

A surreal, painterly illustration of a person with long brown hair, seen from behind, wearing a bright red hooded jacket and blue jeans. They are standing on a narrow, rocky path that leads towards a vast, fantastical landscape. The path is flanked by dense, vibrant autumn foliage in shades of orange, red, and yellow. In the background, two towering, ancient stone structures, resembling ruined castles or temples, rise steeply from the landscape. These structures are covered in moss and vines, with some windows and architectural details still visible. The sky is a pale blue with soft, white clouds, and numerous small, dark birds are seen flying in various directions across the sky. The overall atmosphere is one of mystery and exploration, with a strong sense of scale and depth. The lighting is soft, suggesting a late afternoon or early morning setting.

В чём смысл жизни

Сергей Патрушев

Сергей Патрушев

В чём смысл жизни

<https://litres.ru/74279582>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга не сборник готовых ответов, а приглашение к самому важному разговору в вашей жизни. Мы привыкли заглушать внутреннюю пустоту работой, соцсетями и бесконечной гонкой за успехом, боясь остановиться и честно спросить себя: «Зачем я живу?».

Автор шаг за шагом, главу за главой, разбирает ловушки ума и навязанные обществом смыслы - деньги, статус, удовольствия, показывая, почему они рушатся при первых же трудностях. Через обращение к детским увлечениям, практике малых действий, встрече с другим, принятию страдания и собственной конечности книга выводит к парадоксальной истине: смысл не находят готовым, его строят.

Это не финальная точка, а живой процесс, танец, в котором компасом служит ваша собственная, уникально настроенная душа. Книга для тех, кто устал от чужих рецептов и готов отправиться в путешествие к себе.

Содержание

Глава 1. Тишина вопроса	4
Г	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Сергей Патрушев

В чём смысл жизни

Глава 1. Тишина вопроса

Мы живем в эпоху величайшего в истории человечества шумового загрязнения, и я говорю сейчас не о децибелах мегаполиса, не о гуле автострад, не о визге дрели соседа, делающего ремонт уже третий год подряд, и даже не о какофонии стройки за окном. Я говорю о шуме иного порядка — информационном, ментальном, экзистенциальном. Этот шум не имеет физической природы, его нельзя измерить прибором, его не запишешь на диктофон, но он оглушает сильнее, чем рев взлетающего истребителя. Он проникает сквозь любые наушники с активным шумоподавлением, сквозь беруши, сквозь подушку, накрывающую голову в три часа ночи, потому что живет не снаружи, а внутри нашей собственной черепной коробки, постоянно подпитываясь из невидимой розетки бесконечного потока данных. Мы привыкли к этому состоянию, как привыкают к хронической, вялотекущей болезни, которая не убивает сразу, но медленно, методично, день за днем разъедает способность чувствовать себя живым. Мы забыли, что такое настоящая тишина, мы утра-

тили не просто воспоминание о ней, а саму способность ее распознавать и выдерживать, мы уже не отдаем себе отчета в том, что постоянный, монотонный гул в ушах, это фоновое жужжание роя мыслей, тревог, планов, сожалений и гипотетических диалогов — это не норма, не данность здоровой психики, а симптом глубочайшего внутреннего неблагополучия, крик о помощи, который мы сами же и научились мастерски игнорировать.

Чтобы понять истинную, пугающую природу этого шума, достаточно провести простой, даже примитивный эксперимент, который, впрочем, почти никто не решается довести до конца, сбегая с дистанции при первых же признаках дискомфорта. Попробуйте остаться в одиночестве на час. Не на жалкие пятнадцать минут, за которые вы даже не успеете толком заскучать, а на полновесный, растянутый, как теплая смола, медленный, неумолимый час. Уберите телефон не просто в карман, откуда его предательский прямоугольник будет соблазнительно выпирать и напоминать о себе, а в другую комнату, в закрытый ящик стола, под замок, на дно корзины с грязным бельем — туда, где до него нужно будет совершить целое путешествие. Выключите телевизор, музыку, подкасты, уберите с глаз долой планшет и ноутбук. Остановите бег, застыньте в пространстве, словно насекомое в куске янтаря. И просто сядьте. Скорее всего, первые несколько минут, возможно, даже первые десять-пят-

надцать, вы будете испытывать почти физическое, животное удовольствие от расслабления, от того, что мышцы наконец-то перестали быть сжатыми в комок, от того, что не нужно никуда бежать, ничего решать, никому соответствовать. Но затем, словно подкравшийся сзади хищник, начнется нечто странное и неприятное. Рука непроизвольно, повинаясь натренированному годами рефлексу, дернется к пустому карману, мозг услужливо, с интонацией заботливого, но коварного слуги, подкинет мысль о том, что нужно срочно проверить почту, а не пришло ли что-то важное, или загуглить какой-то случайный факт, который секунду назад казался жизненно необходимым, или написать кому-то пустое, ничего не значащее сообщение, просто чтобы убедиться, что вы все еще существуете в социальном поле, что ваша аватарка все еще активна, что вы не исчезли, не растворились в безвоздушном пространстве небытия.

Если преодолеть этот первый, самый сильный импульс, если перетерпеть зуд в пальцах и этот гложущий, собачий голод по информации, на смену ему придет тревога. Это не та знакомая, почти родная тревога перед конкретной угрозой — экзаменом, дедлайном, ипотекой, болезнью близкого. Это тревога аморфная, липкая, бесформенная, поднимающаяся откуда-то изнутри, из темных подвалов подсознания, словно густой, холодный туман. Это страх упущенной выгоды, FOMO в его самой концентрированной, ядовитой фор-

ме, страх одиночества, не физического, а метафизического, страх оказаться наедине с существом, которое вы знаете хуже всего — с самим собой. И за этим страхом, как дно глубокого, темного, заброшенного колодца, скрывается то, что мы так старательно, так изощренно избегаем — тишина. Не просто отсутствие звуков, а звенящая, плотная, почти осязаемая тишина внутреннего мира, тишина остановленного внутреннего диалога. А в тишине, как известно, как в плодородном, влажном перегное, прорастают вопросы. Самые неудобные, самые бескомпромиссные, самые безжалостные, те, которые мы упаковываем в свинцовые контейнеры и закапываем на задворках сознания. Главный из них, тот, что способен одним своим звучанием обрушить любые ментальные конструкции, любые красивые, но картонные декорации нашей жизни, звучит до отвратительного просто, но в этой простоте заключена вся невыносимая тяжесть бытия: «Зачем я живу?»

Общество потребления, эта гигантская, сложнейшая, саморегулирующаяся машина, выстроило многоуровневую, эшелонированную систему шумоизоляции от этого вопроса. Эта система работает настолько эффективно, настолько слаженно, что большинство людей проживают жизнь, проносятся по ней, как поезд по расписанию, даже не приблизившись к моменту подлинной, кристальной тишины, и умирают в блаженном, теплом, сонном неведении, окруженные ви-

зualmente и звуковым мусором, который они сами же и создали, и который стал для них родным домом. Наша стратегия избегания тишины — это не просто привычка, не милая особенность современного человека. Это культурный код, это идеология, это религия, в которой божеством является постоянная стимуляция нервных окончаний. Мы убедили себя, причем сделали это так хитро и так глубоко, что сами поверили в свою ложь, что непрерывная занятость является синонимом значимости. Если я занят, значит я востребован, значит мой график забит, значит я существую не зря. В этой стройной, как карточный домик, логике есть серьезный, фундаментальный изъян, трещина в основании, но мы предпочитаем ее не замечать, отводить взгляд, потому что осознание этой трещины грозит обрушить всю конструкцию. Мы путаем интенсивность жизни с ее осмысленностью. Мы подменили качество количеством, глубину скоростью. Можно быть чудовищно занятым, выгорать дотла каждый день, оставляя на алтаре продуктивности свои нервы, здоровье и остатки человечности, решать сотни, тысячи задач, мелькать, как размытое пятно на скоростной съемке, но при этом жить жизнью, лишенной всякого вектора, всякого истинного, внутреннего направления. Белка в колесе прилагает массу усилий, она изнурена до предела, ее сердце колотится, ее лапы стерты в кровь, она вся в движении, но ее экзистенциальная трагедия, тихая и незаметная под грохот вращающегося колеса, заключается в том, что колесо стоит на месте.

Она бежит не в будущее, а по замкнутому кругу вечного повторения.

Мы заливаем пустоту внутри нас информацией так же щедро, так же бездумно, так же отчаянно, как заливают жидким, серым бетоном глубокий котлован, чтобы построить на его месте очередной небоскреб, который будет упираться в небо, но внутри останется холодным и бездушным. Утренняя лента новостей, этот поток катастроф, политических скандалов и глупых шуток, посты в социальных сетях, где чужие жизни, причесанные и отфильтрованные, кажутся такими яркими и полноценными, бесконечные короткие видео, сменяющие друг друга с калейдоскопической, гипнотической скоростью — это все анестетик. Местная анестезия души. Мы боимся замедлиться, потому что на малой скорости, когда мир перестает мелькать за окном, проявляются все дефекты нашего внутреннего механизма, все трещины, вся ржавчина, все неподкрученные гайки. В суете и шуме, в этом непрерывном броуновском движении, мы не слышим скрипа несмазанных шестерен души, мы не замечаем, как она изнашивается и разрушается. Стоит только остановиться, как на нас обрушивается осознание пустоты. Но мы неверно интерпретируем этот сигнал. Мы, словно испуганные дети, принимаем лампу за чудовище. Нам кажется, что эта пустота — патология, ошибка, страшная болезнь, которую нужно немедленно вылечить, искоренить, заглушить но-

вой, еще более мощной дозой контента, покупкой, путешествием, романом, чем угодно, лишь бы не сидеть в тишине и не смотреть в эту бездонную пропасть. Мы лечим жажду существования соленой водой развлечений, и чем больше пьем, тем сильнее, тем мучительнее становится жажда. Это замкнутый, дьявольский круг, идеальная ловушка, из которой почти невозможно вырваться, пока ты не признаешь простой, элементарный и до дрожи пугающий факт: эта пустота нормальна. Она не враг, она не патология, она часть конструкции.

Парадокс, один из тех прекрасных и страшных парадоксов, на которых держится человеческое существование, заключается в том, что экзистенциальная пустота — это не враг, не зияющая рана, а приглашение. Это та самая *tabula rasa*, чистый, нетронутый лист, на котором только и может проявиться, прорасти, расцвести сложными, замысловатыми узорами настоящий, живой, а не заемный смысл. Но мы привыкли, нас приучили, словно дрессированных собак, к тому, что на любой сложный вопрос должен существовать быстрый, простой и желательно готовый ответ, который можно найти в поисковике за доли секунды. Современный человек, человек эпохи информационного изобилия, разучился вынашивать вопросы, он требует мгновенного удовлетворения познавательного голода, он не хочет ждать, он не хочет мучиться неизвестностью. Мы относимся к поиску смысла

жизни так же, как к поиску рецепта пасты карбонара: открыл браузер, ввел запрос, получил десять тысяч вариантов, выбрал тот, что попроще, посмотрел видеоинструкцию, поставил себе галочку, что вопрос закрыт, и пошел дальше. Но смысл жизни — это не информация, это не товар, это не услуга. Его невозможно скачать, его нельзя купить, его нельзя получить в наследство или найти на дороге. Он не имеет формата PDF или MP4. Его невозможно получить извне, как диплом о высшем образовании, который можно повесить на стену и успокоиться. Это не продукт, который кто-то умный, какой-то бородатый мудрец на горе, придумал за нас, и не мем, который можно репостнуть в свою ленту, чтобы показать, какой ты глубокий и думающий. Проблема интернет-ответов на вопрос «Зачем я живу» в том, что все они — чужие. Они побывали в употреблении, они пропитаны чужим потом, чужой болью, чужим контекстом. Это могут быть возвышенные, кристально чистые концепции великих философов, цитаты духовных учителей, вырванные из контекста многолетних практик и исканий, или банальные, пустые, как барабан, лозунги из мотивационных пабликов, написанные копирайтерами, которые сами не верят в то, что пишут. Они красиво звучат, они ласкают слух, они могут вызвать кратковременный прилив энтузиазма, но они не прорастают в нас, потому что мы не подготовили для них почву, не вспахали свое внутреннее поле, не убрали камни сомнений и сорняки страхов. Мы пытаемся посадить нежный, требующий заботы

сад на голом, твердом, мертвом асфальте и искренне удивляемся, почему ничего не цветет, почему плоды не появляются, почему мы остаемся голодными и разочарованными.

Честная, неприукрашенная, незащитная встреча с этим вопросом требует мужества, особого, редкого сорта мужества, которое не кричит о себе на площадях, а тихо сидит в углу и смотрит в глаза реальности. Она требует мужества, потому что предполагает полный, безоговорочный отказ от готовых костылей, на которые мы привыкли опираться всю свою сознательную жизнь. Это момент, когда ты стоишь на краю неизвестности без страховки, без парашюта, без спасательного круга и без надежды на быстрый, счастливый исход. Это некомфортно, это мучительно, это страшно до дрожи в коленях, это вызывает почти животное желание немедленно отвлечься, убежать, закрыть глаза руками и сделать вид, что ничего не происходит. Именно в этой точке, в этом моменте экзистенциального головокружения и происходит главный слом, главная проверка на прочность. Мы пугаемся не самого вопроса, не его формулировки, не его философской глубины. Мы пугаемся той звенящей, абсолютной, космической тишины, которая наступает после того, как он задан, и того потенциального, возможного ответа, который может прийти из этой тишины — или, что еще страшнее, не прийти вовсе. Мы опасаемся, сжимаемся в комок от ужаса, что ответом может оказаться черная, беззвездная, беско-

нечная пустота, что там, за ширмой повседневной суеты, за картонными декорациями нашего социума, нет ничего, нет никакого режиссера, нет никакого сценария, есть только мы и эта бездна. И этот страх абсолютно иррационален, он не поддается логике, он архаичен, он идет из самого нутра, но он парализует волю и разум. Мы предпочитаем любой шум, даже самый разрушительный, даже самый болезненный, даже шум скандалов, унижений и поражений, лишь бы не сталкиваться с потенциальной, невыносимой бессмысленностью нашего существования. Мы настолько привыкли жить в отраженном свете чужих достижений, чужих мнений, чужих целей, что перспектива остаться с самим собой, без зеркал, без аплодисментов, без подпевки, без лайков и одобрительных комментариев, ощущается как погружение в абсолютный ноль, как гражданская казнь, как изгнание из рая социальной значимости.

Я называю это состояние «точкой ноль». Это начало координат, та самая точка на графике, где пересекаются оси, но значений еще нет. Это момент, когда ты не знаешь, куда идти, когда внутренний компас сошел с ума, его стрелка бешено вращается, не в силах найти магнитный полюс, а карта, выданная тебе обществом, родителями, школой, оказалась смятой, нечитаемой и бесполезной, потому что местность, в которой ты оказался, на ней просто не обозначена. Это момент, когда ты закрываешь последнюю вкладку в

браузере, выключаешь монитор и остаешься в темноте. Сначала эта темнота кажется враждебной, агрессивной, она давит на глазные яблоки и на барабанные перепонки. В ней слышны отголоски сожалений, голоса людей, которые в вас не верили, и ваш собственный внутренний критик, который не умолкает ни на секунду. В ней начинает грызть, словно голодная крыса, совесть за впустую, бездарно потраченное время. В ней поднимает свою уродливую голову тревога о будущем, которое, кажется, утекает сквозь пальцы, как вода, как песок, не оставляя ничего, кроме липкого осадка паники. Это момент отчаяния, отрицать его мучительность, его беспросветность было бы ложью, предательством по отношению к читателю. Но в этой темноте, если присмотреться, если дать глазам привыкнуть, есть и нечто иное. Если дать глазам привыкнуть, если перестать судорожно шарить руками в поисках выключателя, ты начинаешь различать смутные, едва уловимые контуры. Не контуры ответов, нет. Ответ — это конечная станция, это финал путешествия, и добираться до нее часто приходится всю жизнь, и не факт, что доберешься. Ты начинаешь различать контуры самого вопроса. Он перестает быть аморфным пятном и обретает четкость, глубину, объем. И это различение гораздо важнее, чем обладание фальшивым ответом.

Искусство выдерживать тишину — это не просто очередной навык из арсенала коучей по продуктивности, не гигие-

ническая процедура для ума, не способ повысить эффективность на рабочем месте. Это экзистенциальная добродетель, это одна из главных доблестей зрелого духа. Мы должны заново, словно дети, которые только учатся ходить, научиться скучать, потому что именно из скуки, из этой тягучей, неструктурированной, раздражающей пустоты, когда мозг лишен внешних стимулов и вынужден вариться в собственном соку, рождается воображение и самосознание. Вспомните детство, вспомните его настоящую, неотфильтрованную текстуру. Самые грандиозные миры, самые захватывающие приключения мы строили не тогда, когда нас развлекали аниматоры в ярких костюмах и с заученными репликами, а когда нам было мучительно, беспросветно скучно на заднем дворе, когда под рукой были только палка, песок и наше собственное, безграничное воображение. Тогда сознание, чтобы выжить в этом информационном вакууме, чтобы не сойти с ума от отсутствия стимулов, начинало генерировать смыслы самостоятельно, и делало это с такой силой и убедительностью, что палка становилась мечом, а песок — целой вселенной. Сейчас мы утратили эту способность, эту священную искру. Мы стали пассивными, ленивыми, ожиревшими потребителями смыслов, мы жуем смысловую жвачку, приготовленную для нас корпорациями, мы глотаем чужие истории, чужие мечты, чужие драмы, и наши внутренние генераторы, наши собственные фабрики смыслов атрофировались за полной ненужностью. Молчание и скука — это не пустое

времяпрепровождение, это тренажерный зал для души, это тяжелая, изнурительная тренировка, а мы превратили свою жизнь в бесконечный ресторан быстрого питания для ума, где пища красива, но безвкусна, и оставляет после себя только тяжесть и изжогу.

Когда мы говорим о необходимости остановиться, мы не имеем в виду очередной отпуск, который превращается в лихорадочную гонку за впечатлениями, не модный ретрит, где за большие деньги нам создают искусственную тишину, и не медитативный уикенд, после которого мы с облегчением возвращаемся в привычный шум. Это все внешние декорации, это все та же игра, просто в другом антураже. Это часто становится лишь еще одной формой потребления, еще одним пунктом в списке «как я круто забочусь о себе», поводом для красивого контента в социальных сетях, где вы сидите в позе лотоса на фоне заката, а подпись гласит что-то про дзен и осознанность. Подлинная, настоящая остановка — это внутренний, глубоко личный, никому не видимый акт капитуляции перед непостижимостью бытия. Это момент, когда ты перестаешь убегать не столько физически, сколько ментально. Ты можешь находиться в удушающей пробке, в окружении гудящих клаксонов и выхлопных газов, в душном, безликом офисе под жужжание ламп дневного света или в очереди в супермаркете, но внутри тебя наступает пауза. Ты перестаешь мысленно пережевывать прошлое,

эту бесконечную, как испорченная пластинка, жвачку обид и поражений, или лихорадочно планировать будущее, просчитывая варианты на десять шагов вперед. Ты просто есть. Ты существуешь в моменте, как камень, как дерево, как звезда. В этой точке тебя настигает та самая тишина, и вместе с ней, как неизбежный спутник, приходит вопрос.

Важно понять и принять всей душой, что поиск смысла — это не решение проблемы по алгоритму, не техническая задача, к которой можно применить метод проб и ошибок. Наше мышление испорчено, изуродовано технократическим подходом: есть проблема, мы её анализируем, раскладываем на составляющие, разбиваем на подпункты, составляем mind-map и устраняем. Но вопрос «Зачем я живу?» — это не проблема, требующая решения, не уравнение с неизвестным, не загадка, у которой есть отгадка в конце учебника. Это тайна, требующая проживания, это нечто, что можно только вместить в себя, а не понять головой. Это как любовь или искусство. Нельзя решить любовь как уравнение, в ней нет неизвестного «икс», найдя который, ты успокоишься и перейдешь к следующей задаче. Ты пребываешь в любви, ты плаваешь в ней, как в океане, ты дышишь ею, она иногда причиняет невыносимую боль, иногда окрыляет до состояния эйфории, но это всегда процесс, а не результат. Так же и со смыслом. Попытка сформулировать его раз и навсегда, высечь в граните, затащить в рамку на стену и поклоняться

ему — это убийство смысла. Смысл жив, пока ты задаешь вопрос, пока ты находишься в этом трепетном состоянии поиска, пока твои глаза открыты и твое сердце бьется. Ответ мертв, если он окончателен, если он ставит точку, если он не оставляет места для сомнения и развития.

Честный, прямой, безжалостный взгляд в лицо этому вопросу требует от нас предельной, абсолютной уязвимости, той самой, от которой мы так старательно защищаемся броней цинизма, иронии и напускного безразличия. Мы должны признаться себе, произнести это вслух или хотя бы мысленно, в той самой тишине, в том, что, возможно, прямо сейчас, в эту самую секунду, мы не знаем, зачем живем. Что все наши прежние мотивы — ипотека, карьера, ожидания родителей, стремление быть «не хуже других», желание доказать что-то бывшим одноклассникам — это, возможно, просто шум, просто белый шум, просто защитная реакция психики, маскирующая отсутствие подлинного фундамента. Это признание сродни прыжку в бездну, это прыжок веры, когда ты не знаешь, будет ли под тобой вода или острые скалы. Это крах эго, этого хрупкого, раздутого, капризного создания, которое привыкло думать о себе как о существе, имеющем план, как о стратеге, который все контролирует. Никакого плана нет. Есть лишь череда реакций на стимулы, сложная, но предсказуемая нейронная сеть. И это открытие может быть либо сокрушительным, либо освобождающим. Все

зависит от того, как мы его воспримем, как мы его обнимем или оттолкнем.

Если мы воспримем пустоту как приговор, как диагноз смертельной болезни, мы тут же, в панике, попытаемся забить её обратно — алкоголем, игроманией, трудоголизмом, сериальным запойным просмотром, беспорядочными связями, чем угодно, что создает иллюзию наполненности. Это путь невроза, это бег по кругу, который в конце концов изматывает до смерти. Но если мы сможем воспринять эту пустоту как пространство, как свободу, как нетронутое поле для возделывания, тогда происходит чудо, тихое и незаметное. Вместо того чтобы судорожно, с пеной у рта заполнять тишину чужими словами и чужими смыслами, мы начинаем прислушиваться. Мы превращаемся из оратора, который без умолку говорит, чтобы не слышать эха, в слушателя. Мы начинаем различать тихие, едва уловимые сигналы, которые раньше тонули в помехах, как слабый голос любимого человека в грохоте рок-концерта. Тишина перестает быть врагом, она перестает быть угрозой и становится холстом. На нем еще ничего не нарисовано, ни одного мазка, ни одного штриха, и именно это прекрасно, именно это внушает священный трепет. Вы не обязаны дать правильный ответ сию секунду, вас не экзаменуют, на вас не смотрит строгий судья. Более того, чем скорее вы дадите ответ, чем быстрее вы с облегчением выдохнете и скажете «вот оно!», тем выше шанс, что он

будет фальшивым, украденным, не вашим, взятым напрокат лишь бы закрыть этот мучительный гештальт и снять тревогу неопределенности.

Неопределенность — вот чего мы боимся больше всего на свете, даже больше смерти. Потому что смерть для здорового человека в расцвете лет — это абстракция, это то, что случается с другими, это черная точка где-то далеко на горизонте. А неопределенность — это текучая, ежеминутная, липкая реальность. Мы не знаем, что будет завтра, мы не знаем, приведут ли наши усилия к успеху, мы не знаем, любимы ли мы по-настоящему, и не является ли наша жизнь сложной, многолетней иллюзией. И мы не знаем, зачем мы здесь. Терпеть это «не знаю», это «может быть», жить с этой амбивалентностью — высший пилотаж зрелости, это признак взрослой, состоявшейся души. Инфантильное, незрелое сознание требует определенности, как ребенок требует конфету в магазине, и так же впадает в истерику, в экзистенциальную истерику, при её отсутствии. Оно готово принять любую, даже самую ядовитую ложь, лишь бы не оставаться в подвешенном состоянии. Зрелое сознание делает глубокий вдох и говорит: «Я не знаю, и это нормально. Это мое состояние здесь и сейчас. Я буду жить в этом вопросе, я позволю ему вести меня, я позволю ему быть моим компасом, а не своим ответом».

Глава, которую вы читаете, — это стартовая точка, это

прихожая, а не тронный зал. Здесь нет рецептов и вдохновляющих примеров, здесь нет «пяти шагов к смыслу жизни», которые можно было бы распечатать и повесить на холодильник. Здесь есть лишь приглашение к остановке, к паузе, к тому, чтобы замереть на мгновение в этом безумном танце. Мы настолько привыкли к движению, к скольжению по поверхности, что даже читаем на бегу, проглатывая текст абзац за абзацем, чтобы поставить себе мысленную галочку и бежать дальше, к следующему тексту, к следующей книге, к следующему подкасту. Я прошу вас сделать паузу прямо сейчас. Прямо в этот момент. Оторвите глаза от текста. Почувствуйте пространство вокруг этих слов, воздух между буквами. Услышьте тишину, которая обволакивает эти слова снаружи и пронизывает их изнутри. Вопрос «Зачем я живу?» похож на камертон, на тончайший инструмент для настройки оркестра. Если вокруг слишком шумно, если играет громкая музыка, если орут клаксоны и гудят двигатели, вы не услышите его чистой, вибрирующей ноты. Если вы попытаетесь извлечь ответ силой, если вы схватите этот камертон и ударите им по столу, требуя звука, вы порвете струну, вы сломаете инструмент. Только в глубокой, обволакивающей, как теплое море, тишине, когда все социальные маски сброшены на пол, когда вы не работник, не супруг, не ребенок своих родителей, не гражданин, не пациент, не потребитель, а просто человек, просто обнаженное сознание, стоящее перед лицом вечности, этот вопрос начинает звучать правильно, чисто и

МОЩНО.

И звучит он не как обвинение, не как грозный окрик с небес, и не как экзаменационный билет, от которого зависит ваша судьба. Он звучит как распахнутое настежь окно в душевной, спертой комнате. Мы боимся его, потому что из этого окна может дуть пронизывающим, ледяным холодом неизвестности, сквозняком бесконечности. Мы привыкли к герметичной, спертой духоте наших убеждений, к этому затхлому, но такому знакомому воздуху. Свежий воздух свободы, воздух абсолютной ответственности за свою жизнь, поначалу кажется ледяным, он обжигает легкие, он перехватывает горло спазмом. Нам хочется снова закрыться, закутаться в плед повседневных забот, в теплый кокон рутины, и сделать вид, что ничего не произошло, что окно не открывалось. Но что-то уже произошло. Вопрос уже прозвучал в этой комнате, его вибрации все еще дрожат в воздухе. И если однажды вы услышали его в полной, абсолютной тишине, всем своим существом, не ушами, а чем-то более глубоким, вы никогда больше не сможете полностью забыть его звучание. Вы можете заглушать его годами, но он все равно будет пробиваться, как трава сквозь асфальт. Он будет возвращаться к вам в паузах между делами, в моменты пробуждения в три часа ночи, когда мир спит и время останавливается, в молчаливом, задумчивом взгляде на догорающий закат. Это не проклятие, это величайший, бесценный дар, единственное, что

отличает нас от механизмов, от биороботов, от животных, живущих инстинктами.

Умение задавать себе этот вопрос без надежды на немедленный, готовый, упакованный в красивую обертку ответ — это и есть начало пути. Это тот самый первый шаг, который, как говорят, составляет половину дороги. Не нужно ничего решать. Не нужно хвататься за блокнот, чтобы написать план смысла жизни по шагам, с датами и KPI. Не нужно бежать в книжный магазин за трудами великих философов, чтобы они подсказали вам ответ. Нужно просто сидеть и слушать, слушать эту звенящую, священную тишину. Если вам кажется, что вы ничего не слышите, кроме гула пустоты, кроме этого монотонного, раздражающего «бзззз», значит, вы еще недостаточно тихи. Значит, шум еще не улегся внутри вас, значит, ваши мысли все еще носятся, как стая потревоженных летучих мышей. За внешним слоем пустоты, за этой тонкой, пугающей мембраной, которая так нас страшит, находится не пропасть, не бездна, не холодный космический вакуум небытия, а живая, дышащая, теплая ткань бытия, сама субстанция жизни. Но чтобы добраться до нее, чтобы прикоснуться к ней кончиками пальцев, нужно пройти сквозь свой страх. Нужно перестать воспринимать паузу как ошибку в работе системы, как сбой, который нужно немедленно устранить перезагрузкой.

Наша культура, наша цивилизация одержима идеей ответов, она фабрикует их в промышленных масштабах. Кто наберет больше правильных ответов, кто быстрее всех нажмет на кнопку, тот выиграл викторину под названием «жизнь». Но жизнь — это не викторина, не тест с множественным выбором, где правильный вариант всего один. Это эссе со свободной темой, это холст, это симфония, и самое интересное, самое живое и настоящее в ней — это черновик, это процесс создания, а не финальный, покрытый лаком продукт. Встреча с тишиной позволяет нам начать писать этот черновик с абсолютно чистого, белоснежного листа. Перестаньте гуглить. Перестаньте спрашивать у блогеров, у коучей, у случайных попутчиков, в чем смысл жизни. Их ответы — это их костыли, их протезы, они не подойдут вам по размеру, они будут натирать, причинять боль, и вы все равно не сможете на них далеко уйти. Отключитесь от сети. Выйдите из системы. Оставайтесь в комнате наедине с собой, с самым неизвестным человеком в вашей жизни. Почувствуйте, как внутри вас разливается неловкость, этот жгучий стыд перед самим собой, как чешутся руки что-то включить, как ноют пальцы, привыкшие скроллить ленту. Не делайте этого. Терпите. Дышите. Медленно, глубоко, размеренно. Наблюдайте за своим дыханием и за этой неловкостью, словно вы ученый, изучающий редкий вид насекомого. Это и есть тот самый момент, тот самый алхимический тигель, где происходит трансмутация. В этом горниле, в этом раскаленном тигле одиночества

сгорают, испепеляется вся шелуха наносных желаний, все чужие программы, все навязанные цели. Вы поймете, ощутите не умом, а всем своим нутром, что вы — это не ваша должность, не ваши деньги, не ваш социальный статус и даже не ваши мысли, этот бесконечный внутренний монолог. Вы — это тот, кто задает вопрос. Тот, кто способен вместить в себя всю тишину вселенной и не разрушиться от этого, а наоборот, собраться заново, как разбитая ваза, собранная японским мастером кинцуги с золотыми швами, в гораздо более цельную, красивую и настоящую структуру.

Это начало. Самый первый, самый трудный шаг. Он всегда кажется самым сложным, потому что он ломает инерцию тысячелетнего бега, он разрывает цепи привычек. Но именно в этом шаге, в этом первом усилии заключена суть всего дальнейшего путешествия, его квинтэссенция. Научившись выдерживать тишину и задавать главный вопрос, не отводя взгляда, не моргая, вы обнаружите удивительную метаморфозу: вопрос перестал мучить вас, как зубная боль, и начал вам помогать, как верный проводник. Он стал компасом, указывающим на то, что фальшиво, а что истинно, что является пустой породой, а что — золотой жилой. Как только вы начинаете жить в присутствии этого вопроса, все встает на свои места, или, наоборот, срывается со своих привычных, но неправильных мест. Развлечения, которые раньше приносили радость и убивали время, вдруг с пугающей ясностью

обнаруживают свою пустоту, свою ненужность. Работа, если она бессмысленна и служит только добыванию денег, становится невыносимой пыткой. Люди, с которыми у вас нет глубинной связи, с которыми вас связывает только привычка, уходят на периферию, исчезают из вашего поля зрения. Это может быть больно, это похоже на ампутацию, но это санитарная обработка души, это очищение. Тишина, которую вы так боялись, которую вы избегали всю жизнь, как чумы, оказывается не немым, осуждающим укором, а единственным собеседником, который никогда вам не лжет, который всегда готов вас выслушать и который знает о вас больше, чем вы сами.

И потому мы начинаем с самого сложного, с самого краеугольного камня. Не с поиска смысла, не с бодрого маршброска за ответами, а с мужественного, полного достоинства признания того, что мы его потеряли, или, что еще честнее, никогда не имели, жили взаймы, дышали чужой грудью, смотрели чужими глазами. Мы начинаем с разоружения. Сложите все свои доспехи, которые вы так любовно пестовали: цинизм, эту кривую усмешку на все; иронию, эту защитную пленку; занятость, этот щит от просьб и вопросов; усталость, это оправдание для бездействия. Снимите все это, слой за слоем, как снимают грязную, пропотевшую одежду после долгого пути. Оставайтесь обнаженным, беззащитным перед этим вопросом, как в первый день творения. Только

тогда, когда вы абсолютно уязвимы и абсолютно честны, вы сможете услышать не заученный, как стихотворение в школе, ответ, а живой, трепетный, вибрирующий отклик из самой глубины вашего существа. Прямо сейчас, в этой точке, где нет ни прошлого с его обидами и травмами, ни будущего с его тревогами и надеждами, а есть только вы и эта вибрирующая, звенящая, плодородная пустота, начинается настоящая жизнь. Жизнь, в которой у вопроса «Зачем я живу?» есть шанс превратиться из источника изматывающей тревоги в источник чистого, негасимого света. Для этого нужно всего лишь перестать бояться тишины и научиться в ней находиться, не как в тюремной камере, а как в объятиях самого надежного, самого любящего друга, который ждал вас всю вашу жизнь. Это и есть стартовая точка, первый, самый глубокий вздох перед долгим, захватывающим разговором с самим собой, разговором, который изменит всё.

Г

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.