

ровую суету. Возможно, новое заключается в том, что сегодня невероятно сильное давление на работе испытывает также бессчетное количество «маленьких людей», которые подчас сами позволяют его на себя оказывать.

Несомненно, жизнь предъявляет к нам высокие требования. Но тем важнее не превратиться в робота, который только и делает, что бегают, суетится и гнет спину. Есть риск начать причитать, жалеть себя или находить козла отпущения – и так по кругу. Рутинa в принципе должна делать нашу жизнь легче в том смысле, что нам не нужно заново обдумывать каждое действие, но она не должна приводить к тому, чтобы мы переставали мыслить и творить, а только монотонно выполняли задачи. Все же есть у нас некие таланты, которые отличают нас от белки! Мы не можем сказать про животное, что оно «куда-то несется и при этом уже не знает, куда», тем более недостойно говорить такое о человеке.

То, чего нам не хватает, могли бы передать монахи древних монастырей, девиз которых звучал как «*ora et labora*». «Молись и трудись»! В переводе на мирской язык: «Сначала погрузись в себя, потом принимайся

за работу!» или: «Чередуй фазы интенсивной активности с фазами покоя!» Да, паузы важны, но они одни не являются «философским камнем» для наших стрессующих соратников, которые не знают, как спастись от бесконечной работы. Чем они наполняют свои (скудные?) перерывы? Лакомятся сладостями перед телевизором? Пьют пиво в баре? Вываливают свой негатив на ближних? Жалуются на весь свет своим товарищам? Ворочаются бессонными ночами в кровати?

Молитвы монахов служили противовесом активной деятельности, тем самым являясь целительным созерцанием. Лишь в тишине появляется возможность прервать рутину, прийти к осознанию, вступить с собой в проясняющий диалог и поразмышлять над тем, действительно ли мы довольны, должно ли все дальше идти по-прежнему или, возможно, необходима перемена, которая зависит лишь от нас самих. Всякой переориентации предшествует медитативный акт, во время которого возникает внутреннее представление о том, как наша жизнь может быть изменена и улучшена. Из этого представления (как раз таки и том, куда нам бежать) воз-

никает импульс к его реализации. Ни для кого не секрет, что телевизор, пиво, ругань и бессонница не способствуют таким медитативным погружениям в себя.

Суеживость и активная деятельность, которые в нашей западной культуре и без того оказывают на людей чрезмерное давление, требуют гармонизации через покой и внутреннюю собранность. Периодически нам нужна тишина, свобода от посторонних шумов, даже от музыки – какой бы прекрасной она ни была. Нам нужен покой без чтения газет, видеоигр или поглощения еды. Современный человек тоскует по замедлению, а его можно достичь только путем отказа от потока внешних раздражителей.

Период такой остановки и погружения в себя не должен быть долгим. Достаточно ежедневных 15 минут. Главное не отказывать себе в них. Нужно найти подходящий уголок, в котором никто и ничто не мешает. Это может быть лес, скамейка в парке, часовня, кушетка в мастерской, зона в гостиной, отгороженная ширмой, и так далее. Кто не привык медитировать, тот будет удивлен, насколько трудно

поначалу оставить навязчивые мысли о делах. Но когда он уловит состояние покоя, покой воцарится в нем самом, ему станет легче (и светлее), а с дистанции, на которую он отойдет по отношению к «мелочам» настоящего, ему откроются новые перспективы. В тишине с поразительной ясностью проявляется сама *суть*. Это можно сравнить с речной водой, которая становится чистой, после того как она постояла какое-то время в стакане и все частички песка осели на дно.

Что могла бы обнаружить для себя Марион, которая, как было сказано выше, живет в постоянном страхе и тревоге? Могла бы она понять, что на данный момент для нее предпочтительнее простая, скромная жизнь без роскоши, но с радостью, легкостью и стабильными отношениями с партнером? Могла бы она пережить ценное озарение и решить поменять свой образ жизни, снизить ожидания, испытать благодарность за то, что у нее уже есть, и даже обсудить с мужем, не слишком ли затратен для них большой дом и не переехать ли им в уютную квартиру, что освободило бы их от давления и постоянных