя в безвыходное положение. Ведь даже в человеке, желающем не чувствовать жалости и сострадания к другим, время от времени будет просыпаться любовь и душевное тепло и он будет пинать себя за наличие этих чувств.

А поэтому пошлите на... все образы, к которым вы хотели стремиться. Просто оставайтесь собой. Нет никакой нужды становиться кем-то еще. Нет надобности развиваться или самосовершенствоваться. Совершенно не нужно быть ни на кого похожим.

У вас все и так нормально. Просто прочувствуйте это прямо сейчас. Нет ничего плохого в тех ваших качествах, которые вам не нравятся, или в тех, которых вы стесняетесь. То, что вы считаете своей

плохой стороной, совершенно ничем не отличается от того, что вы считаете своей хорошей стороной.

Когда вы злитесь, нервничаете, ревнуете, ведете себя безжалостно, вы остаетесь такими же, как и когда находитесь в спокойном, умиротворенном состоянии, проявляете душевную щедрость и заботу.

Потому что вы — это вы, а я — это я. Так же обстоит дело и со всеми остальными людьми на планете. А чтобы начать притворяться, что все как-то иначе, нам надо будет взяться да и основать новую религию с броским названием:

«Я — только *это*, а вовсе не *то*, знаете ли. Seriously».

В этом и есть смысл всех религий. Seriously. Только они еще всегда ко всему добавляют пару строк (которые ужасно действуют мне на нервы), чтобы в результате получилось что-нибудь в таком роде:

«Я — только *это*, а вовсе не *то*, знаете ли. Seriously».

А если вы — это то, чем я, по моему разумению, не являюсь, то вы — заблудшая овца.

И гореть вам за это в аду».

Здесь мы говорим о «холистике» в ее истинном значении. Будучи целостной личностью, мы представляем собою очень многое. В действительности, будучи целостной личностью, мы представляем собою сразу все. Как целостная личность я могу ощущать все доступные людям эмоции. А иногда я могу пережить их все за один-единственный день. Я могу пережить их все, даже смотря по телевизору удачную серию мыльной оперы.

Послать на... воспитание детей

Если у вас нет детей, можете пропустить этот раздел. Здесь я буду обращаться напрямую к тем, кто растит детей, и вам все это может показаться скучным. Вам же становится скучно, когда у кого-нибудь из ваших друзей появляются дети и они начинают говорить исключительно о подгузниках и прививках, рассказывать, в какую престижную школу отдали свое чадо, и хвастаться, как умильно их малыш выглядит на горшке. Так что бросайте читать и перелистайте книгу до следующего раздела — мне совсем не хочется лишний раз подвергать вас этому испытанию.

Вот, собственно, весь смысл родительства в кратком изложении. Те, у кого нет детей, не могут представить, каково их иметь, правда? То есть нам, родителям, до появления детей просто невозможно представить себе, какая тогда наступит жизнь.

Мне кажется, весь предшествующий появлению детей процесс был разработан специально, чтобы постепенно дать нам понять, *как* придется жить,

когда они появятся. В конце концов, нам ведь дается девять месяцев (целых девять месяцев, почти год жизни!), чтобы привыкнуть к этой мысли. В самой беременности есть множество факторов, позволяющих сообразить, что такое быть родителем: женщину все время тошнит, чтобы ты привык к

дурному запаху; она начинает храпеть, чтобы ты привык к бессонным ночам; ей нельзя поднимать ничего тяжелого, чтобы ты привык сидеть дома и смотреть телевизор, а не шляться по кабакам и одурманиваться наркотиками; она сильно раздается в размерах, чтобы ты привык, что теперь в кровати будет гораздо меньше места.

Но ничто (даже эти девять месяцев) не сможет подготовить тебя к жизни с детьми. У нас в семье — разнояйцовые близнецы Арко и Леон. В первую ночь после их рождения (в 4 часа утра) я в сотый раз менял одному из них подгузник. (Это само по себе оказалось для меня переживанием очень странным, так как никто не предупредил меня, что дети (по крайней мере в течение некоторого времени) будут гадить, но не тем, чем положено, а каким-то расплавленным шоколадом.) И вот в чахоточном утреннем свете я привыкал к новому режиму жизни, смывая говно с задницы своего ребенка, а потом поднимая страховочную сетку его кровати в полной готовности к следующему извержению.

Но тут я осмотрелся и подумал: «Нет в этом ничего страшного. Я справлюсь. Конечно, я устал. Но я справлюсь. Я выдержу».

Но потом я сообразил, что мне надо перетерпеть не только одну эту ночь. Это было совсем не то, что в колледже, когда можно было в последний момент написать за ночь реферат, еле-еле успеть сдать его в 10 утра, а потом пару дней отсыпаться. Нет, дорогие мои. Все это будет длиться точно не одну ночь... Это будет продолжаться и завтра, и послезавтра, и потом, и потом, и потом...

И я взвыл.

Но потом один из моих малышей засмеялся. Тогда я растаял.

А за следующие несколько недель я понял, что все задумано так, чтобы находиться в идеальном равновесии. Полный кошмар первых недель (в основном из-за серьезного недосыпа) идеально уравновешивался абсолютным счастьем, возникающим от обладания двумя такими невероятными существами, внезапно ставшими главным элементом моей жизни.

Родительское чувство — это нечто совершенно поразительное. Невозможно описать любовь, которую чувствуешь к своим детям. Она выходит за рамки всего, что ты ощущал раньше, и твои дети постоянно напоминают тебе, в чем ее смысл. То, что мы сейчас будем обсуждать, давно превратилось в клише, но все это — чистая правда.

Теперь нашим мальчишкам уже по четыре года, но я до сих пор наблюдаю за ними с полным изумлением. До недавних пор они говорили только по-итальянски. Но прямо на этой неделе один из них вдруг начал разговаривать со мной на английском. Он полностью перешел на английский, и мне это кажется чудом. У меня плавится сердце каждый раз, когда он начинает что-нибудь говорить. Вот, например, сегодняшняя беседа:

— Папочка, а что ты делаешь?

— Я пишу книгу.

— Книгу, папочка? А где она?

— Вот тут, внутри...

— Внутри компьютера, да?

— Да, а когда-нибудь потом она станет настоящей книжкой.

— А можно ее посмотреть, пап?

— Да, вот она, вот тут...

— Где, папочка?

— Ну, тут вот, внутри компьютера...

На этой неделе я получил подарок, недоступный большинству других родителей: совершенно внезапно один из моих детей вполне связно заговорил на моем родном языке. Не «киска», «собачка», «мама», «папа»... а на уровне «я ходил к морю, папа, и играл там, где дерево». Это просто удивительно.

Мои дети очень много для меня значат. Возможно, они значат для меня абсолютно все.

Посмотрите-ка на нас, — в книжке о том, как послать все на... — после рассуждений, что смыслы приносят боль и что все значит гораздо меньше, чем нам кажется... Мы наталкиваемся на неопровержимый факт огромной значимости детей для нашей жизни.

Давайте сразу уясним одну вещь: смыслы не есть зло. Что-то всегда будет иметь для нас определенное значение. Нет никакой нужды казнить себя за то, что дети значат для нас больше, чем весь окружающий мир.

Но дети дают нам возможность заглянуть в собственный мир смыслов. Предугадать, какой станет жизнь после появления детей, нельзя, потому что нет никакой возможности понять, насколько сильно может измениться сам этот мир смыслов.

Уже через несколько недель после рождения первого ребенка или сразу нескольких детей, вы не сможете даже вспомнить, как вам жилось до их появления. Вы не сможете вспомнить, на что тратилось время. Вы перестанете понимать, как вас могло волновать то, о чем вы беспокоились раньше.

Появление детей — это самая главная Панорамная Машина. Все то, что раньше заботило вас, что имело тогда какой-то смысл, падет ниц и виновато ползет на выход, признавая, какой микроскопической значимостью обладает по сравнению с новоприбывшими.

Меняется все. Этот процесс наглядно демонстрирует нам переменчивость смыслов. Они видоизменяются и трансформируются. Всего через месяц после рождения наших мальчишек я послал на... недавно еще очень важную для меня карьеру. Теперь в ней не было никакого смысла. И я с этим согласился.

Итак, с появлением детей происходит естественный отбор смыслов, которые можно послать на... Мы автоматически начинаем посылать на... какие-то из ранее значимых для нас вещей. Женщин, некогда заботившихся исключительно о том, как они выглядят и что им надеть, начинаешь встречать в местном кафе в растянутых свитерах, на которые срыгивают молоко их грудные младенцы. Промышленных магнатов, славившихся своей нетерпимостью ко всякого рода идиотам, начинаешь замечать на солнечных полянках в парке, развлекающими хохочущих малышей. При этом магнаты делают «ути-пути», строят смешные рожи и выглядят... ну да, полными идиотами.

Став родителем, получаешь уникальную возможность понять, каково это — посылать на... множество вещей, ранее составлявших твою жизнь.

Но что же можно сказать о выполнении родительских обязанностей?

Первый феномен родительства заключается в том, что все оказывается в новинку и вызывает сложности. Ухаживать за детьми очень трудно. Всему этому не учат в колледжах, и таких вечерних курсов тоже нет. Единственное, куда можно пойти, это на «антенатальные», то есть «предродовые», занятия. (Почему бы им не изменить название? Люди вполне могут запутаться: «Зачем, интересно, мне идти на занятия, организованные какими-то «антенатально» настроенными людьми? Боже упаси, я,

наоборот, хочу пообщаться с теми, у кого «про-натальные» взгляды».)

Так или иначе, на этих занятиях речь идет только о периоде беременности и собственно родах. В лучшем случае вам по-быстрому расскажут, что делать в первый день после рождения, то есть как держать ребенка и как менять памперсы.

Это можно сравнить с «предвзлетными» занятиями для астронавтов, где им рассказали бы все о подготовке к старту космического корабля:

«Запомните, в момент взлета может быть трудно и вам, и вашим товарищам. Вы должны заботиться друг о друге и оказывать друг другу помощь. На всякий случай соберите чемодан заранее. Не забудьте взять с собой пижаму, несколько комплектов нижнего белья и таблетки от тошноты в состоянии невесомости. Самое главное — получить удовольствие. Старт космического корабля — это прекрасный процесс, и вы запомните его на всю оставшуюся жизнь».

Все это хорошо и правильно, но что будет, как только они окажутся в космосе?

— Хьюстон, слышите меня? Это Аполлон-21, повторяю, Аполлон-21.

— Слышим вас хорошо, Аполлон-21. Ну и взлет у вас был! Мы тут уже набухались шампанским и теперь все обнимаемся, Аполлон-21.

— Понял вас, Хьюстон, только вот...

— Да, Аполлон-21?..

— Что нам теперь-то делать?

— Ээээ, в каком смысле, Аполлон-21?

— Ну, тут куча циферблатов, переключателей и всякой такой ерунды, а еще стоит только отстегнуть ремень, как начинаешь летать, и в сортир нельзя сходить толком, потому что тоже все сразу летает, как в каком-то дебильном фантастическом фильме... Чего за хренотень здесь вообще творится, Хьюстон?

Именно так и чувствуешь себя, став родителем. Казалось, чтобы подготовиться к этому «послеродовому» периоду, достаточно всего лишь покрасить детскую в яркие цвета, а потом спуститься в магазин товаров для матери и ребенка и потратить целое состояние на совершенно ненужные вещи.

Но через пару дней полного хаоса ты несешься в книжный, чтобы найти какой-нибудь справочник. К счастью, до тебя все это уже проходили другие, а поэтому кто-то заботливый уже написал книгу с

названием: «Ё-моё, у меня появился ребенок, что же, блин, мне делать теперь?» И все ее страницы заламинированы, чтобы не пришлось выкидывать книгу, если на них напишет, срыгнет или нагадит ваш ребенок.

Вы читаете книгу, видите в ней полную фигу, и происходит следующее.

В моменты возникающей по какому-то поводу неуверенности внутри вас создается вакуум. Но если вы живете не в научной лаборатории, где можно взять стеклянную трубку, высосать из нее воздух, чтобы создать внутри вакуум, а потом запаять концы, чтобы он там так и оставался, то он непременно будет стараться что-нибудь в себя засосать.

Конечно, мир поспежит заполнить ваш вакуум. Потому что все вокруг считают, что знают о воспитании детей все. И уж, разумеется, больше вас, таких усталых...

И вы со всех сторон начнете получать советы.

Советовать вам будут собственные родители, мамы других детей, прохожие на улице, профессиональные медики, правительственные чиновники (в наши дни они особенно часто говорят о прививках) и даже представители церкви.

Я считаю, что непрошенные советы молодым родителям можно расценивать как своеобразную «дедовщину»: ловишь человека в самом уязвимом состоянии и начинаешь бомбить его информацией.

Но именно этим и отличается вакуум: он привлекает все, что хочет его заполнить.

Поэтому имело бы смысл либо запаять все отверстия, чтобы сохранить вакуум, либо по крайней мере поставить на дырку, через которую засасывается всякая ерунда, какой-нибудь фильтр.

Если вы решили «запечатать» свой вакуум, надо сделать следующее.

Следует понять, что все родители до единого прошли через фазу неуверенности, во время которой думали, что ничего не знают. Поэтому есть смысл расслабиться и отдаться этому чувству. Кроме того, нужно понять, что в реальности вы обладаете обширным набором базовых знаний: вы знаете, как поменять подгузник, как утешить своего ребенка, как покормить и одеть его. На некоторое время этого вам вполне хватит.

Пошлите на... бесконечную бомбежку советами и идеями о распорядке дня и периодичности сна и делайте так, как считаете полезным для ребенка. Все советы, которые вы будете получать по целому спектру «детских» вопросов, будут просто советами, модными сегодня. А через месяц все изменится. Но вы рискуете подвергнуть самое дорогое вам существо воздействию теорий, которые вскоре сменятся совсем другими теориями.

Мы оба считали, что, пребывая в сомнениях, лучше всего доверяться не экспертам, а собственным инстинктам. Это правило распространяется на все области жизни: самый лучший специалист во всем мире — это ваши собственные инстинкты.

Если вы считаете, что лучше фильтровать все, что засасывается в ваш вакуум неуверенности, пожалуйста, доверяйте своему фильтру. Он существует, чтобы вы могли тщательно сравнить то, что вам говорят, с тем, что сами считаете правильным.

Если вам сказали, что ребенок не будет плакать по вечерам, если ему давать «Калпол» или детский «Нурофен», а вам это кажется неправильным, просто не делайте этого.

Болезни маленьких детей очень пугают молодых родителей. Но когда у нас возникает потребность вызвать доктора и он выписывает лекарство, мы сразу спрашиваем его: «А что будет, если мы не станем его давать?» Ответ, как правило, бывает таким: «Ну, пару дней ребенок будет чувствовать себя немного более дискомфортно». Или: «Ну, поболит чуть-чуть подольше...» Поэтому пользуйтесь своим фильтром с умом.

Причина ваших опасений за новорожденного — его крайняя уязвимость, и она должна служить для вас поводом следить за тем, что вы кладете ему в рот. Если есть сомнения, просто верьте своим чувствам.

Главная проблема такого подхода заключается, конечно, в том, что, сделав что-нибудь не так, не можешь свалить вину на кого-то другого. Но в этом и есть смысл ответственности за собственные поступки.

Большинство из нас предпочитает переложить ответственность за себя и своих детей на окружающих, чтобы было кого обвинить в случае неприятностей.

Однако возможность свалить вину на других не поможет вам жить. Она вообще никак не поможет, а только заставит чувствовать себя дураком, который поверил человеку исключительно из-за того, что тот был в белом халате. Если вам так будет легче, купите белый халат и доверяйте самому себе.

Следующая особенность жизни в качестве родителей вас удивит: большинство из них боится своих детей. Этот страх — следствие пережитых (и, соответственно, ожидаемых в будущем) страданий. А дети приносят своим родителям немало страданий, например, заставляя их очень много бояться в самом начале. Но мы уже достаточно поговорили о начале. Давайте посмотрим, как растить детей по завершении фазы регулярного неконтролируемого калоизвержения.

Итак, чтобы разобраться, почему вы будете «бояться» своих детей, просто посмотрите, чем они способны приносить вам боль и страдания:

- ◆ у них бывают периоды буйства, плаксивости и непослушания;
- ◆ когда их просишь что-нибудь сделать, они отвечают «не хочу»;
- ◆ они не умеют себя вести в ресторанах и других общественных местах;
- ◆ когда хочется покоя, они обязательно начинают шуметь;
- ◆ они все время просят что-нибудь им купить.

Поэтому вы сознательно или бессознательно начинаете немного бояться своих детей.

Вот как мы поступаем с этим страхом: мы пытаемся держать детей под контролем. Мы вводим дисциплинарные меры и устанавливаем «границы», даем детям понять, что одни вещи делать можно, а другие — нельзя. Мы требуем, чтобы они неподвижно сидели в ресторанах. Мы запрещаем им шуметь, пока папа читает газету. Если они начинают кричать и капризничать, мы орем на них до тех пор, пока они не перестанут. Мы прибегаем к угрозам каждый раз, когда они начинают делать что-либо нежелательное для нас.

Все общество полностью поддерживает такой дисциплинарный подход к воспитанию детей. А происходит это, потому что в любом человеке сидит страх перед их поступками.

Мы ведем себя так, будто ребенок — это какое-то чудовище, способное в любой момент наброситься на нас и сожрать. (Сколько раз вам доводилось слышать в супермаркете: «Ой, он просто самое настоящее маленькое чудовище»?) Дети — это прекрасные, невинные и чистые существа. Ребенок не

делает ничего плохого. Проблема состоит в нашей уверенности в неправильности его поведения. А ребенок просто неспособен вести себя неправильно.

Итак, пришло время (по крайней мере для вас) послать на... этот страх. И вот почему:

◆ чем меньше вы будете пытаться управлять своими детьми, тем лучше они будут справляться с собой сами;

◆ чем меньше вы будете их наказывать, тем лучше они будут себя вести.

Это прекрасный способ ухода за детьми, потому что на него требуется гораздо меньше сил. Если вы хоть раз пытались научить своих детей спокойно сидеть за столом, то знаете, насколько сложно держать их «под контролем». Дети — это живое воплощение жизненной силы. То им хочется носиться вокруг и играть, то им хочется отдохнуть. Но то же самое делает жизнь. Есть ночь, и есть день. Есть время отдыхать, и есть время играть. Если вы решите заставить ребенка (как и саму жизнь) «сидеть смирно», когда ему хочется порезвиться, вам придется серьезно потрудиться.

Гораздо легче подстроиться под их ритм жизни, нежели чем пытаться навязать им свой. Дети очень быстро начинают вести себя как надо, если не стоять у них на пути.

Если оставить ребенка в покое, он скоро перестанет орать и снова будет вести себя тихо.

Если оставить ребенка в покое, он скоро перестанет капризничать и снова начнет радоваться жизни.

Если оставить ребенка в покое, он скоро перестанет носиться по ресторану, вернется за стол и поест.

Говоря «оставить в покое», я имею в виду не «бросить на произвол судьбы», а просто прекратить попытки держать его «под контролем». Попробуйте делать меньше, а не больше. Если вам хочется что-нибудь запретить ребенку или за что-либо его отругать, сдержитесь и посмотрите, что будет, если на этот раз вы этого не сделаете.

Пойдя по этому пути наименьших трудозатрат и наименьшего вмешательства, вы неизбежно наслушаетесь всяких гадостей от окружающих. На вас станут косо смотреть люди в ресторанах и магазинах. И тут уж вам решать, в каких случаях это будут просто «их тараканы», а в каких ситуациях следует прислушаться (например, было бы крайне неприятно, если бы в ресторане «Савой» кто-нибудь позволил своим детям скакать со столика на столик в костюмах Человека-паука).

Если вы сейчас думаете: «Ага, конечно, в теории все это замечательно, но на практике — полный кошмар», послушайте, что я вам скажу: в конечном счете, будучи родителями, мы ничего не можем «знать», мы можем только чувствовать. А наша родительская интуиция всегда подсказывает, что детей лучше оставлять в покое.

Наши мальчишки на протяжении года ходили в ясли. И в июле, когда все собрались на общий пикник, чтобы запустить воздушных змеев, мы сидели рядом с их воспитательницей, и она сказала:

— А что вы делаете с Арко и Леоном?

— Что вы имеете в виду?

— Ну, в чем секрет?

— Какой секрет?

— Ну, они ведут себя лучше всех в школе. С ни-

(*** Пропуск страницы ***)

Послать на... самоконтроль и дисциплину

Так, сегодня я намереваюсь написать главу о самоконтроле и дисциплине.

Вот только сначала прогуляюсь и поплаваю. Потом позавтракаю свежими фруктами. Никакого хлеба сегодня есть не буду... А еще, наверно, не стану вечером ужинать. Да, точно, устрою себе пост до завтрашнего обеда. Надеюсь, сброшу хоть килограмм... Мне подумалось, что если я буду ежедневно до следующего дня рождения 50 раз проплывать из конца в конец бассейна, то, возможно, буду гораздо лучше выглядеть. Ну, по крайней мере в том костюме, который надена на праздник... А вдруг мне надоест изо дня в день делать одно и то же? Я придумал: в этом случае я буду плавать через день, а в остальные дни стану ходить на часовые пешие прогулки. Раз в неделю у меня будет выходной. А с завтрашнего утра я изо всех сил постараюсь подниматься не позже семи утра и первым делом с утра буду выпивать чашку горячего лимонного чая. Говорят, он очищает печень. А еще печень, наверно, будет почище, если я перестану пить больше стакана вина за вечер.

Черт! Глава-то... Совсем забыл. Про что я хотел написать? Самоконтроль и дисциплина? Тьфу, что я могу об этом знать?

А знаю я ровно столько же, сколько и вы: идеи самоконтроля и дисциплины очень привлекательны для наших мозгов. Мы обожаем представлять, как будем самосовершенствоваться, становиться лучше, улучшать свою физическую форму, худеть, умнеть и более полно реализовываться.

Мы всегда думаем, что прийти ко всему этому можно только через самоконтроль и дисциплину. Ну, то есть так думают наши мозги... Например, небольшие монологи, подобные приведенному выше, почти постоянно звучат у меня в голове. Хотя я знаю, что давно пора было бы отказаться от этих прожектов, мой мозг возвращается к ним снова и снова. Ему чрезвычайно нравится мысль, что можно систематически заниматься каждый день одним и тем же, пока не произойдут какие-то значительные изменения.

Здесь вам пригодится философия «А пошло все на...», потому что вся эта ерунда будет крутиться в вашей голове до бесконечности. Может случиться так, что в 87-летнем возрасте, когда, потеряв возможность двигаться, вы будете лежать на больничной койке и ходить по большой и малой нужде

специальные мешки и емкости, то вдруг поймаете себя на такой мысли:

«Если бы я смог вставать и хоть раз в день доходить до столовой, то начал бы выздоравливать. Уже к Рождеству я был бы в норме... А еще надо прекратить есть эти сладкие пироги и вместо них попросить фруктового салата. Так я смогу прочистить кишечник, и он снова заработает. А еще, наверно, надо попросить Дерека принести кассеты с французским, было бы неплохо выучить какой-нибудь иностранный язык...»

Возможно, с нами этого не произойдет. Будем надеяться, что к старости до нас дойдет то, что следовало бы понять гораздо раньше: все это не имеет никакого значения и можно обо всем этом даже не задумываться.

Тем не менее велика вероятность, что ваш мозг будет продолжать заниматься этой ерундой на протяжении долгого времени. А поэтому пошлите его на... и просто согласитесь с этим. Представьте его собакой, которая играет с мячиком в углу вашего сада... да и пусть себе играет. Если она обгадит ваши бегонии, то ее, конечно, придется отругать, но пока все нормально, пусть играет.

Освободившимися от этой игры мозгами подумайте лучше о другом. Проблема с самоконтролем и дисциплиной заключается в том, что они, как правило, оказываются не особенно действенным средством. (Впрочем, если вы служили в спецназе,

подозреваю, что у вас с этими качествами все в порядке и они прекрасно помогают вам в жизни... тогда почему бы вам не пропустить эту главу? Простите, что побеспокоил вас. Пожалуйста, не обижайтесь, просто она предназначена для других, более слабых людей. Извините еще раз.)

Мне, наверно, даже не надо рассказывать, как это происходит. Вы и сами прекрасно помните о великом множестве незавершенных программ физических тренировок, заброшенных диет и неоконченных вечерних курсов.

Некоторые люди даже строят бизнес на нашей неспособности к самоконтролю и дисциплине.

Мне всегда хотелось взглянуть на бизнес-план какого-нибудь крупного фитнес-центра типа Holmes Place (вот насколько меня все это волнует!). Мне бы хотелось узнать, с каким процентом записавшихся в январе клиентов они предполагают остаться к июню. Это же просто восхитительная схема бизнеса! Ловишь момент, когда все люди в поте лица трудятся над составлением плана самосовершенствования на ближайший год и заставляешь всех подписаться на годовую программу с ежемесячной оплатой (тут лучше всего договориться, что деньги будут автоматически сниматься со счета клиента). А уже через месяц 80% клиентуры снова закрутится в водовороте жизни, и вы вряд ли увидите кого-нибудь из них до конца года.

Надо просто нанять на январь несколько дополнительных инструкторов, может быть, взять напрокат пару лишних тренажеров, и все готово. А потом просто списывать с банковских счетов клиентов по сотне фунтов в месяц.

Высшая красота и абсолютная гениальность такой бизнес-схемы заключается в том, что 80% клиентов вовсе не станут дотягивать до середины февраля, а потом думать:

«Да пошло все на... ведь у меня это происходит каждый год... Я записываюсь сюда с самыми лучшими намерениями, а уже спустя месяц даже не заглядываю в зал. Хватит валять дурака, я сегодня же аннулирую абонемент, и больше туда ни ногой. Если мне захочется потренироваться, просто пойду на улицу и погуляю».

Нет, любой из них скажет так:

«На следующей неделе надо опять начать ходить на тренировки. Уже и так пропустил две недели... Ни в коем случае нельзя давать себе поблажек. Нельзя сдаваться. Ведь всего-то и надо — трижды в неделю ходить в спортзал и перестать так много жрать... и т. д.».

Редкий человек решит прекратить платить свои 100 фунтов в месяц, потому что это будет признанием собственного провала. Никто не захочет признаваться в отсутствии самоконтроля и дисциплины.

Все это — очень дорогостоящий способ немного успокоить свою совесть, угрызающую за нежелание заниматься спортом. Это своеобразная плата за самообман: «У меня есть абонемент в фитнес-центр, значит, я способен работать над собой».

Я бы предпочел купить за полтора фунта значок с надписью «А я, между прочим, занимаюсь спортом» и потом носить его не снимая. Так самообман будет обходиться гораздо дешевле.

С радостью поведаю вам, что пять лет назад я послал на... тренажерные залы. Этот момент до сих пор помнится мне во всех красках и деталях. Я стоял на одном из степперов. На этот раз я ходил в зал уже почти пару недель и добился вполне сносных успехов на этом тренажере. С каждым приходом я улучшал свое время и совсем скоро должен был начать за каждый обеденный перерыв подниматься на высоту, эквивалентную горе Эверест.

Но тут я внезапно почувствовал себя так, будто в Holmes Place, The Plaza, произошло короткое замыкание и в мое тело через степпер ударил электрический импульс. Я осмотрелся и увидел все совершенно другими глазами. Происходящее вокруг было до смешного нелепым: находящиеся в закрытом помещении люди делали вид, что гребут на веслах, бегают, карабкаются на горы или таскают бревна. И все это они делают, уткнувшись в мониторы с трансляцией MTV, чтобы не дать мозгам возможности осознать абсурдную реальность своего поведения.

Я нажал кнопку «Стоп».

Обе педали тренажера медленно опустились к полу. Я взял свою бутылку минералки и спокойно отправился в раздевалку. Я наслаждался душем в состоянии тотального согласия с собой, так как знал, что больше никогда в жизни не переступлю порог этого абсурдного заведения.

И не переступил.

Кстати, сеть фитнес-центров Holmes Place не является коммерческим спонсором этого раздела книги. Хотя я и использовал их название, но не поддерживаю эти идеи. Однако их бизнес-план вызывает у меня искреннее восхищение.

Любые попытки взять себя под контроль... насадить в себе дисциплину... могут породить определенное напряжение. В результате создается давление, справиться с которым вы не в силах. Но переносить разочарование от неспособности соответствовать собственным ожиданиям не менее трудно, чем переживать частые неудачи.

Поэтому просто пошлите все это на... Делайте то, что в голову взбредет. Постарайтесь не грузить себя ежедневными заданиями стать сильнее, стройнее или умнее (хотя, конечно, все мы будем продолжать это делать). Как только вы избавитесь от напряжения, сопутствующего этим самостоятельно внушенным себе ожиданиям, вы почувствуете себя во много раз свободнее. А ощутив эту свободу, начнете более внимательно прислушиваться к запросам своего тела:

- ◆ вы будете не прочь позаниматься спортом, почувствовав избыток энергии;
- ◆ вы будете не прочь потупить перед телевизором, если энергии окажется мало;
- ◆ иногда вы будете не прочь съесть что-нибудь полезное;
- ◆ иногда будете не прочь «напихаться» фаст-

фудом;

◆ изредка вы будете не прочь закончить трапезу, как только почувствуете сытость;

◆ а в другие дни будете объедаться до тошноты.

Это — жизнь. Отдайтесь ей.

Примечательно, что, отдавшись естественному течению жизни, вы, вероятнее всего, станете заниматься спортом больше, чем в бытность свою членом Holmes Place. Скорее всего, в общем и целом вы начнете питаться более правильно, чем в бытность свою постоянным клиентом врача-диетолога. Кроме того, вы вообще будете есть меньше, чем когда сидели на какой-нибудь идиотской диете.

Я живу именно так. Моя физическая форма стала лучше. Вес у меня не изменился. А еще я, как ребенок, увлекаюсь, чем захочется, и в моем случае этот подход работает.

Однако я не хочу, чтобы вы прислушивались ко мне и делали то же самое. Из этого ничего хорошего не выйдет...

Я хочу, чтобы вы прислушались к жизни.

Послать на... планы и цели

Планы и цели. Цели и планы. «Близнецы-братья». План фантазирует о том, что ему хочется сделать, а цель потом фокусируется на задаче и устанавливает реальные сроки ее исполнения. Это очень популярная парочка, она очень нравится многим людям, и они охотно пользуются ее услугами.

Планы и цели — это замечательно

Я всю жизнь был любителем строить планы и ставить перед собой цели. Я всю жизнь любил составлять списки того, что мне надо сделать, и намечать цели в самых разных аспектах своей жизни.

Решив, что по-настоящему чего-нибудь хочешь, чем бы это ни было, разумнее всего разработать план, в соответствии с которым добиваться желаемого и назначать сроки выполнения всех связанных с планом действий. Это вполне работоспособная схема.

Однако проблема множества людей заключается в том, что они толком не знают, чего хотят. У них есть какие-то смутные желания — например «заняться творчеством», «начать зарабатывать больше денег» или «вырваться на свободу», но в точности определить, чего им хочется, они не могут. Вот люди и дрейфуют от одной идеи к другой, радуясь в один момент и ненавидя весь мир в другой, но так и не достигают полной самореализации или успеха (что бы это для них ни значило).

Не знать толком, чего ты хочешь от жизни, это как прийти в огромный супермаркет и стоять среди длинных полок с товарами, не представляя, за чем пришел. Ну, поболтаешься немного по магазину, а потом идешь к стойке информации. Стоишь перед ней, пока кто-нибудь наконец не спросит: «Может быть, я могу чем-нибудь помочь?» Отвечаешь бессмысленным взглядом и говоришь: «Эээээээммм... Я искал... нуууу... Я надеялся, что... ээээээ... Ну, я вообще-то и сам не знаю, чего хотел... Может, вы мне что-нибудь посоветуете?»

Звучит по-дурацки. Но именно так многие люди живут всю свою жизнь. А ведь в жизни не бывает так, чтобы женщина на стойке информации посмотрела вам в глаза, а потом взяла микрофон и объявила по внутренней трансляции: «Внимание всему персоналу! У стойки информации находится господин Д. Бильный, повторяю, господин Д. Бильный находится у стойки информации. Пожалуйста, окажите ему всю посильную помощь». Нет, так не бывает. В действительности она просто посмотрит на

вас с сочувствием, а потом скажет: «Ну, я бы на вашем месте купила краски и кисти. Начните у себя в квартире косметический ремонт и тогда через некоторое время сможете заглянуть к нам за электродрелью и набором книжных полочек».

Когда не знаешь, что тебе реально нужно от жизни, окружающий мир обычно начинает проявлять сочувствие и забрасывать советами и рекомендациями. Только все эти советы, как правило, не имеют никакого отношения к вашим желаниям: окружающие, как и вы, не имеют ни малейшего представления о том, чего им хочется.

Вот почему так трудно добиваться в жизни успеха (что бы это слово для вас ни значило), когда не знаешь, чего хочешь. Ведь ты посылаешь в окружающий мир невнятный запрос и в ответ получаешь исключительно расплывчатую или вообще неподходящую информацию.

Конечно, все будет иначе, если подойти к стойке информации и вытащить из кармана список нужных вещей: «Добрый день, не могли бы вы помочь мне найти двухдюймовые среднетолстые шурупы, продольный трубопровод, генераторный блок для дрели и зеленую краску для почтовых конвертов?» Догадываетесь, кто из нас никогда даже не заглядывал в отдел «Сделай сам»? Пожалуйста, простите мне такую необразованность. Но если все эти вещи существуют, то, закончив заниматься с господином Д. Бильным, продавец-консультант с радостью побегаёт с вами по магазину, чтобы вы могли купить все, что нужно.

Именно так все в жизни и происходит. Когда предельно фокусируешься на сути своих желаний, мир обычно начинает помогать в их воплощении.

Разве не говорится в Библии «ask, and ye shall receive» — «просите, и получите»? Если мы допустим, что «ye» здесь означает «вы», а не какого-то шотландца, который живет дальше по улице, у вас все пойдет на лад, стоит только начать строить планы и задаваться целями.

Правда, в той же Библии говорится: «и заживет коза с человеком, и будет человек счастлив», а кому нынче для счастья нужна коза? В нынешние времена нам для счастья может вполне хватить надувной козы. Надувная коза гораздо плотнее, а если не давать ей пастись возле колючих терновых кустов, то вполне можно рассчитывать на долгие и совершенно беспроблемные взаимоотношения.

[Поэтому не принимайте всерьез все, что говорится в Библии. Кстати, это касается и моего вранья. Будьте поразборчивее... Только так можно прийти к мудрости.]

Таким образом, чтобы вести успешную жизнь, разумно было бы сначала разобраться, чего вы по-настоящему хотите. Потом разработать некоторое

¹ ye — в англ. устар. личное местоимение = you. — Прим. перев.

количество планов, а затем поставить перед собой определенные цели. На эту тему написано предостаточно книг, поэтому первым пунктом запланируйте покупку одной из них. А первая цель может состоять в том, чтобы купить такую книгу до ближайшей субботы, а уже к следующей субботе ее прочитать.

Но сначала дочитайте эту книжку.

Планы и цели — это полная ерунда

По тем же самым причинам, по которым планы и цели полезны для жизни, они становятся и источником больших проблем. Когда вы составляете план и ставите перед собой цель, вся ваша жизнь начинает двигаться в этом направлении. Вы слишком фокусируетесь на том, чего пытаетесь достичь, и то же самое делает ваша жизнь. В результате этой глобальной попытки достичь поставленной цели вы просто блокируете для себя все остальные возможности.

Представьте, что рассматриваете на своем компьютере фотографию заполненной народом Трафальгарской площади. Там прекрасный солнечный день, и кажется, что всем очень хорошо. Но вас сразу же начинает привлекать одна деталь снимка: вы включаете механизм увеличения, чтобы сфокусироваться всего лишь на одном человеке... на мужчине, стоящем возле фонтана и смотрящем на воду. Он кажется вам каким-то потерянным и полностью отрешенным от всего, что происходит вокруг. Вы продолжаете приближаться к его правой руке. На ней вы находите татуировку в виде странного символа. Вы вглядываетесь в этот символ, гадая, что бы он мог означать. Потом вы распечатываете эту увеличенную картинку и вешаете на стенку, чтобы было о чем подумать в свободное время.

Именно так мы поступаем, фокусируясь на чем-то одном. Каким бы увлекательным ни был этот элемент, мы неизбежно исключаем из своего поля зрения все остальные. Вы же не сделали паузу и не посмотрели, чем были в тот день заняты другие люди на площади. Вы не заметили, как играет солнечный свет на поверхности воды в фонтане. Вы не обратили внимания, что там идет шоу летающих собачек (мировая премьера, между прочим) и не заметили собственную жену в страстных объятиях своего лучшего друга.

В каждом моменте таится бесконечный потенциал. Любое новое мгновение содержит невообразимые возможности. Каждый новый день — это чистый лист, который вы можете заполнить самыми прекрасными рисунками.

Проблема с планами заключается в том, что вы заполняете чистый лист нового дня списком необходимых дел еще до того, как вступите в него. Если не соблюдать при этом осторожность, можно просто не оставить в нем места ни для чего другого.

План, особенно направленный на нечто конкретное, сужает многообразие будущего всего до двух вариантов его развития: либо все идет по плану, либо нет (и тогда вас ждет разочарование). Конечно, мы именно поэтому и строим планы: мы просто боимся бесконечного спектра возможностей и предпочитаем жить с тем, что нам уже известно и не вызывает опасений.

Но если у вас получится послать на... страх перед многообразием возможностей и неопределенностью (см. главу «Пошлите на... свои страхи»), жизнь заиграет всеми красками.

Шагая по жизни, мы тащим в каждое новое мгновение и всякую дрянь из прошлого, и свои ограниченные ожидания в отношении будущего. Мы тащим в настоящее все свои страхи, суждения, обиды, ограниченность (как свою собственную, так и других людей) и ранее составленные планы.

А без всего этого любое мгновение открыто для перемен и готово к ним. Мы оказываемся свободными людьми, живущими в свободном и изобильном мире, готовом откликнуться на нашу свободу самыми неожиданными дарами и благословениями.

Да, конечно, этот раздел противоречит предыдущему. Сначала я хочу, чтобы вы строили планы и даже подталкиваю вас купить книгу... а потом предлагаю плюнуть на планы ради свободной жизни.

Верьте мне. Ведь за рулем сижу я. И я знаю, куда мы едем. Поэтому не надо воплей, когда я предложу...

Попробуем убрать руки с руля

А теперь, дружок, пришло время послушать сказку, как говорили когда-то в одной детской передаче... Помните ее? Там говорили: «Пришло время... (и на экране появлялось множество мультяшных часов и часиков) послушать сказку».

Мы были на отдыхе в лагере Butlins в Скегнесе. Мне четыре года, и я на седьмом небе от счастья. Я сижу в стоящем на рельсах ретроавтомобильчике в стиле 1930-х гг. и жду, когда же он поедет. В моей жизни есть мгновения, которые запомнились мне до мелочей — я в точности помню все свои мысли и чувства. Это как раз один из таких моментов.

Итак, аттракцион включают, и я отправляюсь в путь. Меня распирает от восторга. Я веду машину. Я веду машину точно так же, как это делает отец. Я сжимаю руль в полной готовности подтвердить свое водительское мастерство. Я подъезжаю к первому повороту (очень крутому правому повороту) и уверенно, но аккуратно кручу рулевое колесо в правую сторону. Я подъезжаю к следующему повороту (на этот раз — левому) и верчу руль влево.

Я полон блаженства, я управляю машиной. Если учесть, что я впервые выехал на дорогу/рельсы, у меня получается очень неплохо.

Но потом у меня в голове мелькает одна мысль. Поначалу она очень слабенькая, но по мере приближения к следующему повороту, опять правому,

она начинает укрепляться, и я решаю ее проверить. Как только наступает подходящий момент мастерски повернуть руль вправо... я мастерски кручу его влево. Я понимаю, что рискую пробить живую изгородь и рухнуть в пруд, где люди катаются на лодках, но все равно делаю это.

И что же происходит?

Мой автомобиль уверенно сворачивает направо, куда его ведут рельсы.

Я потрясен. Меня даже слегка подташнивает. Я начинаю озлобленно вертеть руль во все стороны. В этот момент я нахожусь на прямой, и руль свободно вращается в моих руках, не оказывая абсолютно никакого влияния на траекторию движения.

Я не могу поверить, что меня так надули. Почему они не доверяют мне? Это было выше моего понимания.

Вскоре это чувство возникло у меня еще раз, когда я обнаружил, что не существует никакого Санта-Клауса. А потом еще и после того, как я понял, что Иисус Христос — это всего лишь обутый в сандалии бородач из прошлого, придуманный обутыми в сандалии бородачами из настоящего.

Жизнь — это сплошное надувательство. Поэтому, чтобы уберечь своих детей от этой психологической травмы, я отправил их сегодня погонять по лесу на джипе (в четырехлетнем возрасте).

Большинство из нас сидит в таком автомобильчике вот уже 30, 40 или ____ (впишите свой возраст минус 4—5 лет) лет. Мы наматываем круг за кругом по проложенным рельсам, прилежно крутя руль на поворотах в полной уверенности, что все находится у нас под контролем. Но теперь мы уже настолько устали, что начинаем дремать на прямых, а потом трясем головой, чтобы проснуться к следующему повороту. Мы продолжаем двигаться, думая, что машина рухнет в кювет, как только мы прекратим движение.

Пришло время попробовать бросить руль. Совсем скоро вы, как и я в детстве, поймете, что машина едет сама по себе. Только для вас, до предела замученных необходимостью рулить, это станет вовсе не разочарованием, а безумной радостью.

Пришло время убрать руки с руля жизни и обнаружить, что она весело побежит дальше без всякого вашего вмешательства. Пришло время отдохнуть, закинуть ноги на торпеду и в кои-то веки начать получать удовольствие от поездки.

Все это удивительно и невероятно, но получится только тогда, когда сам сделаешь все, о чем мы говорим. Но стоит только бросить попытки рулить и добиваться определенных событий, как все начнет прекрасно происходить и без вашего участия.

В действительности внешне мало что изменится. Вы по-прежнему будете заниматься своими повседневными делами и принимать решения сделать то или другое. Но внутри вас будет жить реальное ощущение, что все происходит само собой.

В даосизме это называется слиться с естественным течением Дао. А в «Скуби-Ду» Шэгги говорит об этом так: «Плыви по течению, чувак».

Истина состоит в том, что в действительности мы никак не можем повлиять на происходящее. Нам кажется, что у нас есть выбор, но его нет.

Великолепная новость! Это значит, что можно просто откинуться на спинку сиденья и пустить все на самотек. И испарится все напряжение от мыслей, что «надо добиться, чтобы случилось то, и сделать со своей жизнью се». Реальность такова, что и то и се все равно случится (или не случится), вне зависимости от нашего желания или нежелания.

Одним словом, вы либо будете строить планы и ставить перед собой цели, либо не будете. Фактически здесь от вас ничего не зависит. Возможно, вы купите книжку, где написано, как надо задаваться целью, и прочитаете ее к следующей субботе. Или не купите и не прочитаете. Вы не в состоянии делать выбор. Просто случится либо первое, либо второе. Разумнее всего просто посмотреть, что будет происходить с вашей жизнью, когда вы уберете руки с руля.

Некоторое время назад я бросил рулить. И книга, которую я пытался написать вот уже пару лет... книга, в отношении которой я строил планы и выдумывал цели... ну, она просто начала писаться сама собой.

Я пишу эти слова, потому что не могу делать ничего другого. Как я ни стараюсь, ничего другого у меня не получается. В действительности я выражаюсь фигурально, так как вообще-то я не стараюсь. Ни делать чего-то конкретного, ни делать чего-то другого... Я просто живу. Все просто происходит само, самым естественным образом, включая работу над этой книжкой. Я с удовольствием (по крайней мере на данный момент) ее пишу, а вы, надеюсь, теперь ее с удовольствием читаете.

Иногда я придумываю себе планы и цели, иногда не делаю этого. Иногда я их выполняю, а иногда нет. Если я их не выполняю, то, бывает, расстраиваюсь. А, бывает, и нет. Это — поток жизни. Что бы я ни делал, он все равно будет течь, как ему хочется.

Поверьте мне на слово.

[Это мое рассуждение больше похоже на тот фрагмент Библии, где говорится «проси, и получишь», чем на тот, где «трахай коз и будь счастлив». Хотя если вы живете в окружении коз и у вас с ними завяжутся плотские отношения, то потом всегда можно будет утешить себя тем, что у вас не было

абсолютно никакой возможности этого избежать. Что это просто случилось само собой... Это, мой козлюбивый дружок, жизнь.]

Поэтому пошлите на... цели и планы. Если вы без них жить не можете, то они у вас так или иначе всегда будут. Если вы ими никогда не «заморачивались», вполне можете начать их себе придумывать. Но не забывайте, что порядок вещей останется прежним, что бы вы ни пытались с ними сделать. Снимите руки с руля и посмотрите, что будет дальше. А чтобы жизнь стала еще интереснее, одновременно с этим хорошо притопите педаль газа.

Послать на... желание сделать мир лучше

Невозможно отделить людей, занимающихся духовными практиками, от людей, желающих сделать мир лучше. Естественно, есть множество совершенно недуховных людей, тоже желающих сделать мир лучше. Но среди духовной публики незаинтересованных в улучшении мира почти не найти. Итак, все мы стремимся к тому, чтобы добро победило зло, чтобы воцарился мир во всем мире, чтобы искоренился голод и терроризм.

Но, может быть, вы кое-что заметили?

Как бы люди ни старались, видимый баланс между «добром» и «злом», между «миром» и его противоположностью, то есть кровопролитием и войной, всегда остается почти неизменным. На свете всегда существовали «хорошие» люди и всегда были «плохие». Влияние добрых дел на мир было просто феноменальным. Но точно таким же было и влияние злых дел. Просто о последних гораздо больше говорят в новостях. В действительности в новостях только о них и говорят. Вследствие этого мы склоняемся к мысли, что в основном миром правит зло, а нам надо обязательно постараться это исправить.

В качестве лирического отступления хочу сказать еще несколько слов по поводу всей этой ерунды с новостями. В мире существует газета, задавшаяся целью компенсировать новостной дисбаланс и сообщая исключительно позитивные новости. Она так и называется — «Позитивные новости», и тут внутреннее содержание полностью соответствует заявленному на обложке. Вы ее читали? Если нет, постарайтесь раздобыть экземплярчик. Найти газету можно в любой приличной веганской¹ газетной лавке. Прочитайте ее, а потом посмотрите, удастся ли вам не заснуть. Ваша рука автоматически начнет шарить в поисках стандартной, набитой «чернушными» новостями ежедневной газеты, прежде чем вы успеете выговорить «крэк-дилер-педофил участвует в террористическом заговоре».

Я вовсе не хочу унижить тех, кто молится за мир, воюет со злом и старается побить злодея. Но я не хочу и унижить тех, кто молится за уничтожение мира, воюет с добром и старается побить положительного героя.

¹ Веганство (англ. veganism) — наиболее последовательная форма вегетарианства, образ жизни, исключающий использование продуктов, связанных с эксплуатацией и убийством животных.

И те и другие будут хватать друг друга за горло и выцарапывать глаза, пока существует человечество.

Иногда будет казаться, что побеждает положительный герой, иногда — что злодей. В конце концов все всегда заканчивается совершенно одинаково: со временем они просто уравниваются друг друга.

Итак, давайте признаем, что добро никогда не сможет победить зло, и наоборот. Давайте согласимся с существующим порядком вещей... с тем, что все будет оставаться в точности таким же, как сейчас. Давайте пошлем на... эти войны добра и зла. В них нет никакого смысла, ведь изо дня в день мы слышим одни и те же новости. Меняются только заголовки. И все это очень скучно.

Почувствуйте, каково это — выйти из боя (на какой бы стороне вы ни сражались). Вам все равно никогда не победить. Вы все равно никогда ничего не измените. Окончательный счет всегда будет ничейным (что просто замечательно, если вы делаете ставки на исход матчей). Откажитесь от желания усовершенствовать этот мир и лучше идите к букмекеру.

Какие все это вызывает ощущения? Да все те же: вы будете чувствовать, как расслабляетесь, будто прилегли отдохнуть. Вы ослабите свою железную хватку на мире. Вы потеряете желание изменить мир и увидеть его не таким, какой он есть в действительности.

И, наконец, согласившись с реальным порядком вещей, вы почувствуете самый настоящий взрыв эмоций. Это будет взрыв, порождаемый словами «А пошло все на...».

Как и все остальное, что будет происходить с вами после того, как вы пошлете все на... — результат будет очень странным и непривычным. Вполне может случиться, что, перестав желать изменить мир к лучшему, вы реально начнете предпринимать некие действия, способные как-то на него повлиять.

Опять получается парадокс, да? Но как вы, наверно, уже начали понимать, оказывается, что все это — правда. А если не начали понимать, то и тем более пошло все на...

Послать на... климатические изменения

А как вы относитесь к проблеме изменения климата? К проблеме, созданной нашим невыносимым давлением на все системы этой планеты, которая в возрасте 4,5 млрд лет стала стремительно терять здоровье?

Догадываюсь, что вы (как и все мы) выбираете один из двух вариантов реакции: «бороться» или «бежать». В данном случае, в отличие от реального столкновения, например, с тигром, «бороться» означает полностью осознать реальные масштабы угрозы, думать о ее значении и о том, что лично мы можем сделать, чтобы противостоять ей. А «бежать», собственно, означает пытаться уйти от проблемы, отрицая ее существование (а она, кстати, существует), впадая в отчаяние, потому что теперь уже ничего не поделаешь (а кстати, поделаешь), или «внося посильный вклад» и продолжая спокойно жить своей жизнью.

Хотя вариант «бежать» выглядит совершенно абсурдно, большинство людей до сих пор находится в этом лагере.

В действительности полностью осознать опасность проблемы изменения климата чрезвычайно трудно. Прежде всего у большинства людей просто не хватает воображения, чтобы представить себе реальные масштабы происходящего. А во-вторых, большинству из нас кажется, что все эти процессы не смогут оказать никакого прямого воздействия на нашу личную жизнь (если только ничего не случится с теплым и приятным летом).

Мы ведем себя как лягушка из притчи. Когда ее бросили в горшок с кипящей водой, она из него выпрыгнула. А когда ее положили в чуть теплую Боду, а потом медленно довели до кипения, лягушка сварилась.

Так вот, вода уже начинает кипеть...

Что же мы можем сделать? Естественно, послать на... климатические изменения. В этом контексте «послать на...» означает «расслабиться». В конечном счете ведь именно панический страх переключает нас в режим «бегства». Поэтому расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох (даже если атмосфера вокруг вас страшно загрязнена). Расслабьтесь, а потом наберитесь смелости встретиться с этой проблемой лицом к лицу. Думайте о ней ежедневно. Не прекращайте размышлять о том, что происходит, и искать свое место в борьбе с изменением климата.

Повернувшись лицом к этой проблеме, не заставляйте себя чувствовать, что обязательно должны предпринимать какие-то активные действия. Такие обязательства подобны открытой форточке, через которую к вам сможет вернуться надоедливое напряжение. И мне не позволяйте указывать вам, что следует делать. Вообще никому не позволяйте заставлять вас действовать. Не чувствуйте вины за свои действия или свое бездействие... а также за действия или бездействие всего человечества.

Пошлите все на... и сегодня же начните с чистого листа: расслабьтесь, освободитесь от внешнего давления, от чувства вины, а потом начинайте что-то делать. Совершайте серьезные поступки. Делайте что-нибудь незначительное. Но действуйте.

Если вся эта история по-прежнему будет вгонять вас в отчаяние и переключать в режим «бегства», продумайте следующую мысль.

На данном этапе истории человечества, когда мы, воспользовавшись имеющимися в нашем распоряжении технологиями, можем с легкостью разнести друг друга вдребезги (прихватив с собой на тот свет весь остальной мир), эта проблема может стать для нас единственным средством единения. Естественная реакция на индустриализацию (в форме природных катастроф) может быть настолько разрушительной, что у нас просто не останется никакого выбора, кроме как отбросить все разногласия и общими силами взяться за решение этой проблемы.

Возможно, мы сможем понять, насколько крепко связаны друг с другом, со своей планетой и всеми ее системами.

А в самый последний момент перед гибелью мы, наверно, сможем осознать, что составляем единое целое и все сущее является единым целым, как давным-давно уже нам пытаются втолковать все гуру и духовные учителя. В действительности это будет весьма забавно, потому что именно благодаря чувству отчужденности (как друг от друга, так и от природы) мы, собственно, и оказались в такой ситуации.

Поэтому, пожалуйста, схватитесь за руку стоящего рядом человека, крикните: «А пошло все на...», и начните наконец хоть как-то помогать нашей больной планете выздороветь.

Послать на... свои эмоциональные проблемы

Я получил очень английское воспитание. Английское, да еще и строго христианское. Мы всегда были счастливым христианским семейством без проблем, конфликтов и прочих неприятностей. По крайней мере нам всегда нравилось так думать.

Под поверхностью, естественно, бурлило целое море эмоций и переживаний: печалей, опасений, ревности, желаний, страданий, сердечной боли, скорби, страхов и т.д. Но в семейных отношениях не было места всем этим «темным» сторонам жизни. Нам нужно было быть счастливыми и довольными, то есть образцовой христианской семьей. Я не хочу сказать, что в нашей жизни не было счастья, умиротворенности, радости и любви. Все это было. Но было *не только* это.

В пору своего взросления я об этом узнал. Я чувствовал, что что-то не так: пространства хватало не для «всего» меня, а только для одной моей стороны.

Став взрослым, я решил разобраться в том, что происходило внутри этой динамической схемы, и сейчас расскажу вам, к чему пришел.

Совершенно естественный для человека импульс — желание стремиться к удовольствию и избегать боли и страданий. Акцентуация позитива и сокращение негатива — очень здоровая тенденция. Но проблемы возникают в том случае, когда страдание уже находится внутри нас, когда «негатив» уже проник в клетки нашего организма. Тогда, как ни избегай его, он не уйдет. В действительности чем больше мы будем пытаться его игнорировать, тем громче он будет стараться заявить о себе.

Дальше происходит следующее: сидящая в нас боль всеми доступными средствами пытается дать нам знать о том, что ее следует выслушать. Одним из таких способов может быть болезнь.

В мире холистического целительства считается, что истоки любой болезни лежат в эмоциональной сфере. Поэтому, прежде чем лечить физические проявления болезни, необходимо устранить ее источник в области эмоций. Кроме того, считается, что начать движение к выздоровлению можно только после того, как заглянешь внутрь себя и рассмотришь свою боль.

Побудительный импульс к такому путешествию возникает лишь тогда, когда душевные страдания становятся уже непереносимыми или когда болезнь начинает причинять слишком сильную боль.

В этом проявляется высшая красота жизни. Заложенное в нас природой стремление избежать боли самым естественным образом уравнивается болью, которую невозможно игнорировать. И ты начинаешь путешествие к избавлению от нее.

Я уже давно связан с миром целительства и знаю, что излечение происходит очень часто. Но, по моим наблюдениям, само путешествие к исцелению может стать своеобразным наркотиком. Как только наберешься достаточно смелости, чтобы разобраться со своей болью, и встретишься внутри себя с самыми разными уровнями боли и страданий, процесс освобождения от боли может стать бесконечным.

Мы проходим эмоциональную терапию, чтобы взглянуть на те страдания, которые испытывали в прошлом, и попытаться избавиться от них.

Мы проходим физическую терапию, чтобы очистить свое тело от токсинов и болей.

Мы проходим энергетическую терапию, чтобы прочистить энергетические каналы своего тела и освободиться от внутренних энергетических заторов.

Нередко желание очиститься от тех или иных вещей превращается у нас в своеобразную манию. И тогда:

- ◆ мы с упорством одержимого думаем о тех психологических травмах, с которыми еще не успели справиться;
- ◆ мы с упорством одержимого думаем о тех болях, болезнях и недомоганиях, от которых еще не успели избавиться;
- ◆ мы с упорством одержимого волнуемся по поводу своих «забитых» энергетических каналов.

Так путешествие к излечению, к целостности становится бесконечным.

Теперь прибавьте ко всему этому еще и другие концепты:

- ◆ очищения кармы, накопленной нами в ходе предшествующих жизней;
- ◆ изгнания из своего духовного тела всяких спиритуальных вторжений;
- ◆ стремление к бессмертию.

В общем, вас ждет такое путешествие, что не позавидуешь. Оно может занять не только эту жизнь, но и множество следующих (надо сказать, что некоторые люди именно так и думают).

Ну, блин, и морока! Да и скука беспросветная...

Видите ли, мир откликается на любое наше желание. Если нам хочется отправиться в «путешествие» к исцелению, он немедленно подкинет нам бесконечное количество дел, чтобы было чем заняться в дороге.

Даже на самом простом уровне, на уровне пришедших из детства проблем, мы можем бесконечно повторять попытки избавиться от них (а множество людей еще и дерет очень большие деньги за «помощь» в этих попытках).

Да, друзья мои, пришло время послать на... все свои проблемы. Пошлите на... путешествие к здоровью и целостности. Я сам ходил в такое путешествие и обнаружил, что оно слишком затягивается. Под любой проблемой и за любым страданием скрывается еще одна проблема и еще одна боль. А потом еще одна. А потом еще одна... Этот колодец боли станет просто бездонным, если вы по-настоящему захотите в него прыгнуть.

Итак, на данный момент мы выяснили, что существуют две парадигмы существования, два взгляда на жизнь и на способ нашего по ней движения:

◆ фокусироваться на удовольствиях и любой ценой игнорировать боль;

◆ фокусироваться на боли и забыть обо всех удовольствиях.

Но, конечно, существует еще и третий путь. Путь, ступить на который можно, лишь согласившись с тем, что жизнь — это пляска между удовольствием и болью. Если игнорировать боль, она никуда не денется. Если пытаться ее излечить, всегда найдется еще одна. Потому что боль — часть нашей жизни.

Жизнь — это смешанные в равных долях боль и удовольствие.

Но может случиться одна очень забавная штука... Когда вы наконец согласитесь с этим, то сможете забыть даже названия этих категорий. Пере-

став с одержимостью стремиться к удовольствиям (парадигма 1) или выжимать из себя страдания (парадигма 2), вы начнете просто жить и ощущать полноту жизни. Вы сможете оставить попытки прийти к чему-то одному и убежать от чего-то другого.

Вы сможете просто быть.

Вы осознаете, что жизнь — это... ну, жизнь и есть.

Я про это даже знаю песню. Поем все вместе:

На-на на-на-на,

Life is Life,

на-на на-на-на.

Life is Life.

На-на на-на-на.

На-на на-на-на,

Life is Life,

на-на на-на-на,

Life is Life.

На-на на-на-на¹.

Да, я сейчас на берегу греческого острова, у меня жестокое похмелье, я стал весь красный и скоро сгорю под солнцем.

Я получил английское воспитание, и я — англичанин.

Life is life.

¹ Life is Life («Жизнь есть жизнь») — суперпопулярная песня, записанная в 1984 г. австрийской поп-рок-группой «Опус». Благодаря привязчивому мотиву широко известна, до сих пор остается популярной и периодически перепевается другими коллективами в самых разных музыкальных стилях и жанрах. — Прим. перев.

Послать на... все, что о вас думают окружающие

Почему нас так беспокоит, что о нас думают окружающие

Некоторых людей сильно беспокоит, что о них думают окружающие люди. Судя по всему, это один из базовых импульсов, потому что мы растем и взрослеем в постоянном ожидании похвалы. Я наблюдаю это в собственных детях: они любят, чтобы все видели, чем они заняты, чтобы люди смеялись, когда они делают что-то смешное, чтобы их отметили, когда они сделают что-нибудь особенное. Когда дети получают от нас достаточно такого желанного внимания и одобрения своих поступков и поведения, у них, как правило, вырабатывается чувство собственного достоинства, или, иначе, самоуважение. Другими словами, удовлетворяя свою потребность в одобрении со стороны внешнего мира, они воспитывают в себе чувство собственного достоинства.

Судя по всему, по мере взросления мы формируемся в зависимости от уровня нашего самоуважения. Если потребность в одобрении со стороны не была удовлетворена в ранние годы жизни и вследствие этого у нас наблюдается низкий уровень самоуважения (не стесняйтесь при желании заменять это слово выражением «чувство собственного достоинства»), вероятнее всего, мы будем продолжать ждать похвалы со стороны внешнего мира.

Но если благодаря атмосфере любви и заботы у нас с детства выработался высокий уровень самоуважения, то мы будем менее склонны постоянно искать одобрения со стороны окружающих во взрослом возрасте.

Естественно, большинство из нас пребывает где-то в промежутке между двумя этими экстремумами. Нас нельзя назвать маниакальными искателями внимания, но вместе с тем мы весьма чувствительно относимся к тому, как выглядим в глазах других людей.

Здесь я хочу опять сделать небольшое отступление и сказать, что не придерживаюсь какой-то конкретной позиции в этом вопросе. Это просто проблема, которая всегда вызывала у меня самый живой интерес. Особенно в разрезе стремления к успеху. Люди с низким уровнем самоуважения

могут достигать очень больших успехов из-за своей чрезмерной тяги к одобрению извне, которого они, скорее всего, не получали в детском возрасте. Представьте себе гипермотивированного суперуспешного поп-певца или киноактера с бесконечной, казалось

бы, энергией берущегося за новые роли и находящего все новые и новые способы завоевать все более и более широкую аудиторию. Подумайте о людях типа Мерилин Монро. Весь мир был у ее ног. У ее ног (ну, может, конечно, и не только ног) был даже президент одной из мировых супердержав, однако она славилась своей уязвимостью, неуверенностью и полным отсутствием чувства собственного достоинства.

На другом конце спектра мы сможем увидеть молодого человека с очень высоким уровнем самоуважения и почти нулевой мотивацией к любым «достижениям*... преспокойно валяющего дурака и получающего удовольствие от жизни.

Таким образом, отношение окружающих волнует нас прежде всего потому, что мы ждем от них похвалы. Особенно в том случае, если не можем похвалить себя сами.

Кроме того, нам с молодых ногтей втолковывают, что отношение окружающих — это очень важно. Нам говорят, что для успешной жизни в обществе мы должны уважать других людей, никого не расстраивать, помогать окружающим и делать, как нам сказано (это если говорить о том, как нас воспитывают в самом раннем возрасте).

Мы понимаем, как важно заботиться о том, что о нас думают другие люди, исходя из того, что буквально все вокруг ведет себя именно таким образом. Уверен, именно так вели себя наши родители, учителя и даже друзья.

Есть и еще одна причина, по которой нас волнует, что о нас думают окружающие: как правило, мы не знаем, чего нам по-настоящему хочется. Если человек имеет четкую цель в жизни (например, стать вратарем сборной Англии по футболу), он будет добиваться ее, несмотря ни на что. Точно зная, чего ему хочется, и будучи уверен в своей способности достичь поставленной цели, человек обладает необходимой силой, чтобы отмести все поступающие в его адрес критические замечания самого разного характера: тебе следовало бы больше заниматься учебной, тебе надо работать по-человечески... ты просто впустую тратишь время... Когда мы четко знаем, чего хотим, и уверенно идем к своей цели, то все, что о нас думают окружающие, начинает иметь гораздо меньше значения.

Проблемная сторона волнения по поводу отношения окружающих

Одних людей отношение окружающих беспокоит, и это явно помогает им в жизни. Для других такое беспокойство оказывается фактором, стесняющим и сужающим жизнь. Если вас окружают консервативные люди, предпочитающие безопасную жизнь (и вас волнует, что они о вас думают), вам вряд ли удастся вырваться за пределы гарантирующих полную безопасность рамок, которыми они ограничивают свою жизнь. Что бы вы ни чувствовали

и какими бы ни были ваши желания, мысли о действиях, способных оскорбить окружающих, будут приводить вас в состояние слепой паники.

- ◆ Именно так получается, что геи вступают в традиционные двуполые браки.
- ◆ Именно так получается, что талантливые певцы оказываются бухгалтерами.
- ◆ Именно так получается, что комедианты оказываются адвокатами.
- ◆ Именно так получается, что адвокаты оказываются барменами.

Каждый из нас обладает огромным потенциалом. Самый проблемный аспект беспокойства по поводу отношения окружающих заключается в том, что в конечном счете вы можете начать делать только какие-то совершенно безопасные и безобидные вещи, которых эти окружающие от вас ожидают. Просто любой человек переносит свои собственные страхи и сожаления на всех остальных. Стоит ему ограничить себя в чем-то, как он непременно начинает расхаживать по округе и ограничивать всех остальных (как правило, в высокоморальном стиле), чтобы попытаться скомпенсировать свою внутреннюю боль, возникающую потому, что он сам не делает того, что должен.

В результате этих рассуждений напрашивается следующий вывод:

Никогда не принимайте на свой счет все, что вам говорят окружающие

Если вас беспокоит, что думают о вас другие люди, вы, как правило, начинаете воспринимать все на свой счет. Волнуясь по поводу отношения окружающих, легко выработать у себя искаженное представление о мире. Вы жаждете похвалы, и, получая ее, исполняетесь счастьем. Оказываясь душой компании или центром внимания, вы чувствуете себя довольным, как слон (тут я не очень в курсе, что это за слон, но давайте надеяться, что он и впрямь был доволен, а то в этом абзаце будет мало смысла).

Но все, что оказывается хоть как-то непохожим на похвалу, выбивает вас из колеи. Если кто-нибудь забудет сказать вам «доброе утро», вы начнете думать, почему. Если никто не похвалит вас за только что сданный отчет, вы расстроитесь. Если на вас не посмотрит симпатичная женщина/симпатичный мужчина, вы приметесь гадать, когда успели настолько подурнеть. Нагрубит невнимательный продавец, и вы впадаете в ярость. Подрежет на шоссе машина, и вы гонитесь за ней с твердым намерением убить того, кто сидит за рулем.

Такое несколько параноидальное видение жизни (когда вы начинаете все принимать на свой счет) может разрастись до совершенно абсурдной степени. Мне известны люди, сделавшие смыслом своей жизни борьбу с окружающими их грубыми и невежественными людьми (совершенно им незнакомыми).

Вполне возможно, что человек, не пожелавший вам доброго утра, сделал это намеренно: вполне вероятно, что он терпеть вас не может. Но почти невозможно, чтобы подрезавший на трассе водитель избрал в качестве мишени для своей грубой выходки именно вас, потому что ему не понравилась ваша рожа (или бампер).

Однако в действительности даже те люди, которые практически с любой точки зрения кажутся настроенными лично против вас, не настроены лично против вас, и это следует просто запомнить.

Давайте рассмотрим пример. Шерил работает диктором на местном телеканале. Она ведет новости в паре с Китом, который на десять лет старше и является ее непосредственным начальником. В один прекрасный день Кит приглашает Шерил «поговорить по душам» и переходит на личности:

«Послушайте, Шерил, мне очень трудно об этом говорить, но, кажется, я должен вам все сказать, и вам это в конечном счете поможет. Дело в том, что я наблюдал, как вы ведете себя с мужчинами в студии. Не хочу показаться грубым, но у меня создается впечатление, что вы решили ни одного из них не пропустить... В этом, конечно, нет ничего плохого, но выглядит это все не очень прилично. Это просто

непрофессиональное поведение. А чтобы достичь в нашем деле больших высот, надо быть профессионалом. Поэтому, Шерил, постарайтесь немного притормозить. Сидите тихо, ведите себя поскромнее, и все будет чудесно».

В реальности, будучи женщиной незамужней, Шерил всего-навсего «погуляла» с несколькими из работающих в студии ребят. Никаких более или менее долгосрочных взаимоотношений она не заводила, и то, что кому-то пришло в голову обвинять ее в «распутстве», поразило ее до глубины души.

Все сказанное Китом просто убило ее. Это было вторжением в ее личную жизнь, и Шерил восприняла эти слова как личное оскорбление. Она очень расстроилась и даже долго плакала.

А вот вам перевод сказанного Китом:

«Послушайте, Шерил, мне очень трудно об этом говорить, но, мне кажется, я должен вам все сказать, и вам это в конечном счете поможет. *(Послушайте, Шерил, я бы очень хотел сказать вам то, что по-настоящему хочу вам сообщить, но боюсь, что вы можете подумать обо мне неправильно.)* Дело в том, что я наблюдал, как вы ведете себя с другими мужчинами в студии. *(И ревновал до безумия.)* Не хочу показаться грубым, но у меня создается впечатление, что вы решили ни одного из них не пропустить. *(Какого черта вы не подумаете обо*

мне?! Ведь именно я люблю вас всем сердцем.) В этом, конечно, нет ничего плохого *(Это очень плохо, я не могу этого выносить, потому что хочу, чтобы вы стали моей.)*, но выглядит это все не очень прилично. *(Я с ума от всего этого схожу.)* Это просто непрофессиональное поведение. *(Надо бы мне придумать, как отвалить от вас всех этих мужчин.)* А чтобы достичь в нашем деле больших высот, надо быть профессионалом. *(Хотя, если вы станете моей, я и так сделаю для вас все, что нужно.)* Поэтому, Шерил, постарайтесь немного притормозить. *(С ними, но обратите же наконец внимание на меня... на МЕНЯ.)* Сидите тихо *(Вы так прекрасны, Шерил.)*, ведите себя поскромнее, и все будет чудесно *(Поскромнее с ними, а не со мной, и тогда все будет чудесно. Я люблю вас.)*».

Речь, настолько расстроившая Шерил, на самом деле была самой настоящей серенадой, а все негативные слова порождались страхами, неуверенностью и суждениями самого Кита.

Когда кто-нибудь явно переходит с вами «на личности», как правило, он изливает собственные негативные эмоции. Вполне может быть, что этот человек видит в вас зеркальное отражение своей темной стороны, то есть той части себя, в наличии которой он не хочет себе признаваться. Возможно, он просто по какой-то причине завидует вам. Может

быть, у него просто плохое настроение, и ему всего лишь надо на ком-то отыграться.

Итак, почти каждый раз, когда кто-нибудь переходит с вами на личности, он больше говорит о себе, чем о вас.

Не стоит принимать все сказанное в ваш адрес близко к сердцу, это вряд ли вас касается. Конечно, если вы, при весе в полтора центнера, пойдете и ради хохмы сядете на голову соседу, а он начнет задыхаться и лопотать: «Слезь с меня, толстый гад... Ты же меня задушишь, жирная ты сволочь...»

Тогда это будет сказано именно в ваш адрес, именно о вас и по вполне веской причине. И тут я на вашем месте слез бы с соседа, пошел бы домой и поправил бы себе настроение, умяв целое ведро мороженого за просмотром «Ганца-Вспышки»¹.

Всем не угодишь

Если вам все-таки хочется, чтобы люди относились к вам с одобрением, то вы неизбежно наткнетесь на один крайне неприятный факт: постоянно угождать абсолютно всем — невозможно.

¹ Имеется в виду фильм режиссера Эдриана Лайна «Flashdance» (1983). Одна из первых «танцевальных» мелодрам, породившая великое множество подражаний, которые вылились в целый отдельный жанр молодежного «танцевального» фильма. — *Прим. перев.*

Как ни прогибайся перед окружающими, все равно время от времени обязательно кого-то разочаруешь, кого-то обидишь, а кого-то и вообще приведешь в ярость.

Это происходит потому, что все люди — разные. У каждого человека имеется свой «Генетический код внутренних тараканов» (ГКВТ). У большинства людей в голове обязательно есть свои тараканы, но все они друг от друга отличаются. А это означает, что (даже если взять одного и того же человека), как ни старайся угодить, непременно разбередишь либо одних, либо других тараканов, а потом получишь за это по башке.

Даже при очень сильном желании невозможно быть хорошим для большого количества людей на протяжении длительного времени. А все это потому, что люди не умеют жить счастливо. Они недостаточно счастливы даже для того, чтобы просто-напросто «похвалить» другого человека. Они предпочитают выискивать в вас источник раздражения... какие-то качества, благодаря которым вы отличаетесь от них в худшую сторону... это позволяет им хотя бы на какое-то время почувствовать себя немного лучше.

Но вы-то как раз в результате всего этого будете чувствовать себя отвратительно...

Хотите портить всем настроение?

Если все попытки добиться похвалы и одобрения от родителей и окружающих людей, которые вы предпринимали в самом раннем детстве, с треском проваливались, есть шанс, что все это вас очень серьезно обозлило. Ничего, в подростковом возрасте вы сполна оплатите окружающему миру.

Вы так долго мечтали нравиться людям, не слыша в ответ ни единого доброго слова, что в конце концов решили поквитаться с этим миром, и бросаете человечеству такие слова:

«Ну ладно, мне так хотелось от вас внимания... А раз вы отказывали мне в нем, даже когда я делал для вас столько хорошего, я, черт побери, возьму его сам, и немедленно. Теперь вы от меня не отвертитесь, жалкие уроды. Потому что сейчас я взорвусь как бомба».

И начинается настоящая свистопляска! Юноши и девушки, мужчины и женщины сеют вокруг себя хаос и непременно добиваются того, чего хотели, — внимания.

В результате они пугают всех окружающих и делают их несчастными. А ведь они всего лишь просили любви... только по пути все немного запуталось.

Одним словом, говоря, что нам следует меньше волноваться по поводу того, что о нас думают

окружающие, я вовсе не предлагаю превращаться в дикарей, выцарапывать на отцовской машине «менты — козлы» и поджигать местную церковь.

Послав все на... вы будете сильно раздражать окружающих

Задумываться о том, насколько вас волнует отношение окружающих, стоит хотя бы потому, что, начав посылать на... те или иные аспекты жизни, вы станете по-настоящему бесить людей. Хорошо бы заранее к этому подготовиться.

До начала чтения этой книжки вы вместе со всеми остальными людьми участвовали в заговоре смыслов. Вы все наделяли разнообразные аспекты своей жизни относительно стандартным смыслом, чтобы иметь возможность делиться опытом в значимых для вас областях. Кроме того, вы прекрасно вписывались в мир и имели в нем свое место: родители ждут от вас конкретных достижений и конкретной модели поведения (связанной с тем, как вы воспринимаете те или иные смыслы). Того же ждут от вас ваши друзья, коллеги по работе, начальники и весь мир вообще, включая даже правительство (оно не перестает думать, что такой человек, как вы, считает для себя важным, например, платить налоги).

Но в тот самый момент, когда в вашем мире смыслов начнут происходить даже самые незначительные изменения, это равновесие будет разрушаться. В тот момент, когда вы начнете освобождаться от стандартных фиксаций и смыслов, посылая их на... люди станут очень сильно раздражаться на вас.

Дело в том, что где-то глубоко внутри себя окружающие вас люди понимают, что причиной всех проблем являются именно мириады составляющих их жизни смыслов. Ведь так легко оставаться погруженным в эти страдания, покуда все остальные делают то же самое... Но стоит только продемонстрировать им возможность жить по-другому, как их охватывает дикая зависть. Каким-то глубоко спрятанным уголком души они увидят вожаделенную свободу и немедленно захотят получить ее. Но не ждите, что они вежливо постучат в вашу дверь или скромно подойдут к столу, чтобы спросить, не будете ли вы так любезны поделиться своей мудростью. Нет, они будут вам мстить, станут критиковать вас и считать чудовищем.

Любой человек, в поведении которого видны признаки реальной свободы, напоминает им о том, в какой тюрьме влачат свое существование они. А из тюрьмы, особенно современной, вырваться чрезвычайно трудно.

Давайте предположим, что вы досконально изучили свои чувства и эмоциональные проблемы, связанные со смертью, и теперь она стала довлеть над

вами гораздо меньше. Во многих смыслах, вы послали смерть на... Смерть стала для вас меньше значить. Когда умирает кто-нибудь из близких, вы некоторое время скорбите, жалея, что больше не сможете встретиться с этим человеком, вспоминаете связанные с ним славные эпизоды из своей жизни. Но все это длится недолго, и в самом скором времени вы возвращаетесь к нормальной жизни. Окружающим людям и членам вашей семьи такое поведение кажется странным и бессердечным. Вы не стали участвовать в драматической постановке, разыгрываемой вокруг этой смерти. Вы не отыграли ожидаемую от вас квоту демонстративных страданий.

Тогда люди начинают вас критиковать.

Страх смерти порождает ожидание определенной реакции. Если вы не оправдываете этих ожиданий, вас будут критиковать. В конечном счете люди просто принимают ваше поведение на свой счет: «Ага, выходит, не так-то много для тебя значил тот человек... Наверно, ты так же относишься и ко мне... Неужели ты так же быстро забудешь и меня, когда я умру?»

Когда власть, которую имеет над нами мир смыслов, ослабевает, мы бросаем вызов всем, для кого эти миры все еще остаются значимыми. Поэтому, как только люди начнут реагировать на ваше нынешнее поведение, улыбнитесь и скажите тихонько: «А не пойти ли вам всем на...»

Пришло время послать на... все, что о вас думают окружающие.

Одобрительное отношение со стороны окружающих так же может принести много страданий, если вы будете придавать ему слишком большое значение и сделаете предметом своего пристального внимания.

Я, конечно, не хочу сказать, что, если люди падают перед вами ниц и постоянно говорят, насколько вы великолепны, от этого не следует получать удовольствие. Но если вам кажется, что счастья не будет до тех пор, пока вас не начнут боготворить все жители этой планеты до последнего, вас ждут тяжелые времена.

А посему, начните посылать на... беспокойство о том, как к вам относятся другие люди.

Если вот так, с ходу, избавиться от этого геморроя не удастся, потренируйтесь. Произнесите вслух (или напишите на бумажке), что, по-вашему, теперь думают о вас те или иные люди, и заканчивайте каждую фразу громким «пошло все это на...».

- ◆ Тетя Марбл думает, что я ворую у нее конфеты. Да пошла она на...
- ◆ Гейл Крэнторп думает, что я ухлестываю за ее сестрой. Да пошла она на...
- ◆ Мистер Джессика считает меня лентяем. Да пошел он на...
- ◆ Бог считает меня безнадежным греховодником. Да и пошло оно все на...

В действительности, не имеет никакого значения, что о вас думают окружающие. Равно как не имеет никакого смысла и все остальное.

- ◆ Получайте удовольствие, шагая в самостоятельно выбранном направлении.
- ◆ Получайте удовольствие, отправляясь налево, когда все идут направо.
- ◆ Получайте удовольствие, делая на людях то, чего обычно делать не решались (кстати, попрошу не считать эти слова приглашением к эксгибиционизму).
- ◆ Получайте удовольствие, в кои-то веки сказав человеку правду, а не пытаюсь в очередной раз пощадить его чувства.
- ◆ Получайте удовольствие, опаздывая на работу, если раньше всегда приезжали вовремя.
- ◆ Получайте удовольствие, нагрубив человеку, который вас давно достал.

Пришло время перестать беспокоиться о том, как вас воспринимают окружающие.

Пришло время послать все на... и почувствовать, каково это — быть свободным.

Послать на... все свои страхи

Страх и любовь

Нашей жизнью правят две находящиеся в явном противоборстве силы. Нет, не добро и зло, а любовь и страх.

Именно так: противоположность любви — не ненависть, а страх.

Как правило, мы действуем в одном из этих двух режимов.

В первом из них мы живем полной жизнью и любим ее, и это называется «либидо». Мне очень нравится это слово. В основном из-за того, что большинство людей воспринимает его в качестве индикатора уровня полового влечения. То есть когда говоришь «у меня высокое либидо», все думают, что ты законченный эротоман, и предлагают запереть тебя в темной комнате вместе с Майклом Дугласом (Michael Douglas). Но ведь либидо —

¹ В начале 1990-х гг. в прессе появились сообщения об «эротомании» Майкла Дугласа. Вот что он сам говорит по этому поводу: «Времена изменились, и теперь двигателем торговли стал секс. Где-то в 1990 г. я добровольно отправился в центр реабилитации, потому что слишком много пил, но какой-то умник из журналистов сказал: «Ох, очередная скучища про актера, который собрался лечиться от алкоголизма. Давайте лучше напишем, что он будет лечиться от сексоголизма». В результате заголовки стали такими: «Дуглас добровольно признался, что страдает эротоманией!» — Прим. перев.

это любовь к жизни. И если у тебя высокое либидо, то ты просто-напросто испытываешь очень большую любовь к жизни (даже, скажем, страстную жажду жизни).

А «Жажда жизни» — это не только замечательная песня Игги Попа¹, но и вообще отличная штука. Выходя в жизнь с любовью, мы полностью раскрываемся.

Противоположный режим — это жизнь в страхе (а не в любви). В страхе мы запираемся. В страхе мы уходим в себя и прячемся. Мы хотим спрятаться и отгородиться от всех переживаний.

Большинство из нас постоянно мечется между этими двумя режимами жизни. Все это немного

¹ Имеется в виду песня Игги Попа и Дэвида Боуи «Lust for Life», вышедшая в 1977 г. в одноименном альбоме Игги Попа. В 1996 г., спустя почти 20 лет после выхода, песня вновь прогремела на весь мир, когда вошла в саундтрек культового фильма Дэнни Бойла «Трейнспоттинг» (или «На игле»). — Прим. перев.

смахивает на игру «змеи и лестницы»¹. Мы взбираемся по лесенкам любви, хлебая жизнь большой ложкой во всех ее проявлениях. А потом наступаем на жуткую змею и, соскальзывая по ней, прячемся от жизни. Это прекрасная аналогия, потому что змеи — единственное, что пугает абсолютное большинство людей. Теперь я могу сделать изящный логический переход к следующему пункту повествования.

В некоторых случаях страх вполне рационален

В жизни существуют вещи, страх перед которыми вполне можно понять. Боязнь змей и пауков — это естественная реакция: и те и другие могут представлять опасность для жизни (конечно, в

зависимости от места вашего жительства). Если в вас заложен врожденный страх перед змеями, то при виде одной из них вы почувствуете, как в вашем организме начинает вырабатываться адрена-

¹ У нас такой тип настольных игр носит общее название «гусёк», потому что фишки всех игроков передвигаются по полю гуськом. При попадании на определенную точку, мы можем перескочить по стрелке ближе к финишу (лестница), а на других точках стрелки направлены в обратную сторону (змеи), то есть мы возвращаемся ближе к началу дистанции. — Прим. перев.

лин, позволяющий гораздо быстрее предпринимать необходимые в данной ситуации действия.

Некоторые люди «боятся» вида крови. Это тоже вполне естественно: когда видишь ярко-красную артериальную кровь, сразу понимаешь, что дело тут серьезное.

Проблема даже этих, самых естественных «страхов» заключается в том, что они могут выйти из-под контроля. Боязнь крови может привести к обмороку, вместо того чтобы заставить человека начать действовать и быстро остановить кровотечение.

Я предпочитаю мысль о том, что человек должен не бояться опасностей, а осознавать их наличие. Именно это имеется в виду, когда на табличках пишут «Внимание!»... то есть нам предлагают понять, что опасность существует. Важно понимать, насколько опасно водить автомобиль, а не бояться садиться за руль. Очень полезно осознавать, что рискованно переходить дорогу с оживленным движением, но бояться переходить дороги — бессмысленно. Гораздо разумнее не бояться кататься на горных лыжах вообще, а собравшись спуститься на лыжах с горы в сильную пургу, понимать, что можно встретиться с определенными проблемами.

Мы совершенно естественным образом пугаемся вещей, потенциально способных причинить нам боль или даже стать причиной смерти, и именно в этом заключается природа страха.

Природа страха

«Страх» — это вовсе не монолитное и цельное чувство, а полный мешок всякого накопленного за жизнь барахла. Страх растет с каждым разом, когда нам приходится переживать боль. Когда приходит боль, она нам не нравится (что совершенно нормально) и мы не хотим повторения этих состояний. Болезненные ощущения трансформируются в страх.

Например, вы каждый день совершенно спокойно резали морковь любимым, остро наточенным ножом. Но однажды оттяпали себе кусочек пальца. Боль сразу же породила боязнь острых ножей, и вы только что забросили в свой мешок страхов еще одну фобию.

Вполне может быть, что вам нравилось выступать на рабочих совещаниях. Но однажды вы плохо себя чувствовали и, не успев закончить блестящую логическую цепочку рассуждений, напрочь забыли, о чем хотели сказать. Вы делали корявые попытки продолжить свою речь, но поняли, что не имеете никакого представления даже о теме своего выступления. Пришлось извиниться и с грехом пополам завершить его. Никогда в жизни вам еще не приходилось переживать такого позора. А когда начинается следующее важное совещание, вы неожиданно для себя обнаруживаете, что боитесь говорить. Вот и еще один клубок страха полетел в ваш мешок. Самая главная проблема заключается в том, что все значимые для нас вещи таят в себе потенциал для страданий. Бояться можно начать и чего угодно, и всего на свете. Некоторые люди боятся влюбиться, потому что один из прошлых романов причинил им много боли. Люди боятся делать то, что им хочется, потому что когда-то оказались из-за этого в очень неприятном положении. Люди боятся выходить из дома, потому что некогда пережили какие-то болезненные ощущения на улице.

Давайте не будем забывать о полной естественности всего этого процесса. Естественным является даже очевидно чрезмерное распухание мешка страхов. Ведь в основе этого процесса лежит принцип, которому мы все подчиняемся: испытав болезненные ощущения, человек начинает бояться.

Именно поэтому чувство страха нередко обостряется с возрастом. Просто течение времени открывает перед некоторыми из нас все новые возможности пережить боль и обзавестись новыми страхами. Это одна из тех причин, по которым пожилые люди кажутся нам такими робкими и запуганными.

Тем не менее всем нам известны и, казалось бы, совершенно бесстрашные люди. Они излучают уверенность в себе, обожают всякие приключения и, будучи страстно влюбленными в жизнь, легко шагают по миру.

Однако вряд ли им пришлось чувствовать меньше «боли», чем всем остальным. В силу своей склонности носиться в пургу по горным склонам и обгонять на поворотах, они, вероятнее всего, испытывали болезненные ощущения гораздо чаще.

Мне думается, что коэффициент страха зависит не от объема пережитой боли, а от нашей реакции на нее. Давайте вернемся к самым истокам, к моменту рождения. Дополнительным доказательством постулата о том, что жизнь состоит из боли и удовольствия, служит тот факт, что момент рождения является весьма болезненным (и одновременно приятным) переживанием. Первое, что мы ощущаем, выбравшись из материнской утробы во внешний мир, — это боль. Очень трудно сделать первый глоток воздуха. Куда-то исчезла жидкость, в которой мы привыкли плавать. Возможно, мешает ослепительно-яркий свет. Кроме того, стало не так тепло, как было раньше.

Но самый долговечный отпечаток на нас накладывает не сама сопутствующая процессу рождения боль, а та обстановка, в которой мы ее ощущаем. Один и тот же фактический уровень боли будет восприниматься по-разному в зависимости от реакции присутствующих в комнате людей. Одно дело — родиться в комнате, полной испуганных и паникующих людей, и совсем другое — если вас в этом мире встретят без лишней суеты и с любовью.

Именно таким образом мы с самых первых мгновений жизни учимся интерпретировать болезненные ощущения. Когда мы чувствуем боль и видим реакцию окружающих, то понимаем, что и сами впредь должны реагировать на боль подобным образом. Если, заболев в раннем детстве, мы видим, что всех вокруг это беспокоит и пугает, нам становится ясно, что именно такая реакция на такой тип боли является правильной. Если взрослые начинают суетиться вокруг нас, когда мы в детстве порежем или обожжем палец, нам становится ясно, что на этот тип боли надо реагировать именно таким образом.

Так многие из нас и «учатся» реагировать на самые разные виды боли и страданий. Эти знания достаются нам в наследство. Наши родители в свою очередь «научились» этим реакциям от своих родителей и передают «науку» нам.

Все это сводится вот к чему: либо мы понимаем, что чувствовать боль — нормально и неопасно, либо — нет.

Чувствовать боль неопасно

Большинство из нас выучило, что ощущать боль ненормально и небезопасно. Потому и растет тот мешок страхов, под давлением которого мы живем всю свою жизнь.

Наступил момент посмотреть, какие отношения сложились с болью у вас. Может быть, вы заметите, что любая боль заставляет вас немного (или даже сильно) запаниковать. Вы, возможно, заметите, что в панику вас вгоняют и порез пальца, и грипп, и неприятные слова собеседника, и плохие новости по телефону.

Прежде всего надо сказать себе, что для паники нет никакого повода. Я не единожды играл в аффирмации, и могу сказать, что это очень мощная штука. Вот одно из моих любимых утверждений:

«Что бы я ни чувствовал, мне ничего не грозит».

Прекрасная фраза. Она представляет собой этакое самоликвидирующее утверждение: ты явно не чувствуешь себя в безопасности, но говоришь, что ты в безопасности, даже если чувствуешь, что это не так.

Стоит попробовать...

Учитывая, что сердце наших страхов — реакция на боль, более точным названием для этой главы было бы «Послать на... боль». Ведь как только сумеешь победить боль, сломишь и все страхи.

Поэтому начните посылать на... свою боль. Ведь реакция на боль — это всего лишь условный рефлекс, каждый из которых обратим. Как только начнете ощущать боль, пресекайте в себе первую напрашивающуюся реакцию, просто говоря «А пошло все на...».

Вам ничто не угрожает. В конечном счете вообще все не имеет никакого значения. Отдайтесь боли — и тогда сможете отдаться жизни.

Научившись посылать на... боль, вы заметите пару интересных вещей. Начнут испаряться ваши страхи, а их место займет либидо, то есть любовь и жажда жизни.

Этот процесс обладает большой инерционностью: чем меньше боишься, тем больше хочешь сделать то, что раньше пугало. Чем больше такого делаешь, тем больше получается, а чем больше получается, тем больше чувствуешь в себе сил сделать еще что-то, а чем больше чувствуешь в себе сил сделать еще что-то, тем больше осознаешь, сколько еще не сделано.

Уже совсем скоро вы будете брэнчать на гитаре на Лейчестер-Сквер, сплавляться на плотках по горным рекам в Канаде, бросите работу и сядете писать сценарий к фильму или просто скажете душке Хью из отдела по работе с клиентами, что он — душка, и спросите, не хочет ли он пойти в кино (на фильм, к которому вы написали сценарий).

Одним словом, пошлите на... боль, и вместе с ней пойдут на... и все ваши страхи.

Послать все на... и стать эгоистом

Нам всегда кажется, что за мудростью надо идти к гуру, духовным учителям или священникам. Каждый раз, летая в самолетах, во время предполетного инструктажа мы пропускаем мимо ушей один чрезвычайно мудрый совет. Конечно, я понимаю, почему вы не слушаете: ведь листать журнал с ценами на модные духи и дорогие часы в сто раз интереснее, чем учиться спасать собственную жизнь, правда?

Нет, тут вы, конечно, абсолютно правы... в авиакатастрофе выжить почти невозможно, а поэтому лучше уж хорошо пахнуть и носить приличные часы, чтобы точно знать, сколько было времени в момент твоей смерти.

Ну ладно, а вот то, чего вы так и не услышали:

«В случае резкого падения давления в салоне из расположенных над вашей головой панелей появятся кислородные маски. Пожалуйста, сначала наденьте свою кислородную маску и только после этого помогите сделать то же самое находящимся на вашем попечении детям».

Бац! Эти слова немного шокировали меня всегда, даже еще до того, как у меня появились свои дети. Естественно, если хорошенько подумать, то в том, чтобы быстро обезопасить себя, а уже потом сосредоточиться на детях, есть огромный смысл. В конце концов, в виде трупа вы детям не сильно пригодитесь, а именно этим все может закончиться, если вы, не имея возможности дышать, приметесь надевать маски сначала на них.

Но официальные инструкции прежде всего позаботиться о себе, а потом уже обо всех остальных (особенно о своих собственных детях) все равно немного шокируют.

Фоном для такой резкой реакции на инструктаж служат следующие предпосылки:

◆ самоотверженность — это хорошо;

◆ эгоизм — это плохо.

Когда в новостях рассказывают, что такой-то и такой-то совершил самоотверженный поступок, понимаешь, что это достойно восхищения.

Когда слышишь от подружки, что такой-то и такой-то оказался законченным эгоистом, всегда знаешь, что это очень плохо.

В новостях по телевизору никогда не покажут хвалебный сюжет о человеке, проявившем эгоизм. А от подружки никогда не услышишь, что кто-то вел себя как абсолютно самоотверженная сволочь.

К этому, равно как и ко всему, что мы, шагая по жизни, принимаем без всяких дополнительных вопросов, следует хорошо присмотреться. Особенно если вас интересует возможность жить в стиле «А пошло все на...».

Поэтому просто взгляните на собственную жизнь и со всей честностью посмотрите на все, что делаете, в свете самоотверженности и эгоизма. Конечно, на данный момент можно использовать другие определения, чтобы избавиться от давления привычных значений этих слов, например сказать так: «Вы руководствуетесь в своих действиях целями, ориентированными на собственное благополучие, или ваша цель — помощь окружающим?»

Вероятно, вы ходите на работу, чтобы зарабатывать на жизнь (а также повысить самооценку и иногда даже получить удовольствие), львиную же долю свободного времени вы, вероятно, тратите на поиски удовольствий, то есть радуете себя путешествиями и т.д... Да, и все это очень правильно. Именно так и живет большинство людей.

Если у вас есть семья и вы сейчас начнете спорить, что живете не для себя, а для своих близких, то я спрошу вас: а зачем вы вообще заводили семью? Разве не для себя? Неужели вы не получаете удовольствия, обеспечивая свою семью и проводя время с близкими? Если получаете, значит, делаете все это для себя.

Будучи нормальными, «хорошими» людьми, мы постоянно действуем в собственных интересах. По сути, мы очень эгоистичные существа. Тем не менее, даже когда я пишу эти слова, у меня возникает желание возразить самому себе: «Господи, ведь это же не так! По крайней мере, ко мне это не

относится... Я всегда останавливаюсь на улице, чтобы выслушать людей, предлагающих мне подписаться на пожизненную услугу прямого дебетования именно за ту плату, которую я могу себе позволить. По их мнению, она составляет около пяти фунтов в месяц, что вроде бы немного, но если посчитать за долгое время (особенно за всю жизнь), то, сами знаете, получается вполне прилично, а еще, знаете ли, мне очень трудно получить прямое дебетование, потому что мой банк хочет, чтобы я пользовалась их стандартными бланками, ну, которые надо забирать в грантэмском филиале, и потому я однажды попыталась дать на благотворительность, ну, живыми деньгами и сказала: слушайте, у меня пока не получается оформить прямое дебетование, но вот, я могу дать десятифунтовую бумажку, а они сказали: извините, мисс, но нам нельзя брать деньги, мы можем только списывать с дебетового счета, и я подумала: вот здорово, благотворительная контора, которой запрещено брать у меня деньги, куда катится мир, — помогите, мисс, я умираю с голоду, не позволите снять немного денег с вашего счета? — мир совсем сошел с ума, если нельзя дать денег тому, кто в них нуждается...»

И откуда же взялось это суждение? Скорее всего (как всегда), из страха. Его породил страх, что, если мы не запечатлеем концепт самоотречения в пантеоне качеств, составляющих наш моральный кодекс, то нам будет совершенно наплевать на всех остальных, или, что важнее всего, всем остальным будет совершенно наплевать на нас, когда нам будет нужна помощь.

Но вот в чем штука: сама концепция жизни ради себя, то есть концепция эгоизма, зиждется на способности помогать окружающим. Люди дают деньги на благотворительность, потому что получают от этого удовольствие. Они помогают своим менее удачливым собратьям, потому что это позволяет осознать, насколько хорошо складывается их собственная жизнь. Люди выкладываются, помогая другим, и так в их жизни появляется цель и смысл.

Все это никак не умаляет достоинств того, что «хорошие» люди делают для окружающих. Здесь мы просто замечаем в их поступках нечто, чего не видит большинство людей.

Этот фактор необходимо учитывать, если вы когда-нибудь решите собирать деньги на благотворительные цели. Люди очень неохотно дают деньги на дела, которые никогда потом не коснутся ни их лично, ни членов их семьи, они не станут делать вложений, неспособных «окупиться».

Именно поэтому такой популярностью пользуются кампании типа «стань опекуном африканского малыша». Ты получаешь фотографию ребенка, которому оказываешь помощь, а потом он еще пишет тебе благодарные письма. Это — идеальный вариант: ты действительно помогаешь человеку, да еще и получаешь вполне естественное эгоистическое удовольствие от процесса.

Но мы что-то опять застряли на теме благотворительности... А ведь у большинства из нас на нее уходит относительно малая толика времени и денег. Давайте вернемся в семью и посмотрим, как эгоизм и самоотречение работают в повседневной жизни.

Вспоминая время, которое я провожу со своими домашними, я понимаю, что «самоотверженными» можно назвать только те моменты, когда мне приходится делать то, чего мне делать совершенно не хочется. Если мне приходится сидеть с сыновьями, когда я устал как собака, а они ведут себя не самым лучшим образом, то упорство, с которым я буду выполнять эту задачу, вполне можно назвать «самоотверженным».

Говорить о том, что львиную долю времени, проводимого мною в семье, я веду себя «самоотверженно», ни в коем случае нельзя. Если я работаю, чтобы обеспечивать семью, я делаю это, потому что люблю обеспечивать ее. Если я играю на пляже со своими сыновьями, я делаю это не только для них, но и для себя тоже. Это вовсе не самоотречение.

Получается (по крайней мере, в моей семейной ситуации), что нечто хоть сколько-то отдающее «самоотречением» наблюдается только в какие-то моменты трудностей. Все остальное время (то есть счастливое, полное радости и смеха) мы руководствуемся исключительно собственными интересами и получаем именно то, чего нам хочется.

Самоотречение — это готовность пожертвовать чем-то, чего тебе очень хочется, в пользу того, чего хочет или в чем нуждается другой.

Некогда в мире бизнеса было очень модно говорить о ситуациях обоюдного выигрыша. Обоюдный выигрыш — это всего один (наиболее желательный) из возможных исходов любых переговоров между двумя сторонами.

Допустим, я торгую хот-догами, а вы — владелец футбольного клуба. Вне территории стадиона торговать хот-догами строго запрещено. Полиция попросила вас, владельца футбольного клуба, помочь навести порядок. Вы описываете мне свою ситуацию: вам надо помочь полиции. Я описываю вам свою ситуацию: я своими сосисками зарабатываю на жизнь, футбольные фанаты хорошо их раскупают, они им нравятся. Вы говорите, что на территории стадиона сами торгуете хот-догами. Я отвечаю, что люди хотят иметь возможность купить хот-дог и когда болтаются вокруг стадиона, скажем, пока дожидаются своих приятелей или стоят в очереди за билетами. Вы говорите, что, если ситуацию не исправить, вы окажетесь в проигрыше, так как полиция с вас не слезет, пока не будет наведен порядок (то есть я выигрываю, а вы — проигрываете).

Я отвечаю, что, если вы сделаете так, как хочет полиция, проиграю я, потому что лопнет мой бизнес. Кроме того, в проигрыше окажутся и фанаты: они потеряют возможность получать то, чего им хочется (то есть я — проигрываю, вы — выигрываете, но, если учесть, что фанаты теперь будут недовольны, в проигрыше все равно оказываетесь и вы тоже).

Потом мы садимся и начинаем думать. Послушайте, говорю я, у меня же очень вкусные хот-доги. Ларек чистенький и аккуратный. Я договорюсь, чтобы меня каждую неделю проверял санитарный надзор. Может, вы тогда сделаете меня «официальным» поставщиком хот-догов?

Хорошо, говорите вы, так мы сможем удовлетворить полицию и фанатов, но у меня упадут продажи хот-догов на стадионе, как быть с этим? (Это уже почти взаимовыгодная ситуация, но вы хотите выдвить из меня еще хоть каплю...)

Ну, ладно, говорю я, если я стану «официальным» поставщиком, я подниму цену на 5% и буду отдавать этот процент вам. Только это будет «наליком», уж извините... Но мне можно верить. Я же хот-догами торгую... Договорились, отвечаете вы, и мы жмем друг другу руки.

Вот переговоры, результатом которых стала ситуация обоюдного выигрыша.

В любых транзакциях с внешним миром следует стремиться к взаимовыигрышным ситуациям. Именно в таких отношениях я нахожусь со своей семьей. Именно в этом заключается смысл фотографии африканского ребенка, стоящей на столе благотворителя. Именно этого вы можете добиться практически во всех областях своей жизни.

Почему вы должны жертвовать тем, чего вам хочется, в пользу того, чего хочется другим людям, или того, в чем они остро нуждаются:

- ◆ в своих личных взаимоотношениях;
- ◆ в кругу семьи;

- ◆ в работе;
- ◆ в отношениях с друзьями;
- ◆ в отношениях с людьми, которым не так повезло в жизни, как вам?

Если хотите, можете придумать для всего этого какое-нибудь новое определение — типа «просвещенная корысть» или «разумный эгоизм».

В духовных кругах люди называют это «говорить и действовать, исходя из собственной правды». То есть они просто побрызгали освежителем воздуха на слово «эгоизм» и надеются, что никто не заметит.

Итак, пришла пора послать на... самоотречение. Если вы начинаете чувствовать, что отдаете себя на заклятие, начинайте тренироваться в искусстве вести переговоры.

Самоотречение — это ситуация, когда один теряет, а другой приобретает. Такие ситуации ни к чему хорошему не приводят. Рано или поздно это положение вещей начинает вас бесить, а в результате достанется и тому, кто считал себя в выигрыше. Гораздо лучше, если вы будете думать, что сложившиеся взаимоотношения могут что-то принести и вам.

Лучшее, что можно сделать для окружающих, — это в первую очередь думать о себе. Пусть весь мир давит на нас, принуждая к самопожертвованию, просто пошлите все на... и будьте эгоистом.

Участвуя в танце этой жизни, сначала наденьте свою кислородную маску, глубоко вдохните и только после этого помогайте всем остальным. И они еще поблагодарят вас за это, поверьте мне...

Послать на... свою работу

Прежде чем начать ныть, как хреново, что приходится ходить на работу, вспомним на минуточку, как большинству из нас с этой работой повезло.

Чувствую, что вот-вот у нас зайдет разговор о «беспрецедентное™», вы к этому готовы? Да, мы живем в эпоху «беспрецедентной» свободы на рабочем месте. Естественно, это касается не всех и происходит не везде, но большинство из нас, представителей западной цивилизации, ныне пользуется совершенно новыми свободами на рабочем пространстве. Редкая область работы теперь ограничивается узкой социальной или другой группой (например, только мужчинами, людьми с сильным акцентом, выпускниками Оксбриджа и т.д.). Имея талант и голову на плечах, можно преуспеть практически в любой области, где захочется попробовать свои силы.

Давайте посмотрим, например, как менялся социальный статус моей семьи. Я буду несколько произвольно прыгать по своему фамильному древу, выбирая примеры, но... Мои прадедушка с прабабушкой жили под лестницей, будучи прислугой в большом поместье в центральном графстве Англии. Дедушка с бабушкой всю жизнь проработали на текстильной фабрике (иногда даже ночами). Отцу дед предложил выбрать один из двух вариантов рабочей карьеры: «либо ты пойдешь работать в управление газовой промышленности, либо станешь бухгалтером, сынок». Папа решил пойти в бухгалтеры (и это был разумный выбор с денежной точки зрения). Никто из них не сидел в кабинете «специалиста по профориентации», чтобы разобраться, на какой должности можно будет наиболее эффективно применить свои сильные стороны и способности. Они не ходили на университетские «ярмарки вакансий», чтобы присосаться к титке одной из сотни корпораций. (Ладно, признаюсь, что все «специалисты по профориентации», с которыми мне довелось встретиться, набивали мне мозоли на ушах своими советами податься в бухгалтеры или консультанты в области менеджмента, тем не менее...) Наверно, я был первым в истории своей семьи, кому пришлось сидеть и самостоятельно думать: «Чем бы мне по-настоящему хотелось заниматься?» Отвечать на этот вопрос надо было творчески, что я и сделал.

Конечно, трудности никто не отменял. Но если у вас нет никакого желания оказаться оператором местного call-центра (или кем там легче всего устроиться на той улице, где вы сейчас живете), то в вашем распоряжении имеются беспрецедентные возможности смотаться к черту из этой дыры и добиться успеха в каком-нибудь другом деле.

Однако, несмотря на всю эту свободу, несмотря на все эти возможности, несмотря на весь материальный достаток, большинство из нас так и не находит своего счастья. Многим не нравится либо сама работа, либо компания, на которую приходится работать. Мы тратим на работу основную часть своего времени, и при этом многие из нас фундаментально несчастливы из-за того, чем приходится заниматься с девяти утра до семи вечера. Нас все время что-то не устраивает...

Первой причиной этого являются завышенные ожидания. Рабочее пространство битком набито нереалистичными ожиданиями и грубыми клише. Только задумайтесь, какие надежды питают в отношении вас и вашей работы родители, друзья, общество, работодатели, подчиненные, акционеры, правительственные чиновники. Мы занимаемся тем, чем занимаемся, так как думаем, что работа будет приносить нам моральное удовлетворение, что так мы сможем удовлетворить свои материальные потребности. Мы ожидаем, что работать придется очень много. Из всех социальных групп, членом которых вы являетесь, самой важной для вас, наверно, стал рабочий коллектив. То есть если говорить об ожиданиях, то многие из них связаны именно с работой. Но проблема состоит в том, что эти ожидания часто конфликтуют друг с другом: ваши родители хотят, чтобы у них было чем похвастаться на званом обеде; вашей супруге нужно, чтобы вы приносили большую зарплату; начальник ждет от вас сверхурочных и повышенной производительности, а вам хочется почаще сидеть с книжкой на скамейке в парке.

Пришло время пересмотреть эти ожидания. Разберитесь, чего от вас ожидают окружающие (и имеет ли это какое-то значение для вас), разберитесь, чего вы ожидаете от самого себя (и имеет ли это большое значение для вас). А потом начните посылать на... те вещи, которые, как удалось выяснить, значат для вас не слишком много. Сконцентрируйтесь на нескольких реально важных вещах, способных приносить вам радость и удовлетворение. На прошлой неделе я ходил в Лондоне на концерт великолепного комика: по образованию он был семейным доктором (тут я подозреваю и надеюсь, что у нас не так-то много семейных врачей без образования), а потом послал все на... и стал юмористом.

Учитывая, что мы ведем разговор о бизнесе, я позволю себе еще раз воспользоваться собственным же штампом: невозможно постоянно угождать всем окружающим. Поэтому даже и не пытайтесь. Попробуйте лучше чаще угождать себе, и посмотрите, что из этого получится.

Теперь мы можем плавно перейти ко второй причине — к заниженным ожиданиям. Если вы способны настолько расслабиться, чтобы разобраться, чем вам нравится заниматься, а какую работу вы на дух не переносите, попробуйте выработать определенные ожидания, способные помочь вам поправить свое положение. Если вы терпеть не можете свою работу, надейтесь, что в течение месяца найдете что-нибудь интереснее. Ожидание позитивных перемен (особенно когда точно знаешь, в чем они должны проявляться) очень помогает. Не вгоняйте себя в стрессы излишними сомнениями по поводу принимаемых решений, переездов и прочего. Стоит только реально понять, что тебе нужно (через релаксацию), и переменам будет очень трудно не произойти самым естественным образом. Вполне может быть, что на следующий же день после того, как вы поймете, что сойдете с ума, если будете продолжать работать на прежнем месте, вам позвонит какой-нибудь знакомый и расскажет о вакансии в другой конторе. Как только вы освободитесь, перестав думать о том, чего от вас ждут окружающие, просто начинайте жить своими ожиданиями в отношении себя.

Однако слова «А пошло все на...» в контексте работы означают не только готовность ее бросить. Вполне может случиться, что, расслабившись, вы обнаружите, что она вас вполне устраивает. Может статься, что само простое приятие того, что у вас есть, окажется лучшим способом послать все на... Вы можете обнаружить, что ощущение несчастья создается в вас нереалистичными ожиданиями (как собственными, так и со стороны окружающих). Вы претендуете на директорское кресло потому, что вам этого хочется, или потому, что вам кажется, что вы должны так поступить? Вы действительно хотите перескочить на следующую ступеньку карьерной лестницы и работать больше или удовлетворитесь тем, что уже есть, и, возможно, будете работать меньше?

Одна из самых расхожих фраз о работе, которые слышишь от людей, звучит так: «Ну, я еще толком не знаю, чем хотел бы заниматься...» Мне доводилось слышать ее не только от тех, кому недавно стукнуло 20, но и от людей в 30-летнем и 40-летнем возрасте. Люди продолжают повторять эти слова на протяжении многих и многих лет. Для них эта фраза остается единственным способом озвучить засевшее глубоко внутри души ощущение, что все как-то «не так». Чтобы выразить это свое смутное беспокойство, они выбирают ту или иную область деятельности, но причины этой тревоги, скорее всего, более сложны. В действительности они пытаются сказать вот что: «Я не очень разбираюсь в самом себе, но, кажется, у меня что-то не в порядке». Если вы чувствуете, что эти слова касаются и вас, перестаньте прятаться за фразой «Я еще толком не знаю, чем хотел бы заниматься...» Пошлите все на... и наберитесь смелости разобраться в самом себе.

Чего вы хотите добиться от себя и что хотите получить? Если надо, найдите кого-нибудь, кто сможет вам помочь все это осмыслить, но есть шанс, что дело здесь будет не только в месте работы, а во всей вашей жизни вообще. Думаю, ваша проблема ничем не будет отличаться от той, с которой сталкиваемся все мы: внутри нас живет и действует великое множество конфликтующих между собой и, как правило, неизвестных нам сил.

Я обратил внимание на этот феномен во время последней поездки в Великобританию: все хотят добиться всего и сразу. На людей так давят идеей абсолютного успеха, что они просто не могут сопротивляться. Мы все хотим добиться успеха на работе, стать специалистами в области домоводства (идеально готовить, садовничать, мастерить), быть примерными работниками, заботливыми мужьями или женами, ухаживать за родителями, владеть собственным домом, разбогатеть, жить по средствам, быть интеллектуалами, не отставать от культурных течений, расслабиться и жить в покое, повидать мир, не слишком много тратя на авиабилеты. Темпы жизни в обществе, ориентированном на достижения, все ускоряются и ускоряются. Даже те, кто ходит в кружок йоги, постоянно озираются, размышляя, насколько быстро у них получится делать самые сложные асаны или сможет ли пранаяма одним махом принести умиротворение во все области их жизни.

Я уже напрягся, даже просто рассказывая обо всем этом.

Конечно, фильтровать свои желания крайне сложно. Ведь кому не хочется обезопасить себя с финансовой точки зрения и купить дом за границей, а работать при этом меньше, да еще и не на такой нервной работе... Но одни желания вполне могут ужиться друг с другом, а другие будут вступать в конфликт. Начинайте в них разбираться.

А что у меня самого? Я, как правило, вообще не работаю. Я просто делаю то, что мне нравится. А сейчас мне разонравилось писать о работе, значит, пришло время сменить тему.

Послать на... свою страну

В прошлом году большинство британцев переехали во Францию, а большинство поляков двинули в Британию. По всему миру люди посылают на... свои страны и уезжают в другие. Мне стало бы гораздо легче жить, если бы наряду с программами обмена домами существовали бы программы

обмена странами . Можно было бы договориться с кем-то и махнуть странами лет на десять, а потом поменяться обратно. Было бы гораздо круче, если бы в Польше были просторные крестьянские дома (как во

¹ С развитием электронных коммуникаций, и особенно Интернета, любители путешествий, желающие выйти за пределы стандартных «пакетных» услуг турагентств, стали организовывать онлайн-клубы «гостеприимства», как правило, блоггерские сообщества, в которых можно напрямую договориться о приглашениях, визах и жилье. В более обеспеченных кругах эта идея трансформировалась и превратилась в своеобразный аттракцион, в рамках которого можно поменяться не только домами (на оговоренный в контракте срок), но и вообще всем, включая работу, машину и прочее. Этот принцип положен в основу сюжета, например, романтической комедии Нэнси Майерс «Каникулы» (2006). — Прим. перев.

Франции) на берегу моря (как в Испании) и итальянская еда (как в Италии). Тогда бы все уставшие крутиться как белка в колесе британцы могли поменяться домами со всеми поляками, только и мечтающими получить возможность много работать, чтобы заработать кучу денег и потратить их на кучу всякого барахла, выпускаемого людьми, зарабатывающими на этом барахле кучу денег.

Однако лет через десять британцам захочется цивилизации (культуры, богатства и прочих гадостей, о которых можно понять), а поляки до тошноты нахлебавшись гонкой за благами и начнут мечтать пожить в деревенском доме и поваляться на солнышке, жадно пожирая вкусную, как итальянская еда, жизнь.

Я поменял страну. Я живу в Италии, более теплой, более расслабленной, более спокойной, более счастливой, менее поглощенной соперничеством стране, и очень этим доволен. Приезжая в Англию, я нахожу ее вдохновляющей, мотивирующей, полной жизни и гудящей от избытка энергии... и в то же самое время перенаселенной, перегруженной конкурентными отношениями и тщетными желаниями, грязной, перенапряженной и невротичной.

Эта доступная большинству из нас возможность уехать в другую страну, не будучи изгнанным из своей (войной, голодом и т.д.), является еще одним проявлением современной свободы.

Если вас все достало и захотелось больше солнца, то почему бы не отправиться к нему? Пошлите все на... и прыгайте в самолет (если хотите вести себя более ответственно, садитесь на поезд, а то и просто идите пешком). Но сначала надо запомнить, что, куда бы мы ни отправились, мы всегда берем с собой себя.

Конечно, это совершенно очевидный факт. В самом буквальном смысле мы никуда от себя не денемся. Список вещей, которые надо не забыть, у нас выглядит не так: «паспорт, билеты, скелет, внутренние органы, мускулатура и все прочие детали организма». Но мы, как правило, забираем с собой все проблемы, которые считали результатом воздействия окружающей нас среды. Если вы думаете, что источник ваших несчастий — дождливая погода, люди, работа, чопорные мужчины... в общем, все, от чего вы решили убежать... подумайте еще раз. Велика вероятность, что источник всех несчастий сидит внутри вас. Куда бы вы ни поехали, какой бы ни нашли для себя райский уголок, вся эта горечь непременно рано или поздно забурлит и вылезет обратно на поверхность. Хотя, чтобы по-настоящему понять это, вам вполне может понадобиться плюнуть на все и уехать в другие края. Ведь вы сейчас, наверно, не верите всему, что я вам говорю, а в этом случае лучше всего попробовать, чтобы убедиться в том, что это правда, а потом спокойно продолжать жить дальше.

Я-то узнал все это опытным путем. Я сам помогал трем здоровенным мужикам перетаскивать в грузовик наши пожитки. Мне казалось, что я приглядываю за вещами, то есть смотрю, чтобы грузчики не разбили что-нибудь драгоценное, не оставили что-нибудь нужное или не загрузили лишнего. Но каким-то образом на этом грузовике оказались и все мои психологические проблемы, страхи, злоба, неприятные привычки и беспричинные смены настроения.

Теперь я здесь, в месте, которое вполне может показаться вам настоящим раем, а во мне происходит все та же самая хреновень! Хотя для меня сам процесс осознания, что вся эта ерунда сидит именно внутри меня и окажется со мной, куда бы я ни поехал, оказался огромным шагом к свободе. Наверно, я не смог бы сделать его, по-прежнему сидя за столом в Лондоне.

Расслабьтесь, сбросьте напряжение и посмотрите, надо ли вам уезжать на самом деле. Если вы предпочтете остаться, то примите свою жизнь и свою страну такими, какие они есть. Хуже всего — бездействовать, проторчать весь остаток жизни в Англии, да еще и постоянно ныть по этому поводу.

Послать на... поиски смысла

Все мы — искатели. Мы все время ищем все новые и новые смыслы. Большую часть нашей жизни эти поиски ведутся бессознательно. Мы ищем смысл во взаимоотношениях, в дружбе, работе, деньгах, увлечениях, в «миссионерстве», направленном на помощь людям.

Нам, жителям западной цивилизации, очень повезло: здесь многие люди обладают невиданными возможностями получать все, чего им хочется. Здесь мы имеем невиданную доселе свободу в выборе работы, места жительства, религиозных убеждений и сексуальной ориентации.

То есть найти нужный смысл или обеспечить удовлетворение тех или иных потребностей можно относительно быстро. Те, кто считает истинным смыслом жизни чудесную работу, любовницу сказочной красоты или «БМВ», вполне могут получить все это, имея голову на плечах.

Но происходит, как правило, следующее: достигая поставленной перед собой цели или получая в свое распоряжение желаемый объект, мы начинаем

хотеть еще чего-нибудь. Потом еще чего-нибудь... Потом еще чего-нибудь...

Если это начинает происходить часто, люди приходят к мысли, что «в жизни должен быть и какой-то другой смысл». Тогда, как правило, они обращаются к духовным учениям. Это здорово! Вот почему богатство и успех можно считать благословением: богатый и успешный человек приходит к пониманию, что богатство и успех не имеют особенно большого значения, гораздо быстрее, чем те, у кого нет ни того ни другого.

Все это, конечно, не значит, что только богатые и успешные обладают достаточной мудростью, чтобы встать на путь духовности. Это всего лишь один пример области поиска. Возможно, вы считаете, что смысл и удовлетворение можно найти в стремлении к любви и в ее поисках. Тогда благословением для вас будет переспать с таким количеством партнеров или пережить такое количество «серьезных взаимоотношений», которого окажется достаточно для осознания, что «в жизни должен быть и какой-то другой смысл».

Возможно, вам кажется, что смысл и удовлетворение можно найти, записав номера всех локомотивов, тянущих поезда по железным дорогам Великобритании (то есть в трейнспоттинге). В этом случае

¹ Трейнспоттинг («отслеживание поездов») — хобби, смысл которого состоит в отслеживании поездов и записывании номеров локомотивов. Это хобби возникло из другого типа «споттинга» — «плейнспоттинга», то есть отслеживания самолетов, которое, в свою очередь, выросло из вполне серьезного занятия. Во время Второй мировой войны жителей прибрежных районов Британии привлекали для отслеживания всех полетов через Ла-Манш. Добровольные участники отрядов гражданской обороны должны были следить за всеми пролетающими самолетами, чтобы определить их принадлежность и направление вылета. Теперь это хобби распространилось по всему миру. Например, проезжая мимо «посадочного коридора» аэропорта Шереметьево-2, можно заметить в лесу и на технологических строениях множество «плейнспоттеров», как правило, студенческого возраста.

благословением для вас будет как можно быстрее переписать все эти номера, чтобы потом задуматься, что «в жизни должен быть и какой-то другой смысл».

По какой-то причине люди почти всегда приходят к духовности к самому финалу своих поисков смысла.

В нынешние времена «духовность» представляет собой целый супермаркет всевозможных товаров и услуг. Раньше в Великобритании был всего один маленький магазинчик на углу улицы, и в нем всем продавали одно и то же — ветчину в банках. Христианство и было этой самой пришедшей из прошлого ветчиной в банках. Конечно, можно смешать консервированную ветчину с другими продуктами и получить разные блюда... Можно есть ее с жареной картошкой или с яичницей, положить в картофельное пюре, можно даже есть ветчину из банки с ветчиной из другой банки. Именно так и получаются

протестанты, католики и «Свидетели Иеговы». Но все они — просто баночная ветчина с разными вкусовыми добавками.

Нынче у нас есть гигантский загородный молл, где продается еда на любой вкус — этническая, быстрозамороженная, готовые обеды и т.д.

Мы можем выбирать из множества разнообразных организованных религий (например, христианство, ислам, индуизм) или из религий, всего лишь похожих на религии (например, буддизм), или из хорошо структурированных верований, не имеющих с религиями ничего общего (например, йога, шаманизм или даосизм).

Но многие люди, конечно, предпочитают подойти к прилавку самообслуживания, где все продается на вес и по одной цене. Они берут ложку йоги, добавляют немножко буддизма, чуть-чуть даосизма для вкуса, а сверху посыпают все это самыми свежими модными течениями... шепотку «Силы момента Сейчас», немного философии нью-эйдж — о богатстве, карме и прочем.

Естественно, они не покупают никакого мяса, никогда не берут молочных продуктов, а время от времени отказываются даже от хлеба (вот я опять принялся произвольно смешивать метафоры), но к кассам они непременно подходят с полной корзинкой всякого добра.

Теперь в этом гипермаркете продают еще и те вещи, которых раньше не было: одежду, книги, видеокассеты. Все это — мир альтернативных терапевтических методик. У всех сопутствующих товаров, от обычного массажа до китайской медицины, рейки и гомеопатии, есть определенный оттенок духовности, благодаря которому они становятся частью вашей новой системы убеждений... даже если ваше отношение к ним находится на самом базовом уровне типа «Мне кажется, что массаж меня успокаивает».

В былые времена вы ходили в магазинчик на углу и покупали себе банку ветчины и немного картошки... при этом был шанс, что следующий в очереди купит то же самое. Именно таким образом и были организованы вера и религия: все мы делали практически одно и то же.

Но если подойти к кассам и покопаться в корзинках и тележках сегодня, то найти два одинаковых набора не удастся. Все они под завязку забиты самыми причудливыми товарами.

То же самое у большинства из нас происходит ныне с системами убеждений: все они совершенно разные и отличаются известной сложностью.

Но на одном самом базовом уровне не изменилось ничего: вера и духовность имеют для нас очень большое значение. А для многих они значат вообще все на свете.

Но, как мы уже выяснили, смыслы и значения, вступая в конфликт к реальной жизнью, порождают напряжение и боль. Чем больше значат для вас ваши убеждения/духовность/религия, тем выше их потенциальная способность создавать напряжение и приносить страдания:

- ◆ если вы считаете, что быть гомосексуалистом — плохо, то вы будете относиться к геям с настороженностью и осуждением;
- ◆ если вы убеждены, что заниматься сексом до свадьбы нельзя, то любые всплески страсти и желания будут сводить вас с ума;
- ◆ если вы верите в богатство, то будете психовать каждый раз, когда отданные деньги не принесут вам десятикратной прибыли;
- ◆ если вы верите в мир во всем мире, то вас будут огорчать войны;
- ◆ если вы верите, что мир будет принадлежать кротким, то до тех пор, пока этого не случится, вас будет бесить, что миром правят могущественные и богатые;
- ◆ если вы считаете, что женщина должна носить одежду, закрывающую ее с ног до головы, то вас будет злить любой оголенный участок женской плоти;
- ◆ если вы верите, что в один прекрасный момент наступит царство Божие, то просто не сможете ценить сегодняшний день;
- ◆ если вы считаете, что необходимо сокрушить силы зла, то и вам придется совершить «злодеяния», чтобы добиться этого;
- ◆ если вы верите, что ответы на все вопросы можно будет получить на том свете, то просто не увидите их в этой жизни;
- ◆ если вы верите, что уже не раз жили на этом свете, то будете безответственно проживать текущую жизнь;
- ◆ если вы верите, что Иисус вернется, чтобы принести вам спасение, то забудете, что вас не от чего спасать;
- ◆ если вы считаете, что на путь к умиротворению можно встать, отказавшись судить других, то ваши собственные суждения будут приносить вам страдания и чувство вины.

А вот вам еще одна шутка космического масштаба: поиски, которым мы посвящаем свою жизнь, заставляют нас искать смысл за пределами того, что «есть» в нашей жизни. Нам не хватает смысла в своей любви, деньгах, достижениях, и мы начинаем искать дополнительные смыслы. А ищем мы их в «духовной сфере», предполагающей наличие чего-то «бестелесного».

Тогда как ответ на все вопросы, возможно, можно найти гораздо проще: надо не искать больше смысла, а стараться, чтобы его было меньше.

Умиротворение и благодать находишь только тогда, когда сорвешь смыслы со значимых для твоей жизни вещей.

И вот в чем хохма:

- ◆ Бог не выше нашего понимания. Просто мы слишком много знаем.
- ◆ Чем меньше ищешь, тем больше находишь.

- ◆ Чем меньше хочешь, тем больше получаешь.
- ◆ Чем меньше смотришь, тем больше видишь.
- ◆ Чем меньше «тебя», тем больше «есть».

Если Бог — это меньше того «больше», что ты ищешь, то духовность вовсе не является заповедником для верующих. Духовность — это все сущее, как оно есть.

Все мы духовны, и все вокруг духовно. И все, что мы делаем, тоже является духовным и божественным актом:

- ◆ Если вы расстроены и злитесь, это — духовный акт.
- ◆ Если вы ревнуете, это — духовный акт.
- ◆ Если вы голодны, это — духовный акт.
- ◆ Если вам хочется купить «Порше», это — духовный акт.
- ◆ Если не терпится удавить своего начальника, это — духовный акт.

Ничего недуховного не существует.

Это означает, что не надо ничего делать, чтобы достичь духовности или стать «хорошим» человеком. Не надо никуда ехать и не надо ничего достигать. Можно просто искренне послать на... вообще все на свете и при этом оставаться духовной личностью.

Потому что недуховной личностью быть просто невозможно.

IV

ЭФФЕКТ СЛОВ «А ПОШЛО ВСЕ НА...»

Когда посылаешь на... жизнь, она на это реагирует

Вы вывели своих детей в китайский ресторан. Флинну — пять, Лиззи — семь. Вы очень устали. Утку по-пекински все не несут, и дети начинают безобразничать. Флинн разворачивает крахмальную салфетку, напяливает себе на голову и начинает завывать как привидение. Вы не успеваете и слова сказать, как к игре подключается Лиззи.

Завывания становятся все громче и громче, и вы просите детей прекратить эти глупости... ведь мы находимся в ресторане и вы мешаете окружающим. Эти окружающие и впрямь уже начинают беспокоиться и вертеть головами.

Ваши первые просьбы прекратить баловство не оказывают никакого воздействия. Теперь у вас есть возможность поступить одним из приведенных ниже способов:

1. Вы реагируете со строгостью и применяете те методы, при помощи которых обычно берете детей «под контроль» (от попытки подкупа — «за это не получишь мороженого» до запугивания — «ну, погоди, вот только придем домой» или «все папе расскажу»).
2. Вы обходитесь без всяких строгостей, но все больше и больше раздражаетесь, видя, что дети вас не слушаются... обычно это заканчивается каким-нибудь эмоциональным взрывом с вашей стороны.

3. Вы просто сдаетесь и позволяете им делать все, что угодно.

Пункт 1 сработает только в том случае, если вы пользуетесь достаточно действенными методами или по-настоящему страшно умеете пугать. Но дети есть дети, и если их хорошенько не напугать раз и навсегда, они будут и впредь постоянно сопротивляться любым попыткам взять их «под контроль».

В пункте 2 не предпринимается никаких серьезных поползновений взять детей «под контроль», но в то же самое время не происходит и притяия их поведения. Это совершенно безнадежный вариант, и такая ситуация — источник самых больших стрессов.

На исполнение пункта 3 пойти труднее и рискованнее всего, так как он противоречит всему, что родители слышали о дисциплине и «рамках поведения».

Но только представьте себе: вы тоже накидываете себе на голову салфетку и тоже начинаете завывать: «Ууууууу-уууууу...» Детям это ужасно нравится, и некоторое время вы делаете «уууууу-уууууу» все вместе. Знаете, что произойдет потом? Скоро им все это надоест, и они найдут себе какое-нибудь другое, как правило, менее шумное и более спокойное занятие. А те, чей покой они успели нарушить, вскоре об этом напрочь забудут.

Но давайте прекратим разговоры о воспитании и будем воспринимать детишек в качестве метафоры самой жизни.

Большинство из нас (как мы уже обсуждали) стараются контролировать свою жизнь до самых мельчайших деталей. В действительности для управления своей жизнью мы используем очень сложные методики (как родитель из пункта 1).

Вы можете увидеть эти методы в действии, понаблюдав за собственными родителями. Родители — это непревзойденные мастера в деле управления жизнью. С помощью, как правило, гораздо более значительных финансовых ресурсов, чем были доступны им в молодости, они стараются устранить из своей жизни любые формы дискомфорта. Они вырабатывают комфортные распорядки дня, наполняют свои дома комфортными украшениями и ставят на унитаза мягкие сиденья, говорят только об абсолютно безобидных вещах, например, какой дорогой лучше ехать до Киренчестера или как построить сарайчик в саду. Они едят только комфортную

еду (либо только что-нибудь молочное, либо только печеное, либо только жареное) и смотрят комфортное телевидение (а этот сектор рынка почти полностью занят Аланом Тичмаршем (Alan Titchmarsh)¹).

Но, по мере того как используемые ими методы становятся все более и более хитроумными, а тяга к комфорту — все более и более отчаянной, жизнь все сильнее и сильнее начинает вмешиваться во все их планы. Кто-нибудь вламывается в дом, лопаются водопроводные трубы, приходят всякие болезни или все вокруг начинают умирать.

Боюсь, что управляемая и «комфортная» жизнь не является дорогой к мудрости или счастью, равно как и поверхностные попытки взять эту жизнь под контроль, описанные в пункте 2.

Пункт номер 2 — это вообще дрянь, а не жизнь. У того, кто полностью настроен держать свою жизнь под контролем, по крайней мере есть напор и чувство целеустремленности. Но пытаясь управлять жизнью без четкого желания и ясного понимания, как это следует делать, вы оказываетесь всего лишь щепкой в бурлящем океане жизни. Вас вечно

¹ Алан Тичмарш (1949 г.р.) — британский телеведущий и писатель, особенно прославился своими программами по садоводству, дневными ток-шоу и религиозными передачами. Написав больше 40 наставлений по садоводству, взялся и за художественную литературу. На данный момент опубликовал шесть романов, один из которых удостоился литературной «антипремии» за самую нелепую эротическую сцену. — Прим. перев.

все злит. Но не до такой степени, чтобы собраться с силами и попытаться все изменить.

Это — путь к бесконечным страданиям.

Отдаваясь жизни, то есть посылая ее на... на любом из уровней, мы, как серферы, начинаем скользить по ее волнам. Когда вы напяливаете себе на голову салфетку, происходит сразу несколько вещей.

Во-первых, вы получаете удовольствие сами, потому что игра-то реально смешная, а вы перестали сопротивляться желанию поучаствовать в ней.

Во-вторых, вас начинают обожать дети. Вполне может быть, что этот случай они запомнят на всю оставшуюся жизнь. Кроме того, без обычного родительского сопротивления, на которое наталкиваются все их поступки, они переходят к другим занятиям гораздо быстрее, чем можно ожидать.

Конечно, я извиняюсь перед вами за то, что постоянно гоняю вас от одной метафоры к другой, особенно когда они так близки к жизни... но абсолютно то же самое происходит и с жизнью. Полностью отдаваясь ей, вы начинаете получать от нее удовольствие, потому что игра жизни — это штука хорошая.

Жизни нравится, когда вы перестаете сопротивляться ее течению, и она начинает чаще поворачиваться к вам лицом. Взлеты и падения в ней сменяют друг друга сами собой и совершенно естественным образом. Если с вами случается какая-нибудь

гадость, то совсем скоро ее сменит нечто очень хорошее.

Конечно, больше всего сомнений у вас вызывает второе утверждение, поскольку оно контринтуитивно. Нам вдалбливают, что от жизни можно что-то получить только в том случае, если будешь из всех сил стремиться к поставленной цели и трудиться не покладая рук. Надо поставить перед собой задачу и упорным трудом приближаться к ее выполнению. То есть надо сначала определить, что для тебя главное в жизни, а потом холить и лелеять эти цели, беспощадно отбросив все остальные. А если не стремиться к тем или иным результатам из всех сил, то их никогда не добьешься. Но вполне возможно, что истина состоит в противоположной установке.

Когда мы набираемся смелости, чтобы ослабить свою хватку на мире... перестать так сильно хотеть сразу многого... бросить из всех сил трудиться и отчаянно стремиться к своим целям... отказаться от некоторых значимых для нас вещей... происходит нечто волшебное: мы начинаем совершенно естественным образом получать то, чего хотели с самого начала, только без всяких усилий.

Конечно, это звучит очень по-дзенски, однако, чтобы получить желаемое, надо перестать желать его.

Но давайте взглянем на все это под другим углом: любым желаниям и любому упорному стремлению к цели сопутствует та или иная форма напряжения. Когда отказываешься от желания, исчезает

и напряжение. А приходящая ему на смену релаксация привлекает в нашу жизнь разные позитивные события.

Вернемся к нашей «детской» метафоре. Когда перестаешь ожидать от своего ребенка слишком многого, то есть желать, чтобы он учился лучше всех в классе, достиг успехов в спорте, поступил в самый престижный университет и потом получил самую лучшую работу... когда ты по-настоящему отказываешься от этих желаний, успокаиваешься и просто даешь ему жить так, как он хочет... ребенок начинает чувствовать абсолютную свободу.

Как ни забавно это звучит, ощущая ее, он начинает добиваться высших достижений во всем, чем заинтересуется. Вот так мы и получаем желаемое через отказ от желания.

Когда перестаешь хотеть, чтобы все было именно так, как ты хочешь, и посылаешь все на... жизнь начинает испытывать к тебе такую благодарность, что просто заваливает своими подарками.

Если с вами этого не произойдет, напишите нам по адресу:

The University of Fuck It

La Collina Che Respira

Localita Girfalco

Via Ca' Loreto, 3

61029 Urbino (PU)

Italia

И мы вернем вам деньги.

Влияние слов «А пошло все на...» на сознание

Вы начнете замечать красоту в самых неожиданных вещах

Вы когда-нибудь наблюдали за игрой маленьких детей? Или, может быть, помните, что творилось у вас в голове в раннем детстве? Я могу утвердительно ответить на оба вопроса. Первым я регулярно занимаюсь, потому что у меня есть дети. А со вторым у меня все в порядке: расслабившись, я начинаю вспоминать, что чувствовал, будучи ребенком.

Стоит мне лечь на спину, уставиться в синее небо и прислушаться к звуку летящего где-то далеко самолета, как на меня неизменно накатывают воспоминания о детстве.

Почему? Взрослея, мы постепенно перестаем удивляться обычным вещам. Поэтому, как только мне удается получить удовольствие просто от всего, что меня окружает, я вспоминаю те времена, когда я жил так постоянно, то есть детство.

Ведь именно это и делают дети. Они живут, постоянно ощущая, насколько чудесна жизнь. Все вокруг — ново и интересно. Они умеют получать удовольствие не только от подарка, но и от его обертки... и от прекрасного озера, и от текущего водопроводного крана... от аромата свежеевыпеченного хлеба и от запаха капель дождя на сухом асфальте.

Для них не существует правил, регламентирующих, что хорошо и что плохо, что лучше и что хуже, что достойно восхищения, а что — нет. Они не делают различий: в их жизни просто происходят все новые и новые события... и в большинстве своем завораживающе интересные.

По мере взросления мы учимся различать, выбирать и фильтровать. И, как правило, отфильтровываем ординарное, жертвуя им в пользу экстраординарного и необычного. Большую часть своей жизни мы остаемся настолько погруженными в мысли о прошлом или в беспокойство о будущем, что у нас не хватает времени на то, чтобы ценить настоящее. Но когда мы все-таки что-нибудь «ценим», то это обычно бывают те вещи, которые у нас, взрослых, принято считать достойными восхищения: например, вкусные вещи, прекрасные вещи, интересные вещи или очень дорогие вещи.

С течением времени из нашего списка достойных восхищения вещей исчезает тепло деревянных половиц под ногами, звук сливного бачка в квартире этажом выше, ощущение касающегося лица ветра. Теперь, чтобы почувствовать восхищение, нам приходится тратить кучу денег и отправляться в путешествие, идти в театр или обедать в ресторане.

Но как только мы пошлем что-нибудь на... смыслы начинают рассыпаться в пыль. А когда значимые для нас вещи теряют свое значение, мир внезапно открывается перед нами снова.

Избавившись от умения различать и выбирать, приобретенного нами за период взросления, мы обнаруживаем, что в любой вещи есть чем восхититься. Потому что прекрасно абсолютно все.

Если это произойдет внезапно, можно сойти с ума (почти в буквальном смысле). Именно это и происходит с теми, кому удалось «очнуться». Когда начинаешь видеть красоту в самых банальных вещах, кажется, что теряешь рассудок. По крайней мере ту его часть, которая приучилась видеть значение только в ограниченном их наборе.

Постарайтесь увидеть в каждом моменте бесконечный потенциал красоты. Мы склонны тащить из прошлого в настоящее все свои суждения, все правила и рамки, заложенные в нас воспитанием. Они «расплющивают» это мгновение, превращая его в нечто очень ограниченное. Но если оставить эти суждения в прошлом и просто увидеть вещи такими, какими их мог бы видеть ребенок, тебя начинает охватывать прекрасное ощущение, представляющее собой чувство облегчения, смешанное еще и с некоторой долей сладкой тоски.

Эта тоска поднимается из каких-то глубин нашего существа, где еще хранятся воспоминания о том, каково это было — постоянно видеть мир именно таким.

Посылая все на... мы разворачиваем время вспять. Мы перестаем искать смыслы и вдребезги разносим то, что в какой-то момент начали считать для себя значимым. Мы «регрессируем» до более естественного состояния: когда все вокруг не имеет такого большого значения, но обладает потрясающей красотой.

Со временем исчезнет беспокойство

Когда какие-то из значимых для нас вещей пропадают, мы погружаемся в беспокойство. В действительности даже одна только мысль о том, что это может произойти, пугает нас и вгоняет в стрессовое состояние.

Учитывая бесконечный спектр значимых вещей, у нас имеется огромный потенциал для страха и беспокойства, а тревоги и стрессы со временем могут привести к болезни. Поэтому стоит попробовать избавиться от них и вместо этого начать пользоваться нашим универсальным средством.

Когда начинаешь посылать происходящее вокруг на... тревога исчезает. Опоздываете на работу и переживаете по этому поводу? Пошлите все на... и стресс немедленно рассосется.

Чем чаще говоришь «А пошло все на...», тем луч-

ше понимаешь, что многое не имеет большого значения. А со временем тревога и вовсе испарится.

Естественно, некоторые вещи по-прежнему будут вызывать у вас беспокойство. Жизнь есть жизнь. В определенных обстоятельствах тревога может быть весьма полезной реакцией. Если вы едете на машине по лесной дороге, поворачиваете и видите, что навстречу несется слон, то немного забеспокоиться вполне естественно. В вашем организме произойдет выброс адреналина, который наделит вас всяческими особыми способностями и поможет эффективно справиться с нависшей угрозой.

Если же адреналина окажется недостаточно и единственный возможный сценарий — это превратиться в лепешку под ногами бешеного слона, то, пожалуйста, не стесняйтесь послать все на... перед тем как отправиться на тот свет.

Это может немного облегчить ваше путешествие на небеса. Но, конечно, тут все зависит от вашего вероисповедания: некоторые системы верований могут отправить вас прямоком в ад за одно только использование этого неприличного выражения.

Изменяются и станут более гибкими ваши воззрения

Мне всегда было немного жаль политиков... Ну хоть кому-то ведь надо их пожалеть, правда? Им не только нужно разобраться, что они думают абсолютно по всем вопросам на белом свете (что само по себе трудно), но потом еще и придерживаться этих взглядов до конца жизни.

Конечно, на протяжении всей политической жизни у них имеется определенное пространство для маневров, но для очень и очень незначительных... Хоть сколько-нибудь серьезная переработка взглядов здесь рассматривается как резкий разворот.

А я очень люблю резкие развороты, пока они не создают опасности для остальных участников движения. Ведь если вы понимаете, что едете в неправильном направлении, гораздо лучше ударить по тормозам, крутануть руль и, скрипя резиной, рвануть через сплошную, как это делают в американских фильмах.

От политиков никогда не услышишь: «Слушайте, я тут посидел, хорошенько подумал и пришел к выводу, что вел себя как полный баран. Теперь я придерживаюсь совершенно противоположных взглядов, чем раньше. Уж простите...»

Параллельно с накоплением смыслов мы аккумулируем и взгляды по самым разным вопросам, и с возрастом они становятся все менее и менее гибкими. Естественно, эти взгляды бывают всех типов, размеров, цветов и оттенков, но тем не менее остаются всего лишь воззрениями.

Вы можете иметь собственный взгляд на какие-то очень значительные проблемы: нельзя допускать, чтобы люди голодали; не будем мириться с беззаконием; даешь ядерное разоружение.

У вас может быть свое мнение и по незначительным вопросам: Сью, что живет ниже по улице, стоило бы вышвырнуть Мика после того, как он загулял с Мэнди; надо бы, чтобы в угловой «уцененке» опять начали продавать некондиционные «марсовские» батончики; новой ведущей прогноза погоды на местных новостях хорошо бы носить юбки подлиннее.

Но все это — просто ваши мнения, а любые взгляды касаются каких-то значимых вещей. Когда посылаешь все на... и вещи начинают значить меньше, постепенно перестаешь так сильно любить собственные воззрения. В конечном счете, если ни в чем нет смысла, то нет никакого смысла и иметь взгляды. У вас не будет ни собственной позиции, ни точки зрения, ни своего мнения. Вы будете просто реагировать на события по мере их поступления, с абсолютной свежестью восприятия.

В процессе снижения значимости окружающего ваши взгляды могут претерпеть изменения и стать более гибкими.

Люди, начинающие посылать все на... превращаются из вегетарианцев в мясоедов, из политических активистов в полных пассивистов, из пацифистов в апатистов. (Даже если мне пришлось придумать ради смысла и ритмики фразы несколько новых словечек, то и по этому поводу тоже вполне можно сказать «да пошло все на...».)

Когда-то я придерживался взгляда, что по-английски надо писать грамотно. Ну, например, что нельзя начинать предложения со слов «и» или «но». Но в один прекрасный день послал все это на... И теперь начинаю таким образом каждую вторую фразу. И матерюсь каждым вторым словом, да еще и выдумываю всякие новые определения чего-угодно-измов.

Когда-то у меня на любую тему имелись заранее заготовленные взгляды. Мне очень досадно в этом признаваться, но если по радио или телевизору политикам задавали какие-то вопросы, я сразу начинал представлять, как бы мог на них ответить я. Сегодня все мои реальные взгляды — это то, что я вижу своими собственными глазами и только в текущий момент.

Вы потеряете нить жизни

Нет, я не имею в виду, что у вас полностью съедет крыша... Хотя, конечно, может случиться и это. Но даже если с головой у вас все будет нормально, людям вполне может показаться, что вы все-таки сошли с ума. Говоря о потере нити жизни, я имею в виду следующее.

Допустим, ваша жизнь — это фильм. Сценарная нить или «сюжет» вашей жизни — это то, что на текущий момент предreshено (по крайней мере вам так кажется):

- ◆ вы четко представляете себе, как главный герой (то есть вы) будет вести себя в тех или иных обстоятельствах;
- ◆ вы знаете, что происходило до сих пор, и в общем и целом разбираетесь в событиях;
- ◆ вы знаете и понимаете, в каких декорациях и костюмах будет сниматься каждая из сцен;
- ◆ вы хорошо представляете себе, что будет происходить в еще не отснятых частях сценария/ фильма;
- ◆ вы совершенно ясно представляете, с чего фильм начинался, где его середина и когда будет конец.

Однако, начав посылать все на... вы увидите, как эта картина расплывается и теряет четкость. Она вдруг становится похожа на французские фильмы 1960-х гг. Французский вы уже основательно забыли и не понимаете диалогов, а шрифт субтитров слишком мелкий, и с того места, где вы сидите, читать их невозможно.

Учитывая, что система правил, определяющих действия главного героя (то есть ваши), начинает разрушаться, становится все труднее и труднее предвидеть, что он будет делать в тех или иных обстоятельствах. Смысл всего, что происходило с вами раньше, становится более размытым, а все прошлое кажется каким-то менее цельным и прочным. Исходные данные для каждой новой сцены внезапно начинают предполагать возможность бесконечных импровизаций, тогда как раньше вы видели в них только то, что хотели видеть.

Вы начинаете все меньше и меньше планировать, можете потерять чувство цели и в результате увидеть, что дальнейшее развитие вашей жизни может происходить по любому (бесконечному) количеству направлений. У вас произойдет смещение в восприятии времени, и вы осознаете, что на самом деле не существует ничего, кроме середины фильма, то есть текущего момента жизни.

Влияние слов «А пошло все на...» на тело

Расслабится тело

Если у вас возникают какие-то напряженные мысли, то это напряжение распространяется и на все тело. Поэтому, как только вы избавитесь от них, пошлав их на... вы начнете избавляться и от телесного напряжения.

Попробуйте прямо сейчас проделать один эксперимент. Выберите нечто, что тревожит вас именно сегодня. Далеко ходить, скорее всего, не придется. Сделайте глубокий вдох и подумайте об этой проблеме и о том, какое сильное беспокойство она у вас вызывает. Потом, на выдохе, пошлите ее на... и прочувствуйте, как из вашего тела уходит напряженность. Повторите еще раз.

Если так можно поступить с какой-то одной проблемой, отравляющей вашу жизнь, то представьте только, что будет, если вы сможете сделать это со всем, что доставляет вам беспокойство. Когда вы по-настоящему будете посылать все в этой жизни

на... начнет расслабляться и размягчаться все ваше тело.

Поначалу вы, возможно, этого и не заметите, но это обязательно начнет происходить. В действительности первыми эти изменения в вас могут заметить окружающие. У вас расслабятся мышцы лица, и люди, быть может, скажут, что вы помолодели. Расслабятся шея и плечи, в результате чего у вас могут прекратиться головные боли, которые раньше не давали вам покоя, а также тяжесть и ломота в этих областях тела. Все мышцы станут мягче, и вы почувствуете в них приятную тяжесть.

Однажды вы поймаете себя на том, что в процессе этого расслабления и размягчения тела будете просто сидеть и наслаждаться пронизывающими вас ощущениями. Одним из этих чувств будет течение энергии «ци».

Усилится течение «ци»

Чем чаще посылаешь все на... и чем больше расслабляешься, тем сильнее становится течение «ци».

«Ци, — как вы помните, — это циркулирующая внутри вас жизненная энергия. В результате ее течения вы ощущаете легкое покалывание, тепло или просто некое магнетическое чувство.

Если вам эти ощущения незнакомы, пришло время научиться играть на энергетическом аккордеоне. Поэтому наденьте свой энергетический берет, погрызьте энергетического чеснока и берите в руки воображаемый аккордеон .

Надо сказать, что этому аккордеону нравится, чтобы на нем играли медленно-медленно. Поэтому разведите руки, держа аккордеон. А теперь начинайте сдвигать ладони до очень близкого расстояния. Но не давайте им соприкоснуться. Просто медленно сведите их перед собой. Когда они уже будут почти касаться друг друга, начните снова растягивать меха аккордеона. Повторяйте этот процесс несколько раз. Закройте глаза и сосредоточьтесь на ощущениях в ладонях и разделяющем их пространстве.

Важнее всего тут — расслабиться. Расслабьте плечи, расслабьте руки. Если у вас ничего не получится сегодня, отдохните, и все выйдет завтра.

Но то, что вы начнете чувствовать, хоть сегодня, хоть завтра, будет энергией «ци».

А эта штука — ключ к здоровью.

Я обожаю работать с «ци», потому что у нее простейший принцип: чем сильнее расслабляешься, тем больше можешь почувствовать.

Нет никакой необходимости изучать сложнейшие техники или заканчивать начальный курс, а потом переходить на средний и продвинутый уровень. Нет, просто надо помнить, что чем больше расслабляешься, тем больше чувствуешь.

¹ Берет и запах чеснока — элементы стереотипного образа исполнителя «мюзет» («musette»), французской уличной аккордеонной музыки. — Прим. перев.

Поэтому течение «ци» усиливается, когда говоришь о чем-то «Пошло на...». Таким образом избавляешься от накопившегося в теле напряжения.

Тело самостоятельно восстановит энергетический баланс

Любое накапливающееся в теле напряжение создает энергетический дисбаланс.

В китайской медицине все меридианы, проходящие через тело, относятся к энергетическим системам различных органов. Если вы создаете в какой-то из этих областей физическое напряжение, то блокируются и энергетические потоки, оказывающие влияние на соответствующие органы.

Подумайте, что с вами происходит на работе. Вполне возможно, что вы весь день горбитесь за компьютером, волнуясь по тому или иному поводу. Одно лишь сидение за компьютером создает напряжение в плечах, шее и спине. А если прибавить к этому еще и беспокойные мысли, то напряжение будет только усиливаться. А ведь вы можете так сидеть часами...

Все это напряжение блокирует циркуляцию жизненно важных потоков энергии внутри вашего тела, и начинает возникать нарушение равновесия. Энергетический дисбаланс оказывает влияние на ваше общее состояние, то есть на эмоции и чувства, а также на здоровье.

Но как только вы скажете «А пошло все на...»

и, расслабившись, придете в согласие с чем-то, что раньше вас напрягало, энергия возобновит свое течение через ранее заблокированные области.

Тогда ваша энергетическая система начнет самостоятельно восстанавливать равновесие.

Уйдут болезни

Учитывая, что болезни — следствие нарушений энергетического баланса, восстановление равновесия приводит к излечению.

Именно это происходит, когда вы идете на акупунктуру. Иглы устанавливаются в точки, где наблюдается блокировка энергетических потоков, и — опана!.. энергия возобновляет свое движение.

Если в достаточной мере расслабиться, то получишь точно такой же эффект.

Каждое «А пошло все на...» может сыграть роль удачно воткнутой в ваше тело иголки: вы почувствуете себя лучше. Вы почувствуете прилив энергии (и на этот раз мы говорим не про «ци», а про вполне обычную, традиционную энергию). Вполне возможно, что теперь вам будет нужно меньше спать и меньше есть, а также начнут затихать и уходить болезни.

Вы будете дольше жить

Конечным результатом такой релаксации будет увеличение длительности вашей жизни (естественно, если опустить возможность всяких жутких несчастных случаев, способных ее сильно сократить).

Послав на... хоть одну-единственную большую область напряжения, вы продлите время своего пребывания на этом свете. Полностью расслабившись, вы замедлите процесс старения. А если вам удастся расслабиться по-настоящему глубоко, то процесс старения можно будет даже развернуть вспять.

Как это ни смешно, но чем меньше для вас значит жизнь, тем больше ее у вас будет.

V СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ В СТИЛЕ «А ПОШЛО ВСЕ НА...»

Умения посылать все на... вполне достаточно, чтобы наладить жизнь (в конце концов, это же Идеальный Духовный Путь). Глубоко расслабившись и перестав цепляться за разнообразные смыслы, можно устранить любые проблемы. Простой акт релаксации гораздо мощнее любой системы упражнений типа йоги или тайчи. Наше сознание само по себе немного смахивает на некую систему упражнений: его надо изучить, ему надо неукоснительно следовать, и оно напоминает нам о том, что мы приносим себе пользу. Итак, познакомьтесь с системой упражнений в стиле «А пошло все на...», в которой нет ни системы, ни упражнений.

Она берет обычные жизненные позы (например, как вы валяетесь на диване перед телевизором), вносит небольшие изменения, добавляет щепотку осознанности (то есть понимания, чем вы занимаетесь) и изрядную дозу релаксации, получая великолепные упражнения, способные принести огромную пользу. В этой главе приведено точное описание позитивных эффектов каждого упражнения, и вы получите немало пищи для размышлений.

Истоки системы упражнений в стиле «А пошло все на...»

Наша система упражнений, как и тайчи, является формой цигун. Цигун — это древнекитайский метод работы с энергией. В буквальном переводе это слово и означает «работа над энергией». Поэтому всякий раз, когда вы принимаетесь осознанно работать со своей энергией, вы практикуете цигун. Если вы сейчас сидите, читаете эту книжку, расслабляете тело и представляете, как струится через руки энергия «ци», то вы занимаетесь цигун.

Именно за это я и люблю цигун. Не надо ходить на специальные курсы, не надо читать книг, не надо заучивать хитроумные упражнения, а можно просто заняться цигун прямо там, где находишься в

данный момент. Нет, конечно, при желании вполне можно проделать и все вышеупомянутое. Я сам годами ходил на курсы, прочитал десятки книжек, выучил кучу сложных упражнений. Если вам очень хочется, попробуйте помочь себе таким способом. Однако все эти занятия никак не помогут вам добиться результатов скорее. Я даже могу гарантировать, что, пользуясь системой упражнений в стиле

«А пошло все на...», вы начнете чувствовать энергию лучше и быстрее, чем изучая тай-чи.

Да, тай-чи тоже является формой цигун. Это, наверно, самая знаменитая из всех систем упражнений. Она представляет собою типичную для цигун систему двигательных упражнений: движения делаются очень медленно, и каждое из них предназначено для тренировки тех или иных энергетических систем человеческого тела. Но главный недостаток таких систем, как тай-чи, заключается в том, что научиться выполнять упражнения правильно можно, только потратив очень много времени. Пара лет уходит на изучение одних только самых простых движений, и это еще до начала изучения более или менее глубоких методов работы с энергией. Я обожаю тай-чи и не жалею потраченного на ее изучение времени. Потому что теперь, как мне кажется, это даже не пришло бы мне в голову.

Наша система упражнений предназначена для тех, кто хочет воспользоваться всеми благами цигун, но без особого труда. Кстати сказать, все это вполне в стиле даосизма: малыми усилиями получить максимум результатов.

Итак, вот система упражнений, требующих приложения минимальных усилий: система упражнений, посылающая на... любые системы упражнений. Как и в случае тай-чи, выполнив все упражнения, вы добьетесь полной очистки своей энергетической системы.

Если вы будете ежедневно делать их на протяжении месяца, то заметите в себе реальные положительные сдвиги: вы будете чувствовать себя более расслабленно, станете лучше спать, у вас стабилизируется аппетит, сами собой начнут уходить болезни.

Но, как и со всем, что по природе своей относится к жизни в стиле «А пошло все на...», не воспринимайте эту систему упражнений слишком серьезно и не фиксируйтесь на предсказанных выше результатах. Занимайтесь нашими упражнениями, просто потому что вам нравится ощущение циркулирующей по телу энергии, а также потому, что можете стать одним из первых адептов этой новой, покоряющей весь мир системы работы со своей энергетикой.

Практические аспекты

Сама идея системы упражнений в стиле «А пошло все на...» предполагает, что ее можно сделать органичной составляющей ваших повседневных дел. Все позиции основаны на постоянно предпринимаемых вами действиях. Вам всего лишь нужно внести совсем незначительные корректировки в ту или иную позу (например, убедиться, что ступни расположены параллельно или немного согнуты колени), осознанно дышать, ощутить в себе энергию «ци», и — вуаля! — вы улсе выполняете одно из упражнений в стиле «А пошло все на...».

Итак, если вы хотите развивать в себе энергию «ци», важно тренироваться ежедневно. Но если лень вперед вас родилась и вы не сможете заставить себя хоть чуть-чуть попрактиковаться сегодня, то пошлите все на... и просто попробуйте завтра.

Дыхание

Дыхание — жизненно важный элемент всех поз и движений. Ведь если не дышать, то просто умрешь. А нам с вами смертные случаи совсем ни к чему, правда?

В нашей системе упражнений нужно начать играть с брюшным дыханием. Брюшным дыханием? Ну да, старичок, то есть вдыхать прямо в живот. Если посмотреть, как дышит ребенок, то можно заметить, что при вдохе его живот раздувается, а на выдохе опадает. Это самый естественный способ дыхания.

По той или иной причине в какой-то момент детства (наверно, когда кто-нибудь чем-то нас очень сильно напугал) мы начали в основном дышать грудью. Если понаблюдать за дыханием взрослых людей, увидишь, что при вдохе и выдохе у них вздымается и опадает грудь, а с животами у них вообще ничего не происходит. Такой способ дыхания может быть очень полезным в каких-нибудь экстренных ситуациях, но для нормальной жизни он не слишком-то подходит.

Это — неглубокое дыхание. А поверхностное дыхание означает поверхностную жизнь.

Если вы хотите жить полной жизнью, дышите глубже. Это значит, что воздух надо затягивать до самого живота. Попробуйте прямо сейчас. Делая вдох, выпячивайте живот. Представьте, что у вас в животе находится воздушный шарик, и вам надо надувать его каждым вдохом. А потом сдувайте его каждым выдохом.

Всего лишь научившись дышать таким образом, можно изменить всю свою жизнь.

Простой переход с грудного (то есть поверхностного) дыхания на брюшное (то есть глубокое) может иметь огромные физиологические последствия. Вы более эффективно заполняете воздухом легкие (при грудном дыхании они никогда не заполняются больше чем на две трети). Соответственно ваш организм получает больше кислорода, а это — главное горючее для работы всего тела. Новый принцип перемещения диафрагмы (теперь она на вдохе сильно опускается вниз, вместо того чтобы слегка приподниматься вверх) обеспечивает очень мощный массаж всех внутренних органов. В результате этого массажа к внутренним органам приливает долгожданная, как теплый душ, кровь. Подвергающиеся хорошему массажу органы пищеварительной системы получают возможность более эффективно давать вашему организму все, что ему нужно, и выводить из него всякую дрянь.

Еще одна чудесная особенность брюшного дыхания заключается в том, что вам придется расстаться с некоторой долей тщеславия: при настоящем брюшном дыхании ваш живот со временем раздуется до размеров живота Будды (а у него пузо было знатное...). Однако этот удар по самолюбию будет компенсироваться ощущением здоровья и релаксации, которые приносит такой способ дыхания.

Кроме того, вам, возможно, придется пожертвовать ремнями с пряжками и фиксированными дырочками в пользу чего-то более эластичного, чтобы там внизу все могло двигаться более свободно.

Как развивается «ци»

Чем больше вы будете осознанно работать со своей «ци», тем больше энергии будет появляться в вашем теле. Представьте себе, что каждый день осознанной работы с «ци» — это брошенная в копилку мелкая монета. Со временем накапливается очень приличная сумма. Только этой копилкой еще и управляет один из самых крутых инвестиционных менеджеров в мире. В текущий момент он планирует каждый год обеспечивать 200-процентную окупаемость ваших вложений. А если учесть, что вы будете реинвестировать всю прибыль, а инвестиционные фонды начнут выплачивать вам дополнительные ежегодные дивиденды, то дела у вас пойдут совсем неплохо. Представьте себе, как вы разбогатеете всего через несколько лет!

Именно таким образом работает «ци».

А знаете, как «ци» работает в каждый отдельно взятый момент? Китайцы говорят: «Сначала мысль. Потом — «ци». Потом — кровь». (Только они говорят это по-китайски. Другого ожидать было бы странно...) Это, конечно, чересчур лаконично, но совершенно справедливо.

Когда вы думаете о какой-нибудь части своего тела, скажем, о ладони, туда устремляется поток «ци». А как только начинает двигаться «ци», за ней сразу следует кровь.

Вот почему работа с «ци» (то есть цигун) обладает такой мощью: вы получаете пользу от восстановления баланса энергетической системы и одновременно с этим бонусы от усиления кровообращения.

Система упражнений в стиле «А пошло все на...»

Полулежачие позы

ХРАНИТЕЛЬ ГУСИНОГО ЯЙЦА

Чтобы занять базовую, «диванную» позицию, откиньтесь на спинку дивана, как будто смотрите телевизор. В действительности при желании вы даже можете смотреть что-нибудь по «ящику». Убедитесь, что ступни ног полностью лежат на полу и расположены на ширине плеч (расстояние между внешними поверхностями ступней должно быть равно расстоянию между краями плеч), спина расслаблена, лицо направлено вперед (а не вверх). Расслабьте челюсть и коснитесь кончиком языка неба прямо за верхними зубами.

Теперь положите руки на живот, накрыв одной другую. Если вы мужчина, то первой на живот следует положить левую руку, а потом накрыть ее расслабленной правой ладонью. Если вы женщина, то сначала положите на живот правую руку. Нижняя рука должна быть расположена таким образом, чтобы основание большого пальца удобно лежало на пупке.

Теперь медленно «вдышитесь» в эту позу. Начните ощущать циркуляцию «ци».

Позитивные эффекты упражнения. Находясь в этой позе, вы направляете «ци» в «дантянь», то есть в точку, являющуюся главным хранилищем энергии в вашем теле. Данное упражнение оказывает общий тонизирующий эффект и считается основой, на которой следует строить все остальные упражнения нашего комплекса. Если вы собираетесь проделать любое другое упражнение, то сначала выполните это. Оно питает почки, поэтому поможет вам успокоиться и снизить уровень тревожности.

ПАВЛИН РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ

Усядьтесь в базовую «диванную» позицию (как описано выше). Теперь сцепите руки за головой, расположив большие пальцы чуть ниже затылка, чтобы почувствовать костный уступ у основания черепа. Начните массировать этот участок больши-

ми пальцами. Теперь медленно «вдышитесь» в эту позу. Начните ощущать циркуляцию «ци».

Позитивные эффекты упражнения. Вытягивая руки, вы тонизируете сердечный меридиан, а поэтому уже через минуту почувствуете прилив радости. Кроме того, широко разводя плечи, вы расправляете легкие, что способствует углублению дыхания и выводу застоявшейся «ци». Массаж

затылка стимулирует акупунктурную точку «фэн-чи», а это — прекрасный способ борьбы с симптоматикой стрессов, включая головные боли и проблемы, связанные со зрением.

ХРАНИТЕЛЬ СВЯЩЕННОЙ ТЕТИВЫ (ЛЕВЫЙ И ПРАВЫЙ ВАРИАНТ)

Усядьтесь в базовую «диванную» позицию. Положите левую ногу на правую таким образом, чтобы ее щиколотка без лишнего напряжения улеглась на верхнюю поверхность бедра чуть выше колена

правой ноги. Теперь ухватитесь за щиколотку левой ноги правой рукой. Левую руку просто расслабленно опустите на подушку дивана, повернув ладонью

вверх. Теперь медленно «вдышитесь» в эту позу. Начните ощущать циркуляцию «ци». Прочувствовав все позитивные эффекты упражнения, измените позу на зеркально противоположную, положив правую ногу на левую.

Позитивные эффекты упражнения. В результате легкого растяжения приходит в движение застоявшаяся в ногах «ци», тонизируя натруженные и уставшие ноги. Растяжению также подвергаются меридиан желчного пузыря и инь-каналы ног, что влияет на ясность мысли и творческие способности. Если вы хотите ясно мыслить в любой ситуации или придумать какую-то новаторскую идею, садитесь в эту позу. Чем ближе подтянуть ногу к паху, тем сильнее будет положительное воздействие этого упражнения.

ЖЕРТВА ОГНЕДЫШАЩЕГО ДРАКОНА

Усядьтесь в базовую «диванную» позицию. Теперь просто расслабьте руки и вытяните их вдоль тела, развернув ладонями вверх. Представьте, что вы и впрямь пали жертвой дракона, и теперь ваше безжизненное тело лежит в той же позе, в которой

вас застала смерть. Почувствуйте, как это безжизненное тело давит своим весом на подушки дивана. Эта поза очень хорошо подходит для завершения первой последовательности упражнений, равно как смерть прекрасно подходит для завершения последовательности событий, называемых жизнью.

А сейчас представьте, что дракон никуда не улетел и продолжает дышать на вас своим огненным дыханием. Представьте, что струя огня точно находит свою цель. Сначала дракон выдыхает огонь на ваше сердце. Почувствуйте, как оно наполняется жаром и мощностью огня. Потом он направляет струю огня в ваше солнечное сплетение. Почувствуйте, как мощь и жар проникают в эту нежную точку вашего тела. И наконец, дракон выпускает огненную струю внутрь вашего живота, то есть в «дантянь». Почувствуйте, как жар и мощь огня проникают в «дантянь» — главный энергетический центр вашего существа.

Позитивные эффекты упражнения. Исходное положение позволяет «ци» немного осесть внутри вашего тела. Это придаст вам ощущение определенной основательности. Вы мгновенно успокоитесь, избавитесь от части страхов и будете готовы отдаться жизни, а не бояться ее.

Огненное дыхание дракона — это мощная целительная техника. Энергия входит в ваше тело и не только распространяется по области входа, но и направляется в те места, где в ней существует потребность. Поэтому полезное воздействие будет оказано на сердце (чувство радости), солнечное сплетение (ощущение открытости) и «дантянь» (сосредоточенность и энергия). Потом энергия перемещается в любые области тела, где наблюдается энергетический дисбаланс.

В китайской медицине эти три области называют «Тройной Горелкой», и ее следует прочистить, чтобы обеспечить сбалансированное течение энергии через тело. В процессе выполнения упражнения вы вполне можете начать чувствовать, как энергия спиралевидным потоком спускается вниз по телу.

Сидячие позы

ЗОЛОТЫЕ РУКИ

Займите базовую сидячую позицию. Усядьтесь на любой стул, позволяющий сидеть с прямой спиной и поставить ноги полной ступней на пол. Убедитесь, что ступни стоят параллельно (то есть не пятки вместе, носки врозь, и не наоборот) на расстоянии нескольких дюймов друг от друга. Почувствуйте, что сидите удобно, практически не опираясь на спинку стула. Представьте, что к вашему темени

привязана золотая нить, подтягивающая вверх голову и соответственно выпрямляющая позвоночник и спину. Кроме того, эта натянутая золотая нить заставляет вас немного опускать подбородок.

Ощутите, как на ваше тело действуют две разнонаправленных силы. Представьте подвешенную на перекладине шкафа вешалку. На ней висит шелковое платье. Ваш скелет — это вешалка. Так же как вешалка поддерживается крючком, зацепленным за перекладину (сила, направленная вверх), вы висите на этой золотой нити (сила, направленная вверх). Все остальное, что составляет ваше тело, может представляться вам в качестве шелкового платья, свободно свисающего с надежно закрепленной вешалки (сила, направленная вниз). То есть все ваши мышцы, кожа, внутренние органы и все остальное превратилось в кисель и может просто осесть на пол (сила, направленная вниз). Прочувствуйте, как вы позволяете себе безвольно опуститься в направлении пола. И наконец, поместите кончик языка на небо, прямо за передними зубами.

Так выглядит базовая сидячая поза. А теперь можно просто выполнять самые разные действия руками.

Чтобы принять позу «Золотые руки», просто свесьте руки вдоль тела. То есть вниз от плеч мышцы должны полностью бездействовать. Теперь медленно «вдышитесь» в эту позу. Начните ощущать, как в руках накапливается «ци». Таким образом вырабатывается золотой запас «ци», отсюда и название: «Золотые руки».

Позитивные эффекты упражнения. Такое растяжение и удлинение позвоночника открывает главный канал «ду», помогая нам сохранять ясность сознания и энергичность. Поднимающаяся по каналу «ци» бодрит тело, тогда как сознание приходит в состояние спокойствия.

Вы почувствуете, как в руках накапливается очень мощная «ци», что будет способствовать и усилению кровообращения.

Перед тем как перейти к следующей позе, вы можете оказать дополнительное благотворное воздействие на свои почки, помассировав их наполненными энергией «ци» руками.

ОБЕЗЬЯНА ЧЕШЕТ СПИНУ (ПРАВЫЙ И ЛЕВЫЙ ВАРИАНТ)

Займите базовую сидячую позицию. Положив левую руку на верхнюю поверхность бедра выше колена, заведите правую руку за правое плечо, как будто собираясь почесать спину. В действительности вы и впрямь можете начать массировать спину.

При этом следует проводить массаж с обеих сторон позвоночника, то есть, возможно, указательным пальцем с одной стороны, а средним — с другой.

Теперь расслабьтесь и «вдышитесь» в эту позу. Можно либо продолжать чесать спину, либо просто оставить руку неподвижной. Как только вы почувствуете движение «ци» и будете готовы начать двигаться дальше, просто повторяйте те же самые действия, только левой рукой.

Позитивные эффекты упражнения. Эта поза помогает укрепить сердечный меридиан, успокоить сознание и выполнить массаж меридиана мочевого пузыря. Все это в конечном счете оказывает поддерживающее воздействие на жизненно важную энергетическую систему почек и помогает укрепить всю область спины. Неплохой результат получаешь, всего лишь почесав спину, правда?

ЛАПЫ ТИГРА

Займите базовую сидячую позицию. Теперь просто расслабьте руки и положите их ладонями вверх на колени. Обязательно убедитесь в том, что руки полностью расслаблены от кисти до плеча. Они должны просто свободно лежать на коленях. Мед-

ленно «вдышитесь» в эту позу. Вы почувствуете, как «ци» начинает поступать в ладони, создавая в них ощущение покалывания и делая их мягкими и нежными, как тигриные лапы.

Позитивные эффекты упражнения. В данной позе можно сидеть очень долго. Это удачная позиция для медитации, она помогает успокоить сознание и избавиться от стрессогенных мыслей. Сосредоточивая внимание на дыхании, вы укрепляете легкие и усиливаете циркуляцию энергии «ци» во всем теле. Фокусируясь на ладонях, вы стимулируете чрезвычайно важную точку «лаогонг». Вы можете даже попробовать дышать через ладони, то есть на вдохе всасывать через них, как через энергетические порталы, энергию «ци», а на выдохе выбрасывать через них же отработанную «ци». Или если вы не являетесь сторонником лишних сложностей, то просто посидите себе спокойно, и вскоре заметите, как начнут согреваться ваши недавно еще холодные руки.

Стоячие позы

ОТДЫХАЮЩИЙ ВОИН

Все стоячие позы прекрасно подходят для использования в моменты ожидания. Неважно, чего вы дожидаетесь — поезда метро, автобуса или приятеля около паба, — стоячие позиции идеально приспособлены для тех случаев, когда вы просто стоите без дела.

Итак, прежде всего займите базовую стоячую позицию. Ноги должны располагаться на ширине плеч, то есть расстояние между внешними поверхностями ступней должно быть равно расстоянию между краями плеч. Убедитесь, что ступни стоят параллельно (то есть не пятки вместе, носки врозь, и не наоборот). Если вам нужны абсолютно точные инструкции, то проведите линию от срединной точки пятки до срединной точки носка каждой ноги, а потом эти самые линии и держите параллельными друг другу.

Колени должны быть немного согнуты. Чем больше вы будете сгибать колени, тем больше будет вырабатываться «ци»... и тем сложнее будет простоять таким образом более или менее длительный период времени. Для начала согните колени совсем немного.

Затем вам надо «поджать хвост». Чтобы прочувствовать, что означает это выражение, сначала попробуйте «отклячить» задницу, а потом сделайте обратное, то есть подберите ее. Вот это и будет называться «поджать хвост». Поначалу ощущения будут несколько странные, но постепенно вы привыкнете и к этим ощущениям, и к самой позе. В результате, стоя «с поджатым

хвостом», вы будете чувствовать себя так, как будто присели на краешек высокого барного стула. Физическое влияние такой стоячей позы будет заключаться в следующем: выпрямится спина, что облегчит вам задачу дышать полным брюшным дыханием.

А теперь поднимемся к голове, где вам было бы недурно представить прикрепленную к темени золотую нить, за которую она подвешена. Это позволит немного расслабить челюсть. Наконец, разрешите кончику языка легонько касаться неба, прямо за верхними зубами.

Хотя может показаться, что как-то странно идти на такие сложности, чтобы просто спокойно постоять на ногах, вы вскоре к этому привыкнете, а для выполнения каждого из элементов имеются очень важные причины, о которых я (рискуя заставить вас думать, что все еще сложнее, чем даже кажется сейчас) пока распространяться не стану. На сей момент вам просто придется поверить мне на слово.

Стоя таким образом, вы фактически займете позу «Отдыхающего воина». Все, что осталось, — это засунуть руки в карманы брюк. Если у вас в штанах карманов нет, то притворитесь, что они есть, просто положив ладони на бедра.

Теперь отдохните, продолжая оставаться в данной позиции. Дышите медленно и глубоко. Учтите, что вы будете чувствовать себя в этой позе немного странно, не переставайте переносить свое внимание на те части себя, которым вдруг стало неудобно, и расслаблять их. Самое главное в таких позах (по крайней мере поначалу) — это не сдаваться... и просто продолжать расслабляться. Я надеюсь, что поезд метро, автобус или приятель задержатся еще на несколько минут, потому что ничто не может быть лучше, чем постоять вот так некоторое время и почувствовать релаксацию, приходящую в результате многократного прохождения через моменты напряжения.

Позитивные эффекты упражнения. Эта поза (равно как и все стоячие позы) тонизирует энергетическую систему в целом. Именно поэтому на таких позициях базируется большинство практик цигун. Потратив совсем немного времени на тренировки, вы научитесь успокаиваться до такой степени, что этого спокойствия будет хватать на весь оставшийся день (по крайней мере до окончания поездки на метро/ автобусе или вечера в компании своего приятеля).

СОГРЕВАЮЩИЙ БОЖЕСТВЕННУЮ СФЕРУ

Займите базовую стоячую позицию. Теперь просто поместите руки в карманы куртки. Если на вас нет куртки или ветровки с карманами, представьте, что она есть, и положите руки на живот по обе стороны от пупка.

Теперь начните глубоко дышать животом и почувствуйте, как в нем начнет накапливаться «ци». Выразаться это будет в основном в ощущении усиливающегося тепла в животе, то есть прямо под вашими руками. Божественная сфера — это «дантянь», главный узел вашей энергетической системы. В такой позе вы и впрямь согреваете ее.

Это одна из моих любимых поз. Я специально покупаю джемперы и ветровки с карманами на животе, чтобы иметь возможность выполнять это упражнение в любой момент, когда нахожусь на улице или где-нибудь еще.

Позитивные эффекты упражнения. Успокоится ваше сознание, уйдут стрессогенные мысли. Вы усилите накопленную в «дантянь» энергию «ци» (а ведь «дантянь», как вы помните, это машинное отделение всей вашей энергетической системы). Все это поможет разогнать застоявшуюся в теле кровь, что особенно полезно для женской репродуктивной функции. А если (сейчас я обращаюсь к мужикам) это вас рассердило (вы же, конечно, тоже хотите получить какую-нибудь пользу), то запомните, что такое упражнение еще и стимулирует печеночную «ци», в результате чего утихает любая ярость.

ПОЛУЧАЮЩИЙ МНОЖЕСТВО ПОДАРКОВ

Займите базовую стоячую позицию. Позвольте рукам повиснуть вдоль тела. Ладони развернуть вперед. Руки и кисти рук должны быть расслаблены.

В процессе дыхания вы почувствуете в руках приток энергии «ци». Используя эту позу, вы открываете себя для энергии земли и небес. Принимайте все поступающие в ваш адрес дары: релаксацию, вдохновение, исцеление.

Позитивные эффекты упражнения. Эта поза может оказаться самой удивительной для вас. Вполне возможно, что вы каждый раз будете испытывать новые ощущения и оказываться в новом душевном состоянии. Это самая открытая из всех поз: вы открываетесь для того, что вам больше всего нужно в данный момент. Просто сохраняйте эту открытость и ждите множества подарков.

СОВА

Займите базовую стоячую позицию. Сцепите за спиной руки, при этом одна рука должна держать другую, а большие пальцы — переплетаться. Несомненно, вам не раз доводилось видеть, как в такой

позиции стоят и гуляют пожилые люди (и на вид они весьма удовлетворены своей жизнью). Эта поза — настоящий ключ к долголетию. Я обожаю стоять в такой позе и глазеть хоть на прекрасные виды, хоть на каких-то нехороших людей. Кроме того, я моментально успокаиваюсь, когда прогуливаюсь в таком положении.

Позитивные эффекты упражнения. Ваши руки становятся своеобразной колыбелью для почек, а это создает весьма питательную среду для их энергетической системы. Запомните: почки являются жизненно важной сущностью нашего тела, поэтому разумно создавать для них питательную среду. Легкое растяжение рук стимулирует ян-меридианы, помогая согреть тело.

Все аспекты этой позы обладают успокаивающим и умиротворяющим воздействием.

Двигательные упражнения

ПОКОРЕНИЕ БЕЛОСНЕЖНЫХ ГОР

Жителям западной цивилизации это упражнение известно под названием «Чистка зубов». Осознанная чистка зубов — поистине прекрасное упражнение. В основном потому, что мы почти никогда не задумываемся об этом повторяемом дважды в день занятии. Мы просто берем и чистим зубы, думая только о том, что нам предстоит сделать за остаток дня.

Данное занятие может стать великолепным упражнением для тренировки ясности ума и самоосознания. Отнеситесь к этому действию, как к любой другой позе из системы упражнений в

стиле «А пошло все на...», то есть следите за тем, чтобы колени были немного согнуты, полностью расслабьтесь и сфокусируйте свое внимание на дыхании. А потом прочувствуйте по-настоящему, каково это — чистить зубы. Замечайте вкус зубной пасты, почувствуйте, как щетинки щетки покалывают десны, и проследите, чем занимается во время всей этой процедуры язык.

Позитивные эффекты упражнения. Начав более тщательно и внимательно чистить зубы, вы моментально повысите уровень гигиены полости рта. Перейдите на зубную пасту со вкусом перечной мяты, что значительно усилит положительное влияние упражнения, так как она будет стимулировать движение «ци» внутри всего тела. Кроме того, стимуляции подвергается и меридиан желудка, то есть, ухаживая за зубами, вы будете следить и за своим желудком. А если вы периодически будете стискивать зубы, то сможете стимулировать и работу жизненно важной системы почек, которая всегда становится первой жертвой любых стрессов и утомления.

ПРЫЖОК В МЕЛКОВОДНОЕ ОЗЕРО

На Западе это упражнение носит название «мытьё посуды». Равно как и «Покорение белоснежных гор», «Прыжок в мелководное озеро» — чудесное упражнение для тренировки ясности ума. Тогда как чистка зубов является достаточно скоротечным действием, выполнению которого мы не уделяем почти никакого внимания, мытьё посуды — это гораздо более долгое и, как правило, тягостное занятие. Мы стараемся покончить с ним как можно быстрее, пытаюсь максимально эффективно отвлечь свое внимание (например, слушая радио) и надеясь, что этот чудовищный эпизод жизни уже совсем скоро подойдет к своему логическому завершению. Именно поэтому очень полезно подходить к данному занятию «с полной ясностью ума».

Смысл «ясности ума» заключается в полной фокусировке своего внимания на том, чем в данный момент занимаешься. Вместо того чтобы пытаться отвлечься от нынешнего занятия, вы должны постоянно и намеренно направлять на него ускользающее внимание. Вам следует фокусировать внимание на текущем моменте (тогда как обычно оно витает в прошлом или будущем), на окружающем вас в текущий момент пространстве и занимающем вас в текущий момент деле (тогда как обычно оно болтается в каких-то совершенно других краях).

Я отнюдь не первый, кто предлагает использовать пеннистую резиноперчаточную вселенную мыть посуду в качестве медитативного упражнения для тренировки ясности ума. Буддисты рубили дрова, носили воду и мыли купленные в «Икеа» горшки еще с доисторических времен.

Поэтому примените свой опыт в области неподвижных медитативных поз из системы упражнений

в стиле «А пошло все на...», чтобы расслабиться в подходящей позиции и приступить к мытью посуды. Не переставайте расслаблять руки и ноги. А затем полностью перенесите свое внимание на ощущения, сопутствующие мытью посуды, чтобы реально прочувствовать весь процесс: прислушайтесь к ощущению горячей воды на руках (и я не только про температуру говорю, умники этакий!), к звуку соприкасающихся тарелок; обратите внимание, как красиво бликует свет в пузырьках моющего средства.

После пары пробных попыток вам будет очень трудно сдерживаться. Вы станете при любой возможности вызываться мыть посуду и заработаете, таким образом, целую кучу очков в глазах своей второй половины, друзей и родственников. Но результатом всего этого может стать огрубение рук, так что не забывайте пользоваться хорошим кремом, братцы.

Позитивные эффекты упражнения. Состояние ясности ума, которого вы научитесь достигать в процессе выполнения данного упражнения, постепенно просочится и во все остальные области жизни: перемены в восприятии мира и сдвиги в умонастроении могут оказаться настолько масштабными, что изменится вся ваша жизнь.

Просто опуская руки в теплую воду, вы создаете мощные потоки «ци» в жизненно важных меридианах, проходящих через руки и заканчивающихся в каждом из пальцев. Среди них можно назвать сер-

дечный меридиан (вы будете ощущать в себе больше радости), меридиан перикардия (вы будете ощущать большую открытость) и меридиан легких (вы почувствуете себя более свободным).

Да если уж на то пошло, то за возможность помыть посуду стоило бы брать с нас какие-то деньги...

А ТЕПЕРЬ — СИГАРЕТКУ, ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ

Мне все очень понравилось

Да, огромное вам спасибо. Нашу с вами интимную связь можно считать почти завершенной. Я получил большое удовольствие, мне очень понравилось.

А все остальное не имеет почти никакого значения (хотя мой издатель, конечно, вряд ли в этом со мной согласится). Истина состоит в следующем: делая то, что нам по душе (разумеется, исключая такие виды досуга, как, например, серийные убийства), мы доставляем удовольствие не только себе, но и окружающим. Ведь каждому из нас хочется делать все, что заблагорассудится. Те, кому удастся жить именно таким образом, как правило, служат для нас вдохновляющим примером (или, если мы зажаты и закомплексованы, становятся поводом для бесконечного раздражения).

В этом вся суть философии «А пошло все на...». Плевать в лицо обязательствам, ожиданиям, правилам и инструкциям. Посылать все на... и идти собственным путем.

Поэтому, пожалуйста, закройте эту книжку (через несколько страниц) и идите своим собственным путем.

Почему, посылая все на... мы вступаем на Идеальный Духовный Путь

(это на тот случай, если вы не особо вчитывались в текст, а теперь хотите получить от меня какую-нибудь простую формулировку, которой можно было бы козырнуть в пабе)

Жизнь — это духовное явление. Жизнь просто течет. Жизнь не судит и не критикует. Жизнь не чинит препятствий тому, чему быть и чего не миновать. Жизнь — это и есть то, чему быть и чего не миновать.

Жизнь — это мягкость и расслабленность в чистом виде. Сопротивление жизни — это жесткость и напряжение.

Посылая все на... мы движемся от напряжения (в любой форме) к релаксации (во всех формах).

Послать все на... — это самый грубый способ выразить глубокую мысль: расслабившись и отдавшись на волю жизненного потока, мы обретаем высшую свободу.

Именно поэтому, посылая все на... мы встаем на Идеальный Духовный Путь.

(Ну, хорошо, согласен, не так-то легко будет выговорить все это в пабе... но если произносить слова не слишком внятно и начать с «жизнь есть жизнь, чувак», а потом добавить «я тебя уважаю, братан, и очень люблю», то, считай, попадешь в точку.)

Надеюсь, мы еще встретимся

(если вы не против)

Да, я получил огромное удовольствие и ужасно хотел бы встретиться с вами снова. Жизнь течет, сами знаете, а поэтому вполне можно собраться еще раз.

В общем (и, пожалуйста, не стесняйтесь при желании предлагать свои варианты), я бы предложил встретиться, как и в прошлый раз, в книжном магазине. Я смогу рассказать вам еще много интересных вещей.

Конечно, я немного занервничал, когда вы так быстро отнесли меня в сортир, но потом воспрянул духом, когда вы все-таки забрали меня с собой в постель (прямо в первую же ночь, однако).

Итак, до следующей встречи, спокойной ночи и Бог/Будда/Лао-Цзы/Лакшми благослови нас всех.