

## Приступая к делу:

### *Работа призывает к осознанности*

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

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

Спустя несколько недель обучения я с твёрдой убеждённостью решил, что хочу посвятить всю свою оставшуюся жизнь изучению духовности и медитации. Я стал детально продумывать эту затею. Где я

буду жить? Как я буду оплачивать счета? Какие счета мне вообще придётся оплачивать? Смогу ли я странствовать с места на место, или мне лучше отыскать монастырь, в который меня примут? Что почувствует моя девушка, когда узнает, что я собрался провести остаток жизни как монах? Вероятно, она с облегчением вздохнёт, подумал я. Всё это было так волнительно. Я был убеждён, что совершаю правильный выбор.

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

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

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

Меня провели к Ринпоче, и после традиционного поклона, затем — характерной тишины и некоторой неловкости, я принялся рассказывать о том, что планирую посвятить всё своё время медитации. Он терпеливо слушал мои доводы, улыбаясь, кивая головой и изучающее разглядывая моё лицо. Я объяснил ему, что бросил работу и дом и снял со счёта все средства, чтобы поехать на обучение. Я со всей преданностью стремился постичь суть учений, упорно занимался медитацией и готов был провести

остаток своей жизни, сосредоточившись исключительно на буддийском пути. Сейчас мне просто нужен был небольшой совет, подсказка-другая. Поэтому я спросил: «Как мне продолжать практику?»

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

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

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

На протяжении двадцати двух лет моей карьеры на Уолл Стрит, а затем в издательском деле, я постепенно начинал понимать, насколько мудрым было наставление моего учителя. Ежедневная рутина, успехи и

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

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

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

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

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

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

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

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

Иногда мы сопротивляемся незаметно. Может быть, избегаем сложного в общении сотрудника или отпускаем себе под нос резкое замечание: «А вот и снова он, наш тупица Фрэнк!» Иногда наше сопротивление становится всепоглощающим: судебный иск превращается в сражение длиною в жизнь, а бесцеремонное замечание порождает

вековую обиду. Отказываясь от решения какой-либо проблемы на работе, мы неизбежно оказываемся на враждебной территории — зачастую чувствуя себя одинокими, запертыми в тюрьме, пребывая в смятении или даже ведя войну со своей работой, защищаясь от неё вместо того, чтобы достигать целей.

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

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

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

Вместо того, чтобы отвергать рабочие трудности как назойливые

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

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

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

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

открытыми и обретаем необычайные умения.

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

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

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

Однако, чтобы наша жизнь и работа превратились именно в такой духовный путь, а не в крепость, тюрьму или бесконечный отпуск, мы должны быть готовы намеренно отправиться в путешествие. Эта книга — приглашение вступить на такой путь. Во многих отношениях здесь, на этих страницах, я следую совету своего учителя «найти работу» — это значит, что нужно мягко отказаться от сопротивления и исследовать, как вы проявляете себя в условиях работы. Вам предлагается взять с собой любой багаж, который вам дорог: техники менеджмента, религиозные

предпочтения, карьерные амбиции, профессиональные навыки и дипломы. Некоторые из вас могут путешествовать налегке, другие же возьмут с собой целый караван. Во время путешествия вы, возможно, избавитесь от некоторых своих вещей или же обнаружите, что некоторые из них более полезны, чем вы могли предположить. В пути мы будем усваивать подобные уроки.

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

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

как доверять себе непрерывно и ежесекундно.

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

# *Как развивать память в рабочих условиях*

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

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

Чтобы сохранить такую честность, требуется подходить к работе с чёткой и ясной разумностью, не являющейся ни наивной, ни сухой. Чтобы