

КЭМЕРОН  
АЛЬБОРСИАН



**ГУРУ**  
ВНУТРИ  
**ТЕБЯ**

Cameron Alborzian

THE  
GURU  
IN YOU

A PERSONALIZED PROGRAM  
FOR REJUVENATING  
YOUR BODY AND SOUL

Кэмерон Альборсиан

# ГУРУ ВНУТРИ ТЕБЯ

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ  
ТЕЛА И ДУШИ

«СОФУСЯ»  2 0 1 1

УДК 615.85/87  
ББК 53.59  
А56

*Перевод с английского В. Ковальчук*

**Альборсиан Кэмерон**

А56 Гуру внутри тебя: Индивидуальная программа для омоложения тела и души / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011. — 320 с.

ISBN 978-5-399-00189-0

Автор этой книги — гуру подлинной красоты. Манекенщик-супермодель, сотрудничавший с мировыми домами моды и снимавшийся в клипах Мадонны, он выбрал аюрведу и йогу и теперь исцеляет людей — как телесно, так и духовно. В книге доступно описаны древние аюрведические и йогические методы, позволяющие не только избавиться от лишнего веса и болезней, но и выйти из лабиринта внутренних конфликтов — к источнику красоты, который скрыт в каждом из нас. И самое главное — книга по-настоящему практична, поэтому те, кому важен результат, могут довериться ей как Учителю.

УДК 615.85/87  
ББК 53.59

The Guru in You  
The Personalized Program for Rejuvenating Your Body and Soul  
Copyright © 2010 by Cameron Alborzian.  
Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc.

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00189-0

© «София», 2011  
© ООО Издательство «София», 2011

# Содержание

|  |           |
|--|-----------|
| Предисловие .....                                      | 9         |
| Обещание лучшей жизни                                  |           |
| Открыть в себе гуру .....                              | 13        |
| Как понимать эту книгу .....                           | 14        |
| <b>Часть 1. Путь .....</b>                             | <b>17</b> |
| <b>1. Материальный мир .....</b>                       | <b>18</b> |
| Материальный мир .....                                 | 22        |
| Деньги   |           |
| Имущество  |           |
| Пища   |           |
| Успех  |           |
| Внешность  |           |
| Фитнес   |           |
| Семья  |           |
| Майкл .....  | 30        |
| <b>2. Формирование намерений .....</b>                 | <b>34</b> |
| Первый шаг к счастью .....                             | 34        |
| Что такое намерение? .....                             | 40        |
| Виды намерений .....                                   | 41        |
| Намерения могут быть полезными или не полезными        |           |
| Намерения могут быть неопределенными и конкретными     | 44        |
| Намерения могут быть плохими                           |           |
| Три шага к формированию полезного и конкретного        |           |
| намерения .....  | 46        |
| Шаг 2: Созерцайте причину                              |           |
| Шаг 3: Спросите себя, верны ли ваши ответы             |           |
| <b>Часть 2. Поведение .....</b>                        | <b>55</b> |
| <b>3. Доброта по отношению к себе и к другим .....</b> | <b>56</b> |
| Практика ненасилия .....                               | 56        |
| Насилие .....  | 59        |
| Какой вред всем нам приносит насилие .....             | 61        |
| Физическое насилие .....                               | 62        |
| Психологическое насилие .....                          | 64        |
| Ненасилие .....  | 67        |
| <b>4. Отстранение .....</b>                            | <b>77</b> |
| Принятие того, что уготовано природой .....            | 77        |
| Что такое привязанность? .....                         | 82        |
| Привязанность начинается с ощущений                    |           |
| Привязанность — причина страха                         |           |
| Страх — причина отчаяния                               |           |

|   |            |
|---|------------|
| Что такое отстранение? .....  | 86         |
| Как практиковать отстранение .....                                  | 88         |
| Вещи  |            |
| Чувственные удовольствия  |            |
| Возможность   |            |
| Мнения  |            |
| Взаимоотношения   |            |
| 5. Избыточность .....   | 100        |
| Как определить достаточную дозу<br>(или идеальное количество) ..... | 100        |
| Что такое избыточность .....  | 103        |
| Привязанность — основа избыточности .....                           | 104        |
| Потакание тяге к излишествам .....                                  | 105        |
| Вечно ускользящая сила воли .....                                   | 108        |
| Как развить силу воли .....   | 110        |
| Сила воли начинается с отвлечения внимания                          |            |
| Сила воли и количество  |            |
| Сила воли и время   |            |
| <b>Часть 3. Проявление .....</b>                                    | <b>119</b> |
| 6. Позы йоги и поиск внутренней красоты .....                       | 120        |
| Смысл и назначение позы .....                                       | 123        |
| Открыть свою красоту при помощи поз .....                           | 125        |
| Последовательность двенадцати поз .....                             | 128        |
| Включение поз йоги в практику .....                                 | 154        |
| 7. Дыхание .....  | 160        |
| Дыхание без ветрового стекла и поворотных огней .....               | 163        |
| Осознанное дыхание .....  | 165        |
| Мари .....  | 167        |
| Формирование практики дыхательных упражнений .....                  | 169        |
| Дыхательная практика в повседневной жизни                           |            |
| Начало дыхательной практики в положении сидя                        |            |
| 8. Жизнь по законам аюрведы .....                                   | 178        |
| Истории жизни трех женщин .....                                     | 178        |
| Что такое аюрведа .....   | 184        |
| Аюрведа и пять первоэлементов .....                                 | 186        |
| Постижение первоэлементов в их связи<br>с человеческой личностью    |            |
| Постижение первоэлементов в их связи<br>со здоровьем человека       |            |
| Диагностика дисбаланса .....  | 193        |
| Наблюдение  |            |
| Разговор  |            |
| Прикосновения   |            |
| Жизнь по законам аюрведы .....                                      | 201        |
| Старайтесь не готовить на масле                                     |            |

|  |     |
|--|-----|
| Пейте горячую воду                               |     |
| Отрегулируйте ваш сон                            |     |
| Старайтесь не допускать перегрева головы         |     |
| Как устранить дисбаланс дош . . . . .            | 208 |
| Лечение дисбалансов питты . . . . .              | 209 |
| Лечение дисбаланса капхи . . . . .               | 217 |
| 9. Дополнительные практики для развития          |     |
| осознанности . . . . .                           | 234 |
| Концентрация . . . . .                           | 234 |
| Тишина . . . . .                                 | 236 |
| Отношение к дезинформации . . . . .              | 238 |
| Лечебное голодание . . . . .                     | 242 |
| Травы . . . . .                                  | 244 |
| Масло гхи . . . . .                              | 249 |
| Управление чувствами . . . . .                   | 251 |
| Слух   |     |
| Осязание   |     |
| Зрение   |     |
| Обоняние   |     |
| Вкус   |     |
| Самоанализ . . . . .                             | 254 |
| Культивирование сексуальной энергии . . . . .    | 255 |
| Выбрать высший путь . . . . .                    | 257 |
| Жертва . . . . .                                 | 258 |
| Часть 4. Союз . . . . .                          | 259 |
| 10. Обратить это все в практику . . . . .        | 260 |
| Идеальный распорядок . . . . .                   | 265 |
| Сформируйте намерение                            |     |
| Утро   |     |
| День   |     |
| Вечер  |     |
| Изменение идеального распорядка дня . . . . .    | 271 |
| Практика для питты                               |     |
| Практика для капхи                               |     |
| Практика для ваты                                |     |
| С каждым днем все лучше себя узнавать . . . . .  | 275 |
| Приложение А . . . . .                           | 281 |
| Анкета Марджори, пример энергии питта . . . . .  | 281 |
| Приложение Б . . . . .                           | 292 |
| Анкета Дженнифер, пример энергии капха . . . . . | 292 |
| Приложение В . . . . .                           | 304 |
| Анкета Кристины, пример энергии вата . . . . .   | 304 |
| Глоссарий . . . . .                              | 317 |

*Рону, моему наставнику и другу,  
который направил меня на путь*



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Однажды после Очень Долгого Дня я отправился прогуляться. Заканчивались вторые сутки моего пребывания в «Арша йога видья пиитам траст» в Коимбаторе, в Индии. В тот день я поучаствовал в обряде пуджа, попробовал асаны йоги, познакомился со своим гуру, пообедал, послушал лекцию по теории аюрведы и даже успел посмотреть, как мой гуру занимается с пациентами. К тому же я еще не адаптировался к смене часовых поясов и потому чувствовал себя изрядно вымотанным.

— Простите, сэръ! — неожиданно окликнули меня сзади.

Обернувшись, я увидел юношу — лет шестнадцати, не больше. Один из тех подростков, что учатся в этом центре с шестилетнего возраста.

— Чем могу быть полезен? — осведомился я.

— Как ваше доброе имя?

— Кэмерон.

— Вы из Америки, — уведомил меня парень. И вправду, в этом ашраме я был единственным представителем западного мира.

— Э-э, да. Видишь ли, мое детство прошло в Иране, потом я жил в Англии, но последние годы действительно провел в Америке. Так что ты прав, я из Америки.

— Это хорошо, — заявил парень. — Там одеваются не так, как мы, да? — Он кивнул на мою простую футболку и штаны цвета хаки.

— Ага, одежда совсем другая.

— И фильмы другие?

— Да. У вас, так сказать, Болливуд, а у нас Голливуд.

— Во! Точно! Голливуд. А музыка? Она у вас тоже другая? — Этот допрос увлекал парня все больше. Но я чувствовал себя чертовски уставшим и у меня слипались глаза.

— И музыка другая, да, — коротко согласился я.

— А кто у вас есть из музыки?

— Ты спрашиваешь, какие певцы у нас популярны?

— Да! Кто у вас есть?

Шел 2003 год. Подумав, я решил, что, конечно, шестнадцатилетнего пацана должны интересовать современные исполнители.

— Ну, есть Кайли Миноуг, Пинк и Эминем. Слышал о них?

— Нет.

— Гм, наверное, для тебя это слишком современные имена. А как насчет тех, кто постарше, — Майкл Джексон, например? Знаешь про такого?

— Да, совсем не знаю.

Я поперхнулся и некоторое время шагал молча. Затем у меня на губах появилась улыбка:

— Эй, а ты слышал о... Мадонне?

— О, Мэй-дон!

— Да, Мадонна. «Словно-о дева-а-а».

— Нет, я о нем не слышал.

— А-а, понятно. Ну, в Америке Мадонна очень популярна, она собирает многотысячные залы.

— Ух ты! — огромные глаза парня расширились еще больше.

— И она тоже занимается йогой, — добавил я.

— Правда? Значит, она не транжирит деньги, как другие знаменитости?

— Хм. Ну, она, конечно, тратит деньги. Когда я с ней познакомился, у нее было пять машин.

— Пять машин?!?! Зачем человеку пять машин? — ахнул парень. Интересно, почему он не отреагировал на мои слова о личном знакомстве с Мадонной?

- Наверное, чтобы ездить на них.
- Смешно, да. Но одновременно можно ехать только на одной машине.
- По-видимому, так и есть.
- Мы подошли к многоквартирному дому.
- Похоже, Америка — довольно материальное место.
- О да. Люди Запада живут в материальном мире, — почти простонал я.
- Наверное, она очень знаменита, раз может позволить себе пять машин.
- Конечно. Она действительно очень знаменита. Кое-кто стал бы доказывать, что она даже более знаменита, чем Иисус Христос.
- Иисус Христос! Я о нем слышал!
- Я рассмеялся.
- Еще бы.

Засыпая, я подумал о том, как этот юноша охарактеризовал Америку — «материальная».

Америка и то индийское захолустье, где я тогда находился, являли собой две противоположности — как музыка, одежда и фильмы этих двух стран. Кстати, об одежде и фильмах. Ведь именно благодаря моей карьере в модельном бизнесе, которая принесла мне и деньги, и славу, меня пригласили сниматься в нашумевшем ролике «Express Yourself». Вместе с ней, *материал гёрл* собственной персоной — Мадонной. Я помню, как мы флиртовали в моем трейлере и как ездили с ее тогдашним приятелем Уорреном Битти на ланч во время съемок «Дика Трейси»... Внезапно переместившись из той, прошлой жизни обратно в индийскую трехкомнатную квартиру, где помимо меня обитали еще десять человек, я осознал, как далеко зашел в своем странствии. О, это и вправду был очень долгий день!

\* \* \*

Согласно философии йоги, время на Земле циклично, причем каждый из циклов длится несколько тысячелетий. В начале цикла мир пребывает на более плотном, можно сказать, материальном уровне и постепенно становится все менее плотным и все более духовным.

Сейчас, в двадцать первом веке, мы — в самом начале цикла, так что парень, о котором я рассказал выше, был недалек от истины. Наш мир действительно материален. Именно поэтому мы так склонны к погоне за внешним благополучием и вещиизму. Одни всю жизнь наслаждаются изобилием имеющихся у них вещей, другие постоянно жаждут иметь эти вещи.

Я, в полном согласии с преподанным мне учением, считаю, что одержимость вещами лишь уплотняет, так сказать, материализует присутствие человека в мире. И в результате он вместо покоя и радости обрекает себя на страдания. В этой книге я хочу показать вам не только суть таких страданий, но и путь избавления от них, ведущий к счастью.

## Обещание лучшей жизни

Представьте себе две картинки. Первая — листик на ветке. Вторая — человек. Листик зеленый и полный жизни; он вбирает в себя лучи солнечного света. Листик естественен — он просто *есть*. Человек же мечется, пытается получить то-то и то-то, борется с какими-то проблемами — и вот его спина становится сутулой, а под глазами появляются мешки. Эти картинки примечательны тем, что обе они вполне типичны. Многие из нас воспринимают свою жизнь как тяжелое бремя, и в конце концов это бремя проявляется в виде болезней.

Мы нервничаем, недосыпаем, едим продукты, которые не столько питают, сколько травят организм, и мучаемся от множества заболеваний, которые считаем чем-то вполне нормальным. В то же время мы видим на деревьях мириады листьев, живущих и развивающихся естественно, то есть именно так, как им и полагается, — они полны жизненной силы.

Мы тоже рождены для естественной жизни. Но мы отказались от нее.

Практика, представленная читателю в данной книге, основана на принципах, которые уже не первое тысячелетие известны благодаря йоге и аюрведе. Жить согласно этим принципам — значит отказаться от всего, что изнуряет наше тело и мешает нам жить уравновешенной жизнью, изначально уготованной для нас природой. Мы не властны над законами природы, но нам выпала счастливая возможность следовать им.

Практика жизни в согласии с природой совершенствовалась многими поколениями духовных искателей. Их опыт убеждает в том, что мы можем очистить свое подлинное «Я» от всего, что в нас есть наносного, и освободиться от болезней, печалей и боли. Иначе говоря, нам по силам стать такими же естественными и наполненными жизненной энергией, как и мириады листьев, составляющих неотъемлемую часть всякого пейзажа!

## Открыть в себе гуру

Слово *гуру* переводится с санскрита как «учитель». И своим названием моя книга обязана тому, что, если мы хотим прийти к естественной, радостной жизни, нам следует найти такого учителя в самом себе.

Представьте себе, как слой за слоем счищают краску со стен старого деревянного дома, которые перекрашивали уже добрый десяток раз. Краска может быть какой угодно — свежей или старой, гладкой или растрескавшейся. Но если ее счистить, откроются натуральные, естественные доски. Эти доски символизируют то, что я называю нашим подлинным «Я» или внутренним гуру.

Путь йоги и аюрведы дает человеку возможность освободиться от всех ограничений, мешающих излучению прекрасного естественного света, который присущ нам всем

изначально. Когда мы достигаем такой свободы, этот священный свет нашего внутреннего гуру проявляется во всех наших решениях и действиях. Однако я вовсе не хочу сказать, что человеку не нужен внешний учитель. В начале пути внешнее руководство необходимо. И мы несем ответственность за то, какого руководителя для себя выбираем.

Многие люди, стремящиеся к личностному росту, начинают свой путь с покупки книг духовной направленности. Однако этого мало. Ведь книги должны давать вам необходимые для роста инструменты. Если же этого не происходит — и даже наоборот, если чтение книг попросту не оставляет вам времени на личную духовную практику, — вы никогда не избавитесь от страданий. Вот почему главная идея моей книги очень проста: единственный способ действительно двигаться к избранной цели заключается в том, чтобы пробудить в себе намерение меняться и практиковать желаемые перемены каждый день.

## Как понимать эту книгу

Вы, вероятно, заметили, что выше, говоря о личностном росте и переменах, я употребил глагол «практиковать». В этой книге словом «практика» обозначен ряд действий, предпринимаемых нами для осуществления перемен. Существуют практика поз и дыхательная практика. Есть практика ненасилия и практика отстранения. Кроме того, мы можем не только практиковать что-то, но и формировать собственную практику. Позы, дыхание и философия ненасилия настолько влияют на нашу повседневную жизнь, что она сама превращается в практику.

Как уже отмечалось, основой изложенных в моей книге практик являются учения, сформировавшиеся в Индии много веков назад. Увы, люди нередко опасаются использовать практики, опирающиеся на древние учения. В частности, они жалуются на «все эти ужасно непонятные термины» и сетуют

на свою «недостаточную гибкость», мешающую им практиковать позы йоги. Однако в действительности целительные практики йоги и аюрведы гораздо проще, чем кажется на первый взгляд. Они предназначены для того, чтобы помочь нам обрести доступ к своей подлинной сущности, а не для того, чтобы пугать количеством необходимой работы. Тут самое сложное — вовсе не заковыристые термины и сложные позы, а необходимость сосредоточивать на том, чем мы занимаемся, все свое внимание. Соответственно, при описании этих практик я воздержался от употребления санскритских терминов — за исключением нескольких слов, наподобие *гуру* и *йога*. И многие представленные здесь упражнения предназначены для использования в повседневной жизни — их можно выполнять, когда вы идете с другом на ланч или когда смотрите футбол.

Эта книга состоит из четырех частей. В первой части («Путь») представлены общие концепции, лежащие в основе описываемых практик, а также первые шаги на пути к осознанной жизни, исполненной радости и покоя.

Во второй части («Поведение») описаны три основных поведенческих модели, которые нужно изменить, если вы действительно хотите осуществить долгосрочные перемены в своей жизни. Физические практики, в том числе практика поз и дыхательные техники, — важнейшие составляющие пути, ведущего к осознанной жизни, но их фундаментом является несокрушимое намерение не отклоняться с этого пути. Предложенные во второй части средства решения данной задачи предполагают воздержание от определенных поступков, причем эти средства опираются не только на традицию йоги, но и на другие традиции (Десять Заповедей, Коран, Тора и прочие).

В третьей части («Проявление») мы поговорим о ряде практик, которые у многих ассоциируются, как правило, с йогой, — о позах и дыхательных техниках. Я определяю их как средства проявления, поскольку получаемые благодаря

им результаты гораздо более зримы по сравнению с тем, что дают нам фундаментальные концепции, описанные в первых частях книги.

Слово йога произошло от санскритского корня уџ («соединение», «единение»). Аналогично, четвертая, и последняя, часть книги («Союз») состоит из одной главы, в которой все описанные в книге инструменты объединены в единую практику.

Помните, вы не одиноки в своем поиске, — возможно, это самое важное из того, что вам надлежит знать перед началом странствия. Я поместил в книгу истории из собственной биографии — в них ясно виден мой переход от индустрии моды к жизни, посвященной практике и учению йоги и аюрведы. Такие истории наглядно иллюстрируют идеи, которые помогут вам, как и мне, отыскать в себе вашего внутреннего гуру.

В завершение должен сказать, что я написал эту книгу отнюдь не для того, чтобы навязать вам якобы единственно верный способ осуществить настоящие перемены в вашей жизни. Конечно же, есть много путей самореализации. И я просто хочу показать вам один из них, не теряющий своей ценности в течение многих тысячелетий. Если вы решите воспользоваться описанными в этой книге инструментами, перемены обязательно будут. Главное — начать и не отступать от избранной стратегии. Только так вы сможете открыть в себе своего внутреннего гуру и освободиться от бремени, которое налагает на человека жизнь в материальном мире. Знайте, что, сделав это, вы реализуете величайшую и наиболее вдохновляющую вариацию самого себя. Что, в конце концов, может быть важнее такого исполненного радости события?



# ЧАСТЬ 1



# ПУТЬ

## МАТЕРИАЛЬНЫЙ МИР

Рон взял со стола статуэтку — это была композиция из треугольников на простой мраморной подставке — и прочел вслух: «Кэмерону Альборсиану, лучшему манекенщику конкурса “Мода-1993”». Мы сидели за столиком на первом этаже парижского ночного клуба «Les Bain Douche».

— Вот скажи мне, — обратился ко мне Рон, — зачем мы сюда пришли? Чтобы ты получил эту штуку?

— Они сказали, что она меня дожидается, — пожал я плечами. — И еще мне показалось, что тебе надо развеяться, дружище.

— Нет, я знаю, что эта статуэтка тебя дожидалась, ведь ты попросту не удосужился ее получить.

— Ага, — подтверждаю я.

— На конкурсе.

— Точно.

— Который проводился именно здесь.

Я молча киваю.

— Вчера вечером.

Я оглядываюсь по сторонам. Да, сейчас здесь все совсем не так — вчера вместо танцпола тут возвышался подиум, на котором проходила церемония награждения победителей самого престижного в мире французской моды конкурса. Сегодня же танцпол открыт и готовится какое-то музыкальное шоу.

Рон был моим лучшим другом, и мы, как все неравнодушные к новым веяниям моды парижане, любили бывать в «Les Bain Douche». Мне нравилось приходить сюда, в один из известнейших клубов города, нравилось беспрепятственно попадать внутрь — а ведь это лишь один из многочисленных бонусов, которые я имел благодаря тому, что работал в индустрии моды.

— Вы только посмотрите на него, он получает приз как лучший среди моделей... — продолжает Рон.

— Лучший среди моделей-мужчин, — уточняю я.

— И не удосуживается явиться в клуб в день вручения награды.

Я хохочу. В юности мой друг сам был манекенщиком. Вообще-то он никогда не комментировал то, чем я занимаюсь, но теперь по какой-то причине ему взбрело в голову поговорить о церемонии вручения наград.

— Что на очереди? Номинация на статус Самого Обособленного Манекенщика или что-то в том же роде? — осведомляется Рон.

Я пожимаю плечами:

— Что я должен ответить?

— Ничего, Кэмерон, — качает головой Рон. — Только пообещай, что не забудешь, кто твои друзья, когда у тебя окажется...

— Тсс, — останавливаю его я. — Кажется, начинается.

Тухнет свет. Мы не знали, кто должен выступать в этот вечер, и, как и все, удивились, увидев на сцене *того, кто ранее был известен как Принс!*

Определенно, жизнь в мире моды расцветивала мир интересными красками.

\* \* \*

Поскольку я работал в индустрии моды, большинство моих друзей были оттуда же. Но только не Рон. Мы познакомились с ним в тренажерном зале, где я с приятелями-манекенщиками

Джо и Полом неумело имитировал Рокки в окружении штанг и гантелей («Ну-ка, еще разок, Рок-ко!»). Я увидел Рона с другого конца зала. Слово за слово — и мы разговорились, будто знали друг друга всю жизнь. Стороннему наблюдателю мы, вероятно, показались бы странной парочкой: я, девятнадцатилетний парень традиционной ориентации, только-только вступивший во взрослую жизнь, и он — гей средних лет, бывший манекенщик, прозябающий в своей убогой съемной квартире. Тем не менее мы подружились и проводили много времени вместе. В 1985 году у Рона обнаружили СПИД, что изменило его жизнь, и в 1986 году, когда мы подружились, я уже общался с человеком, чьи виды на будущее значительно отличались от моих.

Однако ни разделявшие нас отличия, ни удивленные взгляды друзей не ослабили то ощущение душевной близости, которое я испытывал по отношению к Рону. Я карабкался по лестнице карьеры в мире моды, работал на таких дизайнерах, как Версаче, Шанель, Валентино, — и Рон был моим ближайшим поверенным. Я сходил с девушками, вступил в очень непростой брак, стал отцом — и все это время чувствовал его поддержку.

Примерно тогда же, когда я пропустил описанную выше церемонию награждения, у меня созрело решение купить для Рона квартиру в Париже. Большую часть года я по-прежнему обитал в Нью-Йорке, в съемном доме, но теперь, когда приезжал в Париж, жил вместе с Роном в этой новой квартире. К 1997 году я успел поработать с большинством самых известных модельеров, я путешествовал почти по всему миру и общался с самыми разными людьми. И вот однажды, когда я был в Париже, погожим осенним днем мое агентство направило меня на кастинг — планировались съемки для какого-то каталога. В то время я занимался журнальной рекламой, но клиент настоял, чтобы я таки поехал на эти пробы. Зайдя в вестибюль студии заказчика, где уже собралось больше десятка кандидатов, я уселся на стоявший около двери стул.

И тут ко мне обратился один из присутствовавших — мужчина сорока с лишним лет.

— Привет, Кэмерон, — сказал он, — мне очень понравилась ваша реклама «Levi's». Та, что вышла пару лет назад.

— О, спасибо, — ответил я. Его лицо было мне знакомо — я видел этого человека на разных фотосессиях, но имени его не знал.

— А как вам тогда работалось с Элтоном Джоном? Не напомним название той песни?

— С ним отлично работается. А песня называлась «Something About the Way You Look Tonight».

— И как вы попали сюда? — наморщил он на секунду лоб. — Что, нужны деньги?

— Что вы имеете в виду?

— Ну, я никогда не видел вас в каталогах — только в модных журналах. Никто из нас, — он обвел рукой собравшихся, — не стал бы сниматься для каталогов без крайней необходимости, так ведь?

Я огляделся по сторонам. В общем-то большинство присутствующих там мужчин действительно были уже в годах; их карьера шла на спад, и они подрабатывали, снимаясь для каталогов, — распространенная практика в мире моды. Платили за это неплохо, но такой заработок не шел ни в какое сравнение с гонорарами, выплачиваемыми известными модельерами. Я повернулся к своему собеседнику — он по-прежнему выглядел удивленным, хоть и смотрел теперь в другую сторону.

По пути домой я размышлял об этом случайном разговоре. Меня поразило, что мой собеседник не мог взять в толк, почему тридцатилетний манекенщик, пребывающий на пике карьеры, способен всерьез отнестись к предложению сфотографироваться для каталога. Его самого необходимость участия в таких съемках очевидно расстраивала.

— Как тебе эта картинка? — поинтересовался Рон, едва я переступил порог квартиры. Он стоял в гостиной,

окруженный какими-то коробками. Его болезнь уже давала о себе знать: со времени нашего знакомства волосы Рона заметно поредели. Одежда висела на нем мешком. Он заметно похудел.

— Это картина кисти Кита Хэринга, да? — Хэринг подарил ее Рону за пару лет до своей смерти в 1990 году.

— Ага. Питеру понравится, как думаешь? — Он аккуратно опустил картину в коробку, надписанную буквой «П».

— Питеру? — растерялся я.

— Подарю ее Питеру. И мое фото с Грэйс Джонс тоже.

Питер был его другом. Но и картиной, и фотографией Рон очень дорожил. Я ничего не понимал. Затем Рон взял несколько необработанных изумрудов и сапфиров и положил их в ящик с литерой «С». Эти камни стоили несколько тысяч долларов, не меньше.

— А это коробка для Самира, — пояснил он.

Самир тоже был другом Рона, он коллекционировал разные артефакты. Кроме камней, Рон положил в коробку несколько статуэток, привезенных им из разных уголков мира.

— Рон, но почему?..

— Мне это больше не нужно, Кэмерон.

Я вспомнил, как сокрушался манекенщик, когда рассуждал о съемках для каталогов. В его глазах читалось отчаяние из-за того, что в мире моды ему светили лишь второстепенные роли. А ведь, в отличие от Рона, он был вполне здоров. Однако Рон говорил о том, что ему больше не нужны его вещи, без всякого трагизма, и глаза этого человека, стоящего на пороге смерти, были полны жизни!

## Материальный мир

Благодаря моему статусу в индустрии моды для меня были открыты двери любых ночных клубов, я носил самую лучшую одежду и мог позволить себе оплачивать квартиру в Париже,

в которой жил мой друг, а мне самому доводилось бывать лишь изредка. Мало того — я даже работал с Мадонной и, как сказали бы многие, вообще как сыр в масле катался. Тем не менее я не чувствовал в себе легкости, которую ощутил в Роне, раздаривавшем то, что было для него ценным.

Многие из нас либо имеют возможность окружить себя материальными благами и ведут расточительную жизнь, либо стремятся к этому, мечтая заполучить побольше денег и экстравагантных впечатлений. Мы жаждем обладать какими-то вещами, называем упадническое пребывание в роскоши достойной жизнью, завидуем и стараемся уподобиться смазливym персонажам с журнальных обложек. Однако, согласно древнейшим индийским духовным учениям, все это только усиливает нашу привязанность к материальному миру. Именно об этом я и хочу поговорить с вами в данной главе. Вы увидите, как подобные привязанности лишают человека удовлетворения и радости, обрекая его на страдания.

Впрочем, есть и хорошая новость. В предисловии к книге упоминалось, что с точки зрения индийской философии время на Земле существует в виде циклов. Такие циклы называются югами, каждая из которых, как считается, длится многие века. Согласно этой концепции, сейчас, в двадцать первом столетии, мы, можно сказать, увязли в материальности и нам еще только предстоит найти пути к коллективному пробуждению.

Мы слой за слоем намотали на себя свои зависимости от материальных вещей и оказались связанными ими. Почему это хорошая новость? Да потому, что неважно, под влиянием каких горестей вы взялись читать мою книгу, поскольку все ваши горести суть порождения описанного выше цикла, и значит, они вполне понятны. То есть известно, что надо делать в такой ситуации. Другими словами, подобные наслоения скрывают изначально присущую нам радость, которую можно высвободить посредством надлежащей практики.

Тяга к материальному изобилию свойственна очень многим, стоит лишь оглядеться вокруг. Люди живут в громадных домах, питаются в дорогих ресторанах, модно одеваются, носят роскошные драгоценности и ездят в огромных автомобилях, сжигающих по пять литров бензина каждые двадцать километров. Такой образ жизни — наиболее очевидное проявление погруженности в материальность, причем неважно, характерен ли он для нас в действительности или же мы только грезим о нем.

Но давайте поразмыслим над приведенной в начале этой главы историей. Мое положение в индустрии моды давало мне неограниченные возможности наслаждаться всяческой роскошью. Я мог позволить себе путешествие в любой уголок планеты, мог не работать по нескольку недель кряду. Но я увидел, что глаза Рона озарились счастьем и покоем не тогда, когда он накапливал ценные вещи, а когда освобождался от них.

Ниже описано, как именно мы заключаем себя в сугубо материальной сфере бытия, тем самым обособляясь от высших, духовных его измерений.

## ДЕНЬГИ

Материалистом нередко называют того, кто высоко ценит деньги и дорогие вещи. С точки зрения такого человека по-настоящему хорошим может быть только очень дорогое кольцо. Для него ценность произведения искусства определяется его денежной стоимостью, а не эмоциональным откликом, которое оно порождает у зрителя, а автомобиль — не только средство перемещения из пункта А в пункт Б, но и подтверждение статуса человека. Возможно, навешивать на людей с подобным мировоззрением ярлык материалиста легче легкого. И все-таки надо отдавать себе отчет в том, что, как бы то ни было, большинство из нас склонны больше ценить то, что стоит дороже.



Оценивая что-либо сквозь призму денег, мы укореняемся в материальной сфере бытия все глубже и глубже. Конечно, стремление к большей духовности не означает, что нужно перестать ценить все, что стоит денег. Однако такое стремление стимулирует желание больше ценить качество, а не стоимость чего бы то ни было. Так что в следующий раз, когда вы окажетесь перед выбором, в какой из двух ресторанов пойти — в скромное заведение с отличной кухней или в престижный ресторан, известный исключительно благодаря своей дороговизне, спросите себя, что для вас ценнее — качество или же стоимость.

## ИМУЩЕСТВО

Самооценка многих из нас зависит от нашего материального благосостояния. Мы обожаем творения человеческих рук и желаем их — в отличие от творений природы. Даже если мы не жаждем купить самую дорогую сумочку и самый большой дом, все равно стремление обладать чем-либо присуще большинству из нас: кто-то мечтает о вещах, которые стоят больших денег, — о драгоценностях или одежде от модных модельеров, а кто-то дорожит предметами, дорогими ему как память, — например, чьим-то подарком или фотографией. Пока человек думает, что обладание подобными вещами делает его счастливым, он пребывает во власти связанных с ними представлений или воспоминаний. Вы можете очень дорожить какой-нибудь фотокарточкой, потому что это последний прижизненный снимок вашей матери. Но подумайте о том, что ваша любовь к ней порождена вовсе не этим фото.

## ПИЩА

Если мы стремимся, так сказать, к более легкой и менее плотной духовной сфере бытия, обильная тяжелая пища будет

нам только мешать. Конечно, соблазн велик: что может быть прекраснее сочного ломтя пирога или жирного куса пиццы. Возможно, кому-то мои слова покажутся банальностью, но плотная пища действительно удерживает нас в более плотной сфере бытия и к тому же часто вызывает расстройство желудка, послеобеденный упадок сил и другие недомогания. Не перестаю поражаться тому, сколько мои близкие съедают по праздникам — например, в День благодарения — и как они потом сетуют на свою тучность и прожорливость.

### Упражнение: откажитесь от ценного предмета

У многих людей духовная практика ассоциируется со всевозможными дыхательными техниками и медитацией. Но существуют и более простые методы, позволяющие привнести осознанность в повседневную жизнь. Однако важно помнить: простое упражнение далеко не всегда значит легкое.

Одним из способов привязать себя к материальному миру является коллекционирование материальных предметов, дорогих как память о прошлом (так Рон коллекционировал картины и самоцветы). И первое упражнение, призванное помочь вам это осознать, таково: избавьтесь от одного из таких имеющихся у вас артефактов. Это может быть какая-то подаренная вам на день рождения безделушка, медаль, врученная в знак признания ваших заслуг на работе, или даже что-то, обладающее материальной ценностью, — например, ювелирное украшение или спортивный инвентарь с автографом именитого спортсмена. Избавляясь от важного и ценного для вас имущества, вы получаете возможность подумать о том, какие чувства вызывает у вас отсутствие того или иного предмета.

Понаблюдайте, какие чувства вызывает у вас отказ от предмета.

Если вы чувствуете легкость, подобную той, которую я видел в Роне, то, вероятно, эта вещь с самого начала не должна была засорять вашу жизнь. Попробуйте избавиться от чего-то такого, что станет для вас более сильным испытанием.

Если после отказа от той или иной вещи у вас появилось чувство утраты, считайте, что ваше наблюдение за собой

начинается именно отсюда. Если вы избавились от кольца покойной бабушки, остававшегося единственным вещественным напоминанием о ней, вместо него у вас появилась возможность вложить свою энергию в то, чтобы по достоинству оценить проведенное вместе с бабушкой время.

Если вы чувствуете, что отказ от некоего предмета нанес вам урон, и не можете думать ни о чем другом, попробуйте ослабить накал страстей. Например, попросите человека, которому вы подарили эту ценную вещь, разрешить вам время от времени приходить к нему в гости. Как я уже говорил, в принципе выполнить это упражнение несложно, но если мы наделили какой-то предмет огромной важностью, избавиться от него может быть очень непросто.

Если вы получили вещь, от которой решили отказаться, от того, кто до сих пор является важной частью вашей жизни, сперва обязательно поговорите с ним. Объясните этому человеку, что отказ от его подарка обусловлен не негативным отношением к нему, а вашим стремлением к самосовершенствованию.

Когда вы почувствуете, что переживание потери вам больше не досаждало, попробуйте подумать о том, от чего еще можно избавиться. Продолжайте наблюдать за своими переживаниями, вызываемыми отсутствием тех или иных принадлежавших вам ранее предметов.

Возможно, вы обнаружите, что дарить свои вещи дорогому для вас человеку не так уж и сложно. В таком случае попробуйте подарить нечто ценное тому, кого вам достаточно трудно полюбить, или тому, кто вам явно не нравится. В конце концов такой поступок принесет вам немалое облегчение и вдобавок порадует этого человека.

Как уже было сказано, это достаточно простое упражнение может потребовать немалых усилий. Начните с небольших презентов и постепенно продвигайтесь дальше. Чем больше осознанности вы привнесете в этот новый для себя опыт, тем меньше будете подвластны эмоциям и тем большим будет ваш потенциал развития. И наоборот, чем больше вы подвластны эмоциям, тем сложнее вам разглядеть истину.

Регулярное употребление тяжелой пищи в больших количествах может приносить человеку определенное

удовлетворение, однако не приближает его к подлинной радости. Чуть позже мы рассмотрим пищу с точки зрения древней системы аюрведы, которая укажет нам верные ориентиры в вопросах питания.

## УСПЕХ

Каждый, кому довелось поработать в какой-нибудь корпорации или в учреждении, знает, что такое перспектива карьеры. Многие стремятся к тому, что принято называть «успешной карьерой», и соответственно оценивают свою жизнь. Если поставить перед собой такую цель и упорно к ней стремиться, это, конечно, поможет получить временное удовлетворение от достигнутого — при условии, что результаты наших трудов соответствуют имеющимся у нас ожиданиям. Однако стремление к такому удовлетворению лишает человека возможности сосредоточиться на подлинной непреходящей радости, присущей нам изначально. Как следствие, такое стремление лишает нас душевного равновесия и создает все новые и новые проблемы. Чуть позже я расскажу о человеке, который весьма преуспел в карьере, но так и не избавился от страданий.

## ВНЕШНОСТЬ

В индустрии моды я проработал более десяти лет и видел много людей, для которых определяющим критерием в оценке человека была внешняя красота. Вообще, в основе всей индустрии моды лежит представление о том, что значимость человека должна определяться его внешностью. Манекенщики же, вышагивающие по подиуму и позирующие перед фотокамерами, утверждают эту ценность в сознании общества.

Ту же уловку использует и рекламный бизнес, ведь его успех зиждется на внушении покупателю мысли, что уважать

себя может только тот, кто покупает больше определенных товаров. Не сомневаюсь, что вы понимаете: если наша самооценка зависит от подобных факторов, значит, мы сами отдаляем себя от собственного счастья, ведь чтобы быть по-настоящему счастливым, нужно культивировать в себе не потребительское отношение к жизни, а внутреннюю красоту.

Помните, что, превознося свою внутреннюю красоту, мы позволяем проявиться изначально присущей нам радости. И оценить себя, а также окружающих вас людей по достоинству вам помогут описанные в этой книге практики.

## ФИТНЕС

Мечтая о хорошей физической форме, многие ставят перед собой цель не просто стать здоровым человеком, а добиться определенного объема бедер, накачать пресс, усовершенствовать форму ног и так далее. Некоторые настолько одержимы идеей физического совершенствования, что не находят себе места, пока не потренируются на «бегущей дорожке», не позанимаются на тренажере и не взвешаются — причем проделывать это им нужно ежедневно. Рассматривая фитнес в контексте освобождения от уз материального мира, мы начинаем воспринимать физические упражнения как средство, с помощью которого можно сбалансировать свое тело и ум и привести их к состоянию покоя. Да, для поддержания свободного движения энергии в организме вам могут понадобиться регулярные тренировки, но, безусловно, они не должны обременять ваше тело и вызывать болезненные ощущения, тревогу и тем более становиться причиной травм. В главе, посвященной позам йоги, мы поговорим об этом подробнее.

## СЕМЬЯ

Возможно, кто-то сейчас подумает: «Ой, только не это. Неужели он хочет сказать, что семья — это плохо?» Конечно же,

нет. Трудности могут возникнуть не из-за наличия семьи как таковой, а из-за того, как именно мы себя определяем по отношению к семье. Многим кажется, что без детей и большой семьи жизнь лишается всякого смысла. Среди моих клиентов есть бездетные мужчины и женщины среднего возраста. И эти люди нередко говорили, что из-за решения оставаться бездетными они часто подвергались критике со стороны окружающих: конфликтные и исполненные страха люди из числа их знакомых считали, что для придания человеческой жизни ценности необходимы дети. Описанные в этой книге практики помогут вам отбросить подобные ограничивающие вас представления.

## Майкл

Вы можете спросить: а зачем вообще стремиться вырваться из пут материалистического отношения к жизни? Ответу на этот вопрос примером из жизни Майкла, одного из моих клиентов.

Майкл был менеджером и редактором нескольких общенациональных журналов. Под его началом несколько тысяч сотрудников год за годом продвигались к коммерческому успеху. Он путешествовал по всему миру, встречался со знаменитостями, имел четыре особняка — и зарплату, покрывавшую все его расходы. Иначе говоря, Майкла можно было считать эталоном успеха, ведь он жил такой жизнью, о которой многие из нас только мечтают.

Придя ко мне, Майкл стал жаловаться на аллергию, расстройство пищеварения и плохой сон. По его словам, он упорно добивался успеха и процветания, но время от времени на него накатывал параноидальный страх — ему казалось, что подчиненные стараются подорвать его авторитет и в результате занять его место. В такие моменты он как будто срывался с цепи и в буквальном смысле на всех бросался. Негативные эмоции лились из него, как лава из разбухшего

вулкана. От этого ухудшалось его самочувствие, усугублялись проблемы с пищеварением, одолевала аллергия. Когда Майкл пришел ко мне, ему было ясно, что его положение в компании пошатнулось, поскольку он начал слыть грубияном, с которым невозможно работать. Он остро нуждался в переменах.

### Прежде чем бездельничать, спокойно посидите

Если вы из того же теста, что и большинство моих знакомых, то, когда вы приходите домой после долгого рабочего дня или беготни по делам, вам хочется схватить пачку чипсов, пиво или какой-то бутерброд, развалиться в кресле и четыре часа перед сном смотреть телевизор. Может быть, на работе вы поругались с коллегой или вас утомили длинные очереди в магазинах, и после целого дня тяжелой и нудной работы, после всех разочарований вам меньше всего хочется заниматься чем-то полезным, — например, читать детям книгу или погружаться в домашние дела.

Все это понятно. Когда человека захлестывает плотная энергия материального мира, которой полным-полно в нашей лихорадочной жизни, ему кажется, что эту тяжесть нужно нейтрализовать тем, что способно поднять настроение: сладостями, жирной пищей, бессмысленными телепрограммами, — а еще нужно придать телу горизонтальное положение, чтобы почувствовать хоть какое-то облегчение.

Вы можете решить, что при этом вам и вправду становится легче, но в действительности подобные меры только добавляют тяжести вашему материальному телу — эта тяжесть обременяет вас и обрекает на страдания.

Предлагаю вам следующее упражнение. Когда в конце дня вы почувствуете, что готовы поддаться вышеперечисленным соблазнам или даже подремать в офисе, какое-то время просто спокойно посидите. Как ни странно, это взбодрит вас и устранил вялость, неизбежно накатывающую на человека в конце трудного дня. Найдите дома или в офисе спокойное место, где можно посидеть в основной позиции — со скрещенными ногами. Сидеть можно на полу, повернувшись лицом к стене. Если

же поза со скрещенными ногами доставляет вам дискомфорт, можете, как обычно, сидеть на стуле.

Закройте глаза и дышите — медленно и глубоко. Вдыхайте через нос, считая от одного до трех, выдыхайте тоже через нос, считая от одного до шести. Повторите этот цикл, состоящий из вдоха и выдоха, тридцать раз или сколько вам удобно. В результате ваше тело насытится кислородом, который стимулирует активность клеток мозга.

В последующих главах мы подробнее поговорим о том, как нужно при этом дышать и сидеть, а также обсудим другие составляющие данного упражнения. Пока же запомните следующее:

- Поскольку описываемое упражнение призвано взбодрить вас, очень важно держать спину прямой. Если в позиции со скрещенными ногами ваши плечи подаются вперед, а спина прогибается, подложите под себя пару свернутых одеял. Это поможет вам придать своему позвоночнику правильное положение.
- Если вам трудно вдыхать и выдыхать носом, попробуйте вдыхать воздух через нос, а выдыхать через рот.

Выполнив это дыхательное упражнение, какое-то время посидите и понаблюдайте за тем, чего вам хочется больше — бездельничать или же, наоборот, сделать то, что вы давно задумали, но отложили на потом. Желаете ли вы сейчас смотреть телевизор весь вечер или же намерены посмотреть одно шоу, а не четыре? Хотите ли вы набить себе рот чипсами или предпочитаете съесть кусочек фрукта, отведать травяного чаю или вообще ничего не есть и не пить? Первый (и огромный) шаг, который вам предстоит сделать, заключается в том, чтобы пробудить в себе стремление к более легкой энергии, — и лучше всего делать это в конце тяжелого рабочего дня.

Майкл — идеальный пример человека, можно сказать укоренившегося в материальности. Его самооценка и отношение к себе зависели от того, насколько он преуспел в жизни и может ли жить на широкую ногу. Для Майкла источником наибольшего стресса была невозможность достичь желаемого. Материализм разрастался в нем, как киста.



Чтобы помочь Майклу, мне пришлось проанализировать его образ жизни. Он любил обильную жирную пищу — я перевел его на фрукты, овощи, крупы из цельного зерна и другие полезные для здоровья продукты, которые быстро усваиваются организмом. Он был склонен задерживать дыхание, что, в частности, делало взрывным его характер, — я рекомендовал ему дыхательные упражнения, способные смягчить его нрав.

Мы вместе работали над тем, чтобы привести в его жизнь равновесие. Постепенно Майкл научился осознавать себя в тех ситуациях, которые раньше выливались в конфликты, и это принесло свои плоды. Он по-прежнему напряженно работал, но теперь был в состоянии сохранять хладнокровие и управлять не только другими, но и самим собой. Полгода спустя Майкл занимал прежнюю должность, так же преуспевал и уже не опасался за свое положение. Отныне главным мотиватором в работе для него стал не страх, а удовольствие. Его подчиненные, казалось, были счастливы, и он сам тоже.

У каждого из нас, как и у Майкла, есть возможность освободиться от ига плотного состояния бытия, ассоциируемого с материалистическим отношением к миру. И основными составляющими практики, ведущей к такой свободе, являются самонаблюдение и осознание себя.

\* \* \*

Возвращаясь к истории моей жизни, скажу, что в тот день я помог Рону упаковать еще несколько коробок. Он и вправду раздал все, что у него было. Этот его поступок произвел на меня сильнейшее впечатление.