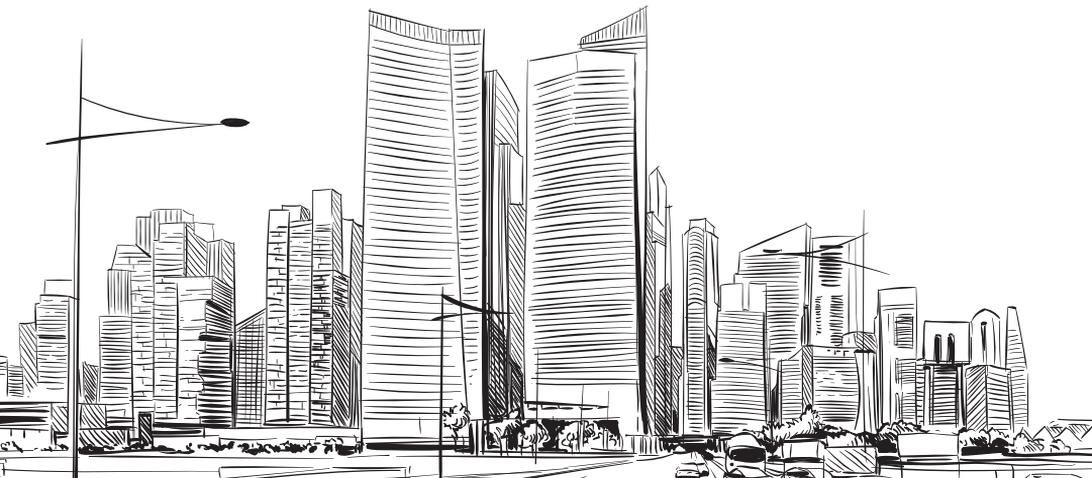


# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	6
<b>Глава 1</b> Стресс	<b>15</b>
<b>Глава 2</b> Глоток бесконечности: искусство владения временем	<b>55</b>
<b>Глава 3</b> Энергия: почему мы всегда такие уставшие?	<b>87</b>
<b>Глава 4</b> Что случилось со сном?	<b>123</b>
<b>Глава 5</b> Малоподвижный образ жизни	<b>161</b>
<b>Глава 6</b> Лишний вес и негативное восприятие себя	<b>195</b>



<b>Глава 7</b> <b>Дефицит связи с природой и настоящими вещами</b>	<b>229</b>
<b>Глава 8</b> <b>Одиночество среди людей</b>	<b>265</b>
<b>Глава 9</b> <b>Денег все время не хватает</b>	<b>299</b>
<b>Глава 10</b> <b>Жить свою жизнь со смыслом</b>	<b>337</b>
<b>Дальнейшие шаги</b>	<b>372</b>
<b>Полезные материалы</b>	<b>379</b>
<b>Благодарности</b>	<b>395</b>
<b>Об авторе</b>	<b>397</b>



# ВСТУПЛЕНИЕ

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

*А за то, что не пошли на урок йоги?*

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

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

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

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

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

## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СОВРЕМЕННЫЙ МИР!

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

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

*И все ради чего?*

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

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

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

Если что-то из перечисленного показалось вам знакомым, то вы попали по адресу. Эта книга была написана специально для вас. Почему? Потому что когда-то я объездил весь мир, годами учась у духовных мастеров и перенимая практики целительства у лучших специалистов. Все это я делал для того, чтобы помочь вернуть равновесие и спокойствие в тот мир, из которого родом я сам. Когда я спустился с Гималаев и вернулся в Лос-Анджелес, мне быстро стало ясно, что мои пациенты — обычные работающие городские жители — не станут пользоваться теми методами исцеления, которыми пользовался я сам. В ближайшее время они явно не смогут посвятить целый месяц медитационному ретриту, не будут практиковать цигун по четыре часа в день и не начнут ходить босиком. Они определенно

не уедут в горы и не сделаются монахами. Они не смогут обречь голову и совершить путешествие на священные вершины, чтобы обрести бога. Их жизнь состоит из детей, собак, неоплаченных счетов и черт знает чего еще, и именно в этой жизни им нужна помощь. Им нужна помощь не на горных вершинах Гималаев, а прямо здесь, внизу.

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

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

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

Но как насчет всех остальных? Ну, мы чувствуем себя виноватыми, что пропустили занятие по йоге, потому что

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

## **НА СЦЕНЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ГОРОДСКОЙ МОНАХ**

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

к тому бесконечному источнику энергии и покоя, который принадлежит вам по праву рождения.

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

У меня есть жена и дети. У меня есть дом: я домовладелец. У меня собаки и ипотека. Я понимаю ваши проблемы. Я основал компанию Well.Org и снимаю фильмы и телепередачи, кроме того, меня бесконечно дергают крупные компании. Я постоянно держу в уме зарплаты, которые мне нужно регулярно платить сотрудникам, и налоги, которые

все растут и растут. Таково естественное положение вещей. Домовладелец создает рабочие места и несет бремя заботы о многих людях в своей вселенной. Домовладелец ведет свои дела месяц за месяцем, год за годом и не сдаётся, когда сталкивается с трудностями. Домовладелец должен прежде всего уметь выживать, а затем уже он может научиться наслаждаться жизнью.

Давайте закатаем рукава и займемся делом. Я считаю себя городским монахом, в конце этой книги предлагаю вам присоединиться ко мне. Почему? Потому что миру нужно, чтобы вы шагнули вперед и зажили полноценной жизнью. Нашим детям нужно, чтобы вы помогали защищать окружающую среду и мудрее выбирали продукты в супермаркете. Вашей семье нужно, чтобы вы были внимательны, полны любви и осознанности, когда проводите время вместе. Вашему бизнесу нужно, чтобы вы взяли за дело и принесли в свой мир больше изобилия. Но самое главное, вам нужно вернуть себя себе.

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

Эта книга делится на десять глав, и каждая из них посвящается одной из основных жизненных проблем современного мира: стресс, нехватка времени, низкий уровень энергии, проблемы со сном, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, оторванность от природы, одиночество, проблемы с деньгами, а также отсутствие предназначения и смысла в жизни. Каждая глава начинается с небольшой зарисовки из моего опыта работы с пациентами.

Эти зарисовки родились из тысяч бесед, которые на протяжении многих лет я вел с самыми обычными людьми как врач и священник. Я изменил имена пациентов и слегка изменил сами истории, чтобы сохранить профессиональную тайну; некоторые истории слегка перемешаны между собой, но все они взяты из жизни и содержат рекомендации, которые я давал реальным людям.

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

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

В самом конце книги я дам вам несколько дополнительных рецептов и предложу план действий, который радикально изменит вашу жизнь к лучшему. Этот план связан с практикой под названием «гун», которой я много лет учу учеников. Гун — практика, связанная с выполнением упражнений

и обязательств на ваш выбор, с условием, что они должны быть основаны на принципах и уроках, вынесенных из этой книги. Эта практика послужит для вас планом действий, картой и основой для достижения успеха. С ее помощью я помог тысячам людей, похожим на вас, и уверен, что вам она тоже поможет.

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

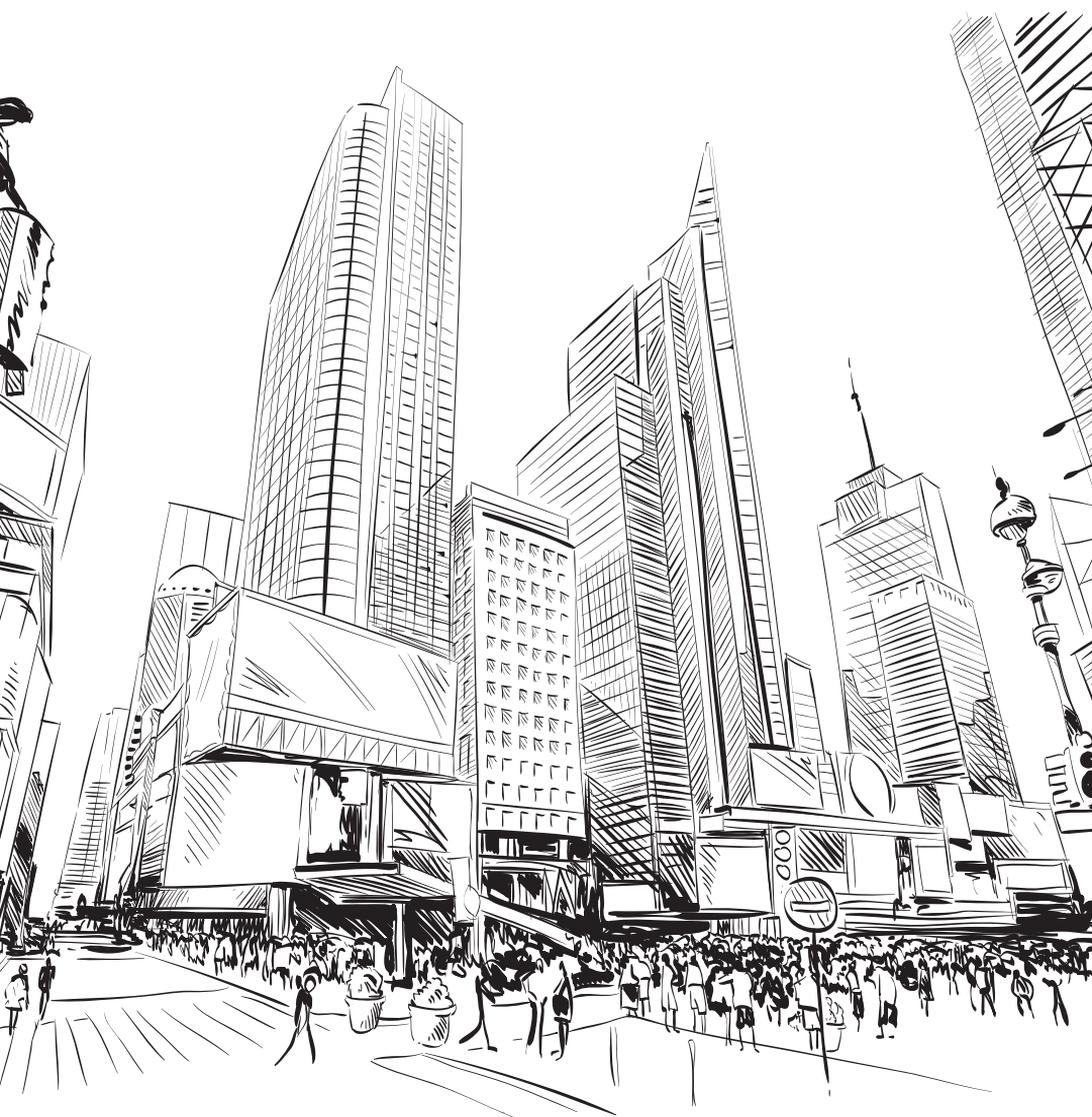
Читайте эту книгу с удовольствием и оставляйте в ней пометки. Пишите примечания на полях, и пусть это поможет вам задуматься о тех аспектах жизни, в которых ваша энергия застряла и не течет. Это научит вас наслаждаться путешествием и по пути обретать силу.

Я рад, что вы здесь.

Глава 1

# СТРЕСС

---



Роберт — человек старой закалки. Он вырос в эпоху, когда у молодого человека в жизни было три возможных пути: стать врачом, юристом или инженером. Он пошел изучать право, зная, что оно обеспечит ему стабильную работу и уверенность в завтрашнем дне. Долгая и трудная учеба, экзамен на право практиковать юриспруденцию, семидесятичасовая рабочая неделя, литры кофе, работа со сложными людьми — все это стояло на пути к успеху. Он боролся и трудился, не покладая рук, карабкался по карьерной лестнице, и теперь он младший партнер в приличной юридической фирме. Рабочий день у него по-прежнему ненормированный, а уровень стресса зашкаливает. У него заметно поубавилось волос.

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

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

Жизнь Роберта наполнена стрессом. Хотя у него есть крыша над головой, есть машины и с избытком хватает еды,

в глубине души он испытывает ужас. Он чувствует, что однажды сломается, но не может себе этого позволить. В конце концов, от него зависит вся семья. Он пьет кофе, ходит в фитнес-клуб, принимает комплексные витамины и иногда заглядывает на массаж, но все это время, не переставая, в его голове роятся тяжелые мысли о том, как со всем справиться.

*Хороший юрист должен ездить на «Лексусе».*

*Хорошие родители отправляют детей в частную школу.*

*Занятия гимнастикой и фортепиано совершенно необходимы.*

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

Он больше ничему не радуется. Стресс перевесил все остальное, и теперь Роберт пытается не падать духом. Отец учил его, что «настоящие мужчины» никогда не сдаются; они сражаются за свою семью и никогда не выказывают слабости. Он смотрит утренние новости и вместе с детьми ест хлопья с молоком. Он думает о том, что пока он просиживал дни на работе, дети выросли, почти не видя отца, и ему становится горько. Роберт чувствует, что слабость набирает обороты, и он в ужасе, что может проиграть эту битву. В конце концов, со всеми бесконечными тратами у них с женой почти нет сбережений, так что, если он не сможет работать, всего через несколько месяцев они окажутся в полной нищете. Страховая компания выложит кругленькую сумму, если он сыграет в ящик... Пару раз эта мысль уже приходила Роберту в голову, и он по-настоящему испугался.

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

## ПРОБЛЕМА

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