

Мишель Берман Маршильдон

БОЛЬШЕ,

*чем коврик*



ДЛЯ ЙОГИ

Как я стала лучше, мудрее и сильнее



ВСЬ

# **Мишель Берман Маршильдон Больше, чем коврик для йоги: как я стала лучше, мудрее и сильнее**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63763241](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63763241)*

*Больше, чем коврик для йоги: как я стала лучше, мудрее и сильнее: ИГ  
«Весь»; Санкт-Петербург; 2021  
ISBN 978-5-9573-3719-5*

## **Аннотация**

«Больше, чем коврик для йоги» – это глубоко личная история о психологическом взрослении, о преодолении комплексов и ограничивающих убеждений, об осознанном подходе не только к занятиям йогой, но и к жизни в целом. Мы все ищем чего-то большего, даже если не знаем, что именно и где искать. Для автора эта история началась случайно – она просто перепутала классы в спортивном клубе. В итоге практика йоги стала для нее и способом обрести здоровое тело, и кабинетом психотерапии, и возможностью для роста от новичка до тренера и наставника. Благодаря йоге Мишель не только пережила сильнейшие потрясения и победила рак, но и сохранила оптимизм и жизнерадостность. В повествовании тесно переплетаются откровенный рассказ о событиях в жизни автора и полезные напутствия и рекомендации по занятиям йогой, которые

помогут вам выстроить свою практику с пользой. Вы научитесь находить ответы на сложные вопросы, которые задаете себе сами. Не воевать с телом или стремиться непременно выполнить самую сложную асану, а наладить контакт с собственной природой. Быть благодарными. Быть «чистым листом» и открываться новому. Это поможет обрести здоровье и душевную гармонию. Увлекательно, трогательно, с огромным чувством юмора и любовью к людям и миру – эта книга будто написана лучшей подругой специально для вас и подарит множество теплых мгновений в приятной компании.

# Содержание

Отзывы	9
Предисловие. Что значит «что-то больше»?	12
Примечание автора ко второму изданию	15
Пролог	18
Часть первая. Стать лучше	23
Введение. Благодать повсюду	24
Глава 1. Храброе сердце	28
Любовь – это нелегко	31
Вы потерпите неудачу, прежде чем все получится правильно	35
Брак – это нелегко	39
Йога – это окно внутрь	41
Откройте Всевышнего внутри себя	44
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# Мишель Берман Маршильдон Больше, чем коврик для йоги: как я стала лучше, мудрее и сильнее

*Моим детям: всегда будьте именно теми, кем вы  
являетесь*

*Лучше исполнять свои обязанности даже  
несовершенно, чем чужие обязанности в  
совершенстве. Лучше умереть, выполняя свой долг,  
чужой путь опасен.*

*Бхагавад-Гита, глава 3, стих 35 (перевод С. М.  
Неаполитанского)*

*Если бы я знала, что правда освободит меня, я  
бы рассказала ее гораздо раньше.*

*Мишель Берман Маршильдон*

Michelle Berman Marchildon

Finding more on the mat: how I grew better, wiser and  
stronger through yoga

Права на перевод оформлены через Deanna Leah, HBG

Productions, Chico CA ([www.hbgproductions.com](http://www.hbgproductions.com))

© 2015 by Michelle Berman Marchildon

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.  
ОАО «Издательская группа «Весь», 2021

*Дорогой Читатель!*



Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и на-

шей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,*

*Владелец Издательской группы «Весь»*

*Пётр Лисовский*

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke ending in a wavy tail.

# ОТЗЫВЫ

В стиле письма, напоминающем книгу Элизабет Гилберт «Ешь, молись, люби», Мишель раскрывает свою собственную версию истории жизни, через которую многие из нас проходят на пути к открытию внутреннего покоя и внутренней силы. Я громко смеялась, и в то же время ее слова тронули мою душу. Это одна из самых вдохновляющих и актуальных книг по йоге в современном мире. Нам нужна эта книга!

*Дезире Рамбо, сертифицированный преподаватель йоги и автор DVD Yoga to the Rescue («Спасительная йога»)*

Честная, теплая и манящая история Мишель – обязательное чтение для всех, кто стремится найти свою истину через практику йоги. Элегантно стареть – это нелегкая задача, и книга «Больше, чем коврик для йоги» напоминает нам, что мы не идем по этому пути в одиночку и что истинную мудрость и силу можно найти, только прилагая определенные усилия в течение жизни. Пусть эта история послужит вдохновением и благословением для ваших усилий.

*Кристина Селл, автор бестселлеров Yoga From the Inside Out: Making Peace with Your Body Through Yoga («Йога наизнанку: примиритесь со своим телом через йогу») и My Body is a Temple: Yoga as a Path to Wholeness («Мое тело – это храм: йога как путь к целостности»).*

Весело, трогательно и реалистично, Мишель дает полный отчет о том, как йога затрагивает и преобразует нас во всех аспектах жизни. Вам не захочется откладывать книгу!

*Эми Инполити, международный преподаватель йоги и защитник природы*

Мишель переходит от едких острот к сложным вопросам, заставляя вас чувствовать себя ее лучшим другом. Прочтите эту книгу! Она доставит вам удовольствие сама по себе, а также расскажет удивительную историю одной человеческой жизни.

*Росс Рейберн, сертифицированный преподаватель йоги*

Чтение этой удивительной книги очень похоже на занятие с Мишель. Вы будете смеяться сквозь слезы на всем пути к просветлению! Переплетая повседневные истории с древними учениями, Мишель изящно и весело позволяет нам постигать глубокий урок о жизни, любви и йоге.

*Хизер Петерсон, директор западного побережья CorePower Yoga*

Мемуаров сегодня пруд пруди. Затем появляется Мишель Маршильдон и ее удивительная книга «Больше, чем коврик для йоги». Это не просто мемуары. Не просто книга о том, почему вы должны заниматься йогой и соединить вместе свое здоровье, тело и жизнь. Не просто развлечение, чтобы посмеяться. И уж точно не просто что-то, сотканное из

глубоких мыслей и озарений. «Больше, чем коврик для йоги» – это все то и даже больше. Это настоящий глоток свежего воздуха.

*Джудит Брайлс, эксперт по книгоизданию, автор книг *The Confidence Factor* («Фактор доверия») и *Show Me About Book Publishing* («Расскажи мне о книгоиздании»)*

# Предисловие. Что значит «что-то больше»?



О чем мы говорим, когда говорим «больше» как йоги? С точки зрения йоги это не то «больше», в необходимости которого нас пытается убедить рекламная индустрия, тратя миллионы долларов каждый год. В йоге *больше* не означает больше денег, больше славы, больше красоты, больше вещей, больше приобретений и так далее. И чтобы вы не подумали,

что я отказываюсь от них или что-то в этом роде, давайте будем предельно ясны: я не думаю, что эти вещи НЕ йога. Я просто не думаю, что они *смысл* йоги.

Как и многое другое в йоге, концепция *большого* парадоксальна. Что мы ищем? В поисках чего мы находимся?

Ищем ли мы что-то вне себя? Или внутри себя? Часто, занимаясь йогой, мы находим что-то внутри себя, что ощущается как большее, или что-то другое и новое, и все же это то, кем мы были все время. Но признать это качеством истинным, реализовать его потенциал, жить согласно ему и сделать его частью себя – разные вещи.

Мы учимся напоминать себе, что мы – нечто большее. Мы устанавливаем связь с нашей истиной, поскольку она существует как в качестве потенциала внутри нас, так и в наших ежеминутных ощущениях. Увидеть свою истину и жить согласно ей может быть смыслом наших поисков. Это может быть смыслом йоги.

К счастью для нас, Мишель нашла кое-что большее на своем коврике. Ее путешествие от случайного йога к подлинно духовному существу представляет собой часто веселое, иногда пронзительное, всегда вдохновляющее и глубоко правдивое пробуждение. Ее слова – это чистая радость и напоминание о том, что то, что мы ищем, находится ближе, чем мы думаем.

*Кристина Селл, автор книг «Йога наизнанку: примиритесь со своим телом через йогу» и «Мое тело – это храм: йога как*

*путь к целостности».*

*5 марта 2014 года*

## Примечание автора ко второму изданию



В йоге у вас есть второй шанс выполнить позу. Несмотря на то что я работала над книгой *«Больше, чем коврик для йоги»* пять лет и жила ею более 50 лет, я благодарна издательству Hohm Press за второе издание и, следовательно, за второй шанс. Потому что писать книгу – это все равно что заниматься йогой.



*Вы должны быть готовы делать это снова и снова, пока не сделаете все правильно.*

Я называю это издание «То, что я знаю сейчас, я хотела бы знать тогда». Вселенная хочет, чтобы вы испытали хорошее и плохое, веселое и абсурдное, счастливое и грустное одновременно. Только я хотела бы, чтобы у меня был хрустальный шар, чтобы знать, каким людям можно доверять.

В этом втором издании есть новая история о полном провале. Я заново посмотрела на некоторые свои разочарования и очень благодарна, что могу прояснить пару моментов, которые первоначально казались мне туманными. Ретроспектива – самый строгий редактор.

«Ни одно усилие никогда не пропадает даром», – говорится в *Бхагавад-Гите*, классическом произведении об открытии *дхармы*, которое служит архетипом для книги *«Больше, чем коврик для йоги»*. Если ваша практика еще не совершенна, ваши усилия помогут вам найти *больше* завтра.

Второе издание является более точным, чем первое, но в конечном счете это просто «практика» для того, чтобы

прожить жизнь лучше, стать мудрее и сильнее, чем вчера. Я предлагаю ее вам, чтобы показать, что хорошо прожитая жизнь, хотя и несовершенно прожитая, может послужить вдохновением для вашего пути.

*Мишель Маршильдон, сидя за своим кухонным столом в  
Денвере, штат Колорадо  
5 марта 2014 года*

# Пролог



Я пришла на коврик незадолго до своего сорокового дня рождения. Я не была выздоравливающей балериной, гимнасткой или акробаткой. Я только что пришла в себя – в основном после 60-х и 70-х годов. 90-е тоже были тяжелыми. Я недавно стала мамой, была измучена и несла на себе 40 лишних килограммов. Я понятия не имела, что мне делать со своей жизнью, кроме как менять подгузники. Я только что

ушла с работы, – которая, честно говоря, заполняла все мое существование, – чтобы заниматься семьей, потому что однажды очень маленький мальчик посмотрел на меня и попросил меня больше не уходить. Когда мои друзья на работе услышали, что я увольняю няню, садовника, чистильщика бассейна и горничную-повара, работающую на полставки, чтобы делать все это самостоятельно, они стали думать о продаже билетов, чтобы посмотреть на это шоу.



*В начале моего путешествия. Прежде всего, йога сделала меня лучшей мамой*

По сравнению с руководством департамента маркетинга

одной из 100 крупнейших мировых компаний воспитание детей представляло собой нечто совершенно иное. Я всегда хорошо справлялась со своей работой, но мне далеко не все удавалось в начале родительского пути. Прежде всего, йога сделала меня лучшей мамой. Теперь я знаю, что все родители чувствуют себя подобным образом. Мы живем каждый день, анализируя то, как мы разговаривали со своими детьми, отругали или, не дай бог, шлепнули и не смогли в решающий момент преподать «жизненный урок», который мог бы помочь им поступить в Гарвард. Но тогда я думала, что я одна такая.

Пока мой муж путешествовал и я находилась дома одна, то преодолевала трудности материнства, сидя на кухне поздно вечером, поедая мороженое Naagen Dazs и запивая его рюмкой водки. Как будто я и без того не чувствовала себя достаточно жалкой, мы жили в Лос-Анджелесе, где все великолепно выглядят. Я была самой возрастной мамой с самым молодым мужем и одной из немногих женщин с натуральной грудью. И поверьте, после того как я выкормила двух здоровых мальчиков, могу сказать, что мои «девочки» видали и лучшие времена. Каждый день я просыпалась, чтобы вернуться к стирке, полосканию, повторению одного и того же, и задавалась вопросом: «Кто я такая, черт возьми?»

В 40 лет я потеряла из виду свои мечты. Чтобы найти их снова, мне предстояло пробудиться и понять, кем я была. Выяснить то, кем вы являетесь, – это самое главное в жизни.

К сожалению, это путешествие включало в себя примирение с прошлым, что в некотором роде проблематично. Правда? Я имею в виду, что если бы мы все смогли принять свое прошлое, не было бы необходимости в психотерапевтах, и каждому человеку, чье детство пришлось на 60-е и 70-е годы, больше не на что было бы жаловаться. Но убегать от прошлого – это все равно что убегать от себя. Это просто не самый эффективный путь к счастью.

В самый разгар жалости к себе мне повезло, что я открыла для себя йогу. Как и большинство людей, которые приходят к коврику, я искала способ почувствовать себя лучше телом. Но вместо этого я нашла путь к тому, чтобы почувствовать себя лучше сердцем. Трансформация обычно не начинается в теле, но именно тело часто приводит нас к коврику. Тело приводит нас к нему, потому что мы не можем коснуться пальцев ног, или долго стоять, чтобы приготовить ужин, или отнести тяжелое белье вверх по лестнице. Наши шаги становятся все медленнее, наши физические возможности снижаются, но в целом мы все еще достаточно молоды и не готовы сдаваться. Поэтому мы обращаемся к йоге. Все говорят, что она работает.

Мое путешествие в йогу началось почти случайно. В местном спортивном клубе я искала зал, где проходили занятия пилатесом, и вместо этого наткнулась на йогу. (Я всегда плохо ориентировалась.) Тем не менее уже 12 лет я продолжаю заниматься йогой. Я делаю это почти каждый день с предан-

ностью адепта религиозного ордена. Я спустилась в кроличью нору настолько глубоко, что сегодня преподаю йогу двух видов: силовую йогу и хатха-йогу. Я писатель и обозреватель еженедельной колонки. Я пытаюсь сделать так, чтобы другие люди нашли вдохновение на коврике и в жизни.

Вы можете заметить, что во время этого сумасшедшего путешествия, когда я попрощалась с большим количеством веса, я также лишилась определенного депрессивного восприятия (напоминающего состояние ослика Иа) и своего рода цинизма, который пронизывал мое мировоззрение. *«Больше, чем коврик для йоги»* – это не история о снижении веса или о какой-то потере в моей жизни. Моя история о том, чтобы найти больше. С помощью йоги я смогла превратить свою жизнь из списка того, «что делать», в список того, «кем быть». Я вспомнила, кем хотела быть. Йога помогает мне просыпаться и мечтать по-крупному. *«Больше, чем коврик для йоги»* – это моя история на коврике и вне его. Я надеюсь, что она вдохновит других перестать тратить время впустую и проживать более полно каждый момент своей жизни.

# Часть первая. Стать лучше



## **Введение. Благодать повсюду**



Вначале я не знала, что нуждаюсь в Благодати.

В конце концов, я прожила большую часть своей жизни без чего-либо похожего на Благодать. Вы бы видели, как я танцую. Или пою. О боже мой. В своих попытках быть грациозной я напоминала гусыню, страдающую эпилептическим припадком. Меня бы никогда не приняли за девушку из группы поддержки спортивной команды.



*Поза: дикая штучка*

И вот однажды на своем коврикe, в миллионный раз пытаясь дотронуться до пальцев ног, я сдалась. Я сказала: «К черту все это». И вот тогда это случилось. Напряжение в моем теле ослабло, и я опустилась еще на шесть дюймов к полу. Я так разволновалась, что чуть не растянула подколенное сухожилие.

Все годы, на протяжении которых я занималась йогой, я думала, что для того, чтобы прикоснуться к пальцам ног и в целом почувствовать себя лучше, мне требуется приложить больше усилий. Но на самом деле мне нужно было больше Благодати.

Благодать во многом отражает то отношение, которое мы приносим на коврик. Это разница между практикой йоги, которая вас радикально трансформирует, и спортивными упражнениями. Это разница между тем, что вы чувствуете себя полными надежды и потенциала и ощущаете себя законченным ничтожеством. Наше отношение создает различие между тем, что мы улучшаем свои результаты на коврике, и чувством, что мы умираем каждый раз, когда наклоняемся.

Когда мы выполняем какую-то позу йоги, то не всегда форма имеет значение. Скорее это шанс создать в наших сердцах подношение высочайшего намерения.

На своем коврике я узнала, что, прежде чем улучшить результаты, мне придется изменить отношение. Независимо от того, насколько сильно я хотела бы выполнять сумасшедшие позы, я должна была в первую очередь отказаться от своего эго. Прежде чем я смогла стать лучшей матерью, женой, другом и учителем, прежде чем я смогла любить и служить лучше, я должна была жить своей йогой.

Жить легко – это Благодать. Жить с прощением и принятием – это Благодать. Принимать как хорошее, так и плохое – это Благодать. Сначала говорить «да», а не «нет» – это Благодать. Проходить через новый опыт с легким сердцем – это Благодать. Знать то, что мы исполнены прощения *только потому, что родились*, – это Благодать.

Прежде чем вы сможете радикально изменить вторую по-

ловину своей жизни, вы должны будете войти внутрь первой и простить себя за все. Вам понадобятся равные части искупления и освобождения, чтобы обрести трансформацию, а это не так просто. Сегодня я сильнее и энергичнее, чем когда-либо прежде. Я вытащила себя из глубокой депрессии, чтобы улучшить свою жизнь, и надеюсь, что превращу вторую половину жизни в свое лучшее достижение.

Путешествие начинается с Благодати.

# Глава 1. Храброе сердце

*У меня храброе сердце, достаточно сильное, чтобы помочь пройти через самое страшное. Оно было разбито много раз, прежде чем храброе сердце вернулось ради большего.*

*Стив Эрл*



«Йога – занятие не из легких».

Это любимое высказывание Шри Паттабхи Джойса, основателя школы аштанга-йога.

Любовь тоже. Это выяснила я.

В возрасте 72 лет моя мама, разведенная почти 50 лет назад, решила вступить в брак. Сумасшествие! Правда? Но тут я услышала, как она хихикает, словно подросток, по телефону. Обычно она звонит мне, чтобы сообщить о своем переезде. Или о том, что она куда-нибудь едет, например в Антарктиду. Поэтому, когда она объявила, что вступает в брак, я просто должна была спросить: «Ты что, залетела?»

Моя мама была со своей партнершей уже 18 лет, их все устраивало в жизни. Они являются профессорами колледжа и три сезона в году живут рядом с университетами, где работают, а летом путешествуют по стране. Им было так уютно, что я и представить себе не могла, что они захотят пожениться. Большую часть своей жизни женщины не имели права вступать в однополый брак, но, по-видимому, мечтать об этом было не противозаконно.

Теперь это стало возможным благодаря деловой поездке в Канаду. Вы можете сказать, что после 18 лет совместной жизни беспокоиться не о чем. А вот я разволновалась нешуточно. Но несмотря на юридические причины, по которым пара может захотеть пожениться, нет ничего важнее того, что моя мама прыгает вокруг кухонного стола и смеется как подросток. Я даже не помню, когда она последний раз ходила без трости.

Вот так я оказалась смотрящей на океан на утесе в Британской Колумбии, в поистине великолепный летний день

2010 года. Я не знала, чего ожидать от женщины, чьи шокирующие поступки стали для меня своего рода видом искусства, но вот она здесь, в бирюзовом брючном костюме, в тон наряда своей партнерши, которая живет с ней уже дольше, чем я в детстве.

– Вы хотите что-нибудь сказать? – спросил свадебный регистратор (браки в США регистрирует мировой судья). Я хотела упомянуть кое-что о похожих бирюзовых нарядах.

– Да, – сказала мама, – в этот раз я хочу быть мужем. – Я внимательно слушала. – Я пыталась быть женой, и, честно говоря, у меня это не очень хорошо получалось. Если я снова вступаю в брак, то хочу быть мужем.

И вот так она стала «мужем» в своем новом браке. О, ей пришлось погреть тростью и внимательно проверить водительские права, но если вы посмотрите на них, то увидите, что моя мама теперь стала «мужжена» в своем втором и, вероятно, последнем браке. Ее партнерша имеет точно такой же статус, просто чтобы сохранять баланс.

Не важно, напишете ли вы свой статус на водительских правах или дадите клятву Богу, любовь – занятие не из легких, она редко бывает спокойна и размеренна. Называйте как хотите: жена, муж или муж-жена, или мужмуж, женажена. Любовь – это нелегко. Любовь требует работы.



*Любовь – как йога: у вас должно быть бесстрашное сердце. И вы должны быть готовы терпеть неудачу снова и снова, прежде чем все получится правильно.*

## **Любовь – это нелегко**

Мой собственный послужной список в любви не так уж велик.

Муж ушел от меня после 20 месяцев совместной жизни. Я случаем не ошибаюсь? Да, 20 месяцев. Браки некоторых голливудских звезд длятся дольше. Трудно признать, что Бритни Спирс справлялась с браком лучше меня. В какой-то момент я и правда сосчитала дни, в течение которых была соединена супружескими узами, но потом решила, что это непродуктивно. Могу добавить, что провела эти 20 месяцев, устраивая мужа на разнообразные работы и занимаясь его ребенком от предыдущего брака. (К моему стыду, это продолжалось гораздо дольше, чем мои жалкие 20 месяцев.)

Похоже, что сразу после медового месяца, пока я была за-

нята тем, что пыталась понять, нужен ли мне кухонный комбайн Cuisinart или миксер KitchenAid, чтобы быть хорошей женой, потому что мы не могли позволить себе купить и то и другое, мой муж был очень занят женой бывшего помощника редактора отдела местных новостей газеты Среднего Запада.

Как и любая другая новобрачная, я очень беспокоилась, что кухонный комбайн может измельчить почти все в считанные секунды, а миксер сделать настоящее тесто для хлеба! И я не знала точно, что из них станет лучшей инвестицией в мой брак. Поэтому я позвонила маме – а именно так я и поступаю во времена кризиса – и услышала от нее вопрос: что, черт возьми, я делаю на кухне? А ведь верно, подумала я. Мама всегда возвращала меня в нужное русло.

Но когда 20 месяцев супружеского счастья истекли, мы с мужем жили совершенно разными жизнями. Я пыталась стать тем человеком, который тратит по часу на дорогу до работы и обратно, работает по 10 часов в день, возвращается домой к кучам белья и посуды в раковине, готовит ужин и все еще хочет секса со своим мужем. (Вы видите здесь проблему, не так ведь?) Я думала, что, когда я отсутствовала 12 часов в день, он допоздна работал в газете в качестве штатного репортера, чтобы улучшить нашу жизнь или, по крайней мере, помочь со счетами, потому что утром он слонялся по дому и пытался что-то писать. Роман? Сценарий? Стихотворение «А розы красные»? Очевидно, нет. Оказалось, что он занят благотворительностью. С усердием помогая же-

не бывшего помощника редактора отдела местных новостей, к которой недавно вернулись подавленные воспоминания о том, что, возможно, над ней надругался брат. Она провела много ночей и выходных в отеле Индианаполиса, размышляя об этом, а мой супруг встречался с ней для дополнительных совместных «раздумий». Интересно, кто заводит роман в Индианаполисе? Не хочу показаться высокомерной, но если бы я закрутила роман, то только в Париже. Или на Бора-Бора.

Эта история с восстановлением «подавленных воспоминаний» случилась в 80-е годы, когда казалось, что все легли спать и проснулись, вспомнив прежнее плохое поведение. Лично я считаю, что, возможно, это была отсроченная реакция на 60-е и 70-е годы, в зависимости от того, сколько наркотиков вы попробовали. Однако как-то вечером я легла спать, а проснувшись, обнаружила, что моего мужа не было дома в два часа ночи. Думая, что, возможно, я восстанавливаю какие-то воспоминания о том, что была замужем, я поехала его искать. Мои поиски закончились в баре, где мой благоверный помогал жене бывшего помощника редактора отдела местных новостей вытащить свой язык из задней части ее горла. И мой брак был разрушен в считанные секунды, с помощью или без помощи кухонного комбайна.

В день переезда, когда мой будущий бывший муж и его будущая третья жена выезжали с подъездной дорожки нашего крошечного арендованного таунхауса, я стояла в шоке, не

веря своим глазам. Весь этот разрыв произошел всего за одну неделю. Это был совершенно неправильный конец. Это была не та версия моей жизни, где у меня был белый забор и 2,2 ребенка. Никогда не предполагала, что так произойдет, но, вероятно, это потому, что я была занята мыслями о блендере.

На следующее утро после того, как я обнаружила их целующимися в баре, он сказал мне, что она ничего для него не значит, что я все это выдумала и что я сошла с ума. И я с огромной радостью поверила ему. А вечером, когда он сказал, что, возможно я неправильно поняла, и что теперь он влюблен в нее, и что он никогда не любил меня, и что он переходит с ней утром в другую газету Среднего Запада, я рассмеялась, потому что решила, что это шутка. У меня всегда были проблемы со смехом в абсолютно неподходящее время. Похороны, выпускные экзамены, визиты к тяжелобольным в больницу – все это вызывало у меня приступы хохота. Но потом он прочитал мне лекцию, и его лицо приобрело такое серьезное выражение, как будто он смотрел на ребенка, который просто не понимает, что мы оба должны быть добры к ней из-за восстановления ее подавленных воспоминаний.

Поэтому я была очень вежлива с женой бывшего помощника редактора отдела местных новостей, наблюдая, как она и мой супруг уезжают на машине, за которую я заплатила, в их новый дом на Западе, но не смогла сдержать смех. После того как они полностью скрылись из виду и оставили ме-

ня без машины, жилья и даже моей работы (это долгая история), я действительно хорошенько посмеялась, пока смех не перешел в долгие жалкие тоскливые рыдания.

Интересно, какой смысл так усердно работать над любовью, если твой муж в конце концов бросит тебя ради другой женщины?

– Посмотри на это с другой стороны, – сказала мне тогда лучшая подруга. – Он мог оставить тебя ради другого мужчины.

И мы еще немного посмеялись, пока не заплакали.

## **Вы потерпите неудачу, прежде чем все получится правильно**

Итак, к 30 годам я потерпела неудачу в любви. Я пережила фиаско в браке. Теперь мне нужно было вернуться домой к родителям, а это, да будет вам известно, если с вами такого никогда не случалось, полная катастрофа. Но поскольку я не была персонажем романа Джейн Остин, физически я была еще достаточно молода, чтобы попытаться снова.

Мое сердце, однако, не было столь бесстрашным. Оно подсказывало, что я должна пропустить брак совсем. В силу экономических обстоятельств (мой бывший забрал у меня все имущество, а именно машину и восточный ковер, который на самом деле не был мне нужен), я вернулась домой, поджав хвост. Ничто не сравнится с возвращением под отчий

кров, когда вам 30, у вас разбито сердце, вы потерпели финансовый крах и зависите от родителей. Мой папа, который несколько лет назад советовал мне окончить бизнес-школу и получить степень MBA, представлял меня как старшую дочь, которая испортила свою жизнь «этим журналистским бизнесом». Теперь я стала недавно разведенной дочерью, которая все еще могла пойти в бизнес-школу, и кстати, кто-нибудь знает одиноких врачей?

Но потом случилось нечто удивительное. Когда я была разведена, брошена и обездолена, я начала зарабатывать деньги! Не только на оплату аренды крошечной однокомнатной квартиры, что для писателя считается весьма успешным. *А настоящие деньги.* Возможно, мне нужно было добраться до дна, чтобы найти способ выползти из ямы.

После моего 20-месячного, 593-дневного брака (я пошла вперед и посчитала дни, совершенно непродуктивно, но у меня было время) я устроилась на работу спичрайтером генерального директора одной из 100 крупнейших мировых компаний (потребность в деньгах, пожалуй, является лучшим мотиватором). С работой все шло хорошо, поэтому, *конечно же*, однажды генеральный директор вызвал меня в свой кабинет, чтобы сказать, что его собираются уволить. Неужели такое случается только со мной? Сначала меня бросает муж. Затем *моего начальника, генерального директора*, увольняют. Прежде чем уйти, он хотел убедиться, что со мной все будет в порядке. Между тем я была совсем *не в по-*

*рядке.*

С тех пор как мой брак распался, я оставалась у друзей, до тех пор пока не наскребу достаточно денег, чтобы вернуться домой в Нью-Йорк. Теперь моя работа исчезала. Подозреваю, когда увольняют генерального директора, увольняют и его спичрайтера. Поэтому он сказал, что с этой минуты меня переводят в отдел продаж. «Даже если ты не сможешь продавать хлам, – сказал он, – им понадобится год, чтобы это обнаружить».

Мне это понравилось. Дайте мне год, чтобы спрятаться и пожалеть себя. Я получила прибавку (потому что даже неопытные стажеры отдела продаж, которые ничего не знают, зарабатывают больше, чем писатели, имеющие степень университета Лиги плюща) и прошла базовое обучение продажам.

А потом, что удивительно, оказалось, у меня это хорошо получается! Кто бы мог подумать, что я буду преуспевать в продажах? Оказалось, что я могла часами говорить по телефону о вещах, о которых ничего не знала, потому что говорить ни о чем – это то, что я могу делать очень хорошо.

Со Среднего Запада меня послали в Нью-Йорк для покрытия сферы финансовых услуг. Поэтому, хотя работа и была для меня билетом домой, оказалось, что я стала невероятно успешна. Папа все еще пребывал в шоке. Впервые в моей взрослой жизни я могла поесть в ресторане, где были скатерти! Я могла позволить себе квартиру! Я могла бы даже поль-

зоваться такси, хотя, честно говоря, я больше люблю ходить пешком, за исключением поздних вечеров.

Еще одним результатом независимости стало то, что впервые мне не нужен был мужчина. Мне бы очень хотелось иметь лошадь, так как я ездила верхом почти все выходные, а иногда и после работы, но мужчина в те дни просто помещал бы мне.



*Вы получаете что-то именно тогда, когда оно вам не нужно.*

Так происходит в йоге постоянно. Вы хотите выполнить позу, а потом, когда вы уже отказываетесь от мысли когда-нибудь закинуть ногу за голову, вот – получилось. Йога учит нас, что желание может помочь в достижении вашей мечты, но слишком сильное желание сбивает вас с пути. Когда вы хотите чего-то, но также можете довольствоваться тем, чтобы жить без этого, вот тогда Вселенная может решиться исполнить ваше желание.

Поэтому, когда я действительно не хотела постоянных отношений с мужчиной, Вселенная исполнила желание, кото-

рое я не загадывала. Я познакомилась с Майком на свидании вслепую в пятницу вечером. К полудню воскресенья мы очень хотели есть. (Вы должны читать между строк, потому что велика вероятность того, что мои дети прочтут эту книгу, хотя вообще-то я не видела, чтобы они прочли хоть что-нибудь с тех пор, как была изобретена видеоигра.) Честно говоря, я и не подозревала, что моей мечтой был мужчина из штата Монтана со степенью MBA. Поэтому я сказала ему, что вряд ли из этого что-нибудь путное выйдет, потому что никакой парень из другого города не увезет меня от того, что я хотела больше всего: приличной зарплаты!

У Майка, однако, была такая черта характера: «сказано-сделано». Для него нет такой горы, на которую нельзя взобраться, и лошади, которую нельзя объездить. Однажды он поймал рыбу голыми руками. (Я свидетель, хотя, по правде сказать, рыба, возможно, была немного больна.) Так что либо благодаря моему сумасшедшему интеллекту, либо пиву, которое мы выпили в тот уик-энд, но Майк воспринял меня как вызов, и через полгода мы поженились.

## **Брак – это нелегко**

Целых два брака – это может навести вас на мысль, что я узнала нечто большее о любви и жизни, и даже о себе, но, к сожалению, это не так. Потребовалась йога, чтобы привести меня в порядок.

К тому времени, когда я открыла для себя йогу, мне было 40, и я была *настолько потеряна*, что состояла в школьном родительском комитете и по собственной инициативе пекла печенье. Интересно, какого черта я это делала? Вспомните, что я не знаю, как пользоваться кухонным комбайном, потому что моя мама велела мне убраться из кухни.

Более того, если бы вы знали меня, вы бы поняли, что я не должна слишком долго находиться рядом с детьми, особенно с чужими детьми, и не только из-за моей нью-йоркской любви к слову на букву «х». У меня небольшие проблемы с выдержкой, хотя с водкой вроде бы ситуация получше. Впрочем, я гораздо терпимее отношусь к детям, чем к большинству родителей, которые в течение двух часов спорили, проводить ли детям День святого Валентина за изготовлением подарков для индейской резервации или для детской больницы.

– *Вы что, издеваетесь?* – воскликнула я, и взгляды всех членов родительского комитета почему-то устремились на меня. – Это дети-шестилетки! Дайте им печенье, и закончим на этом.

Я все еще изображала Мать Терезу в школе и Марту Стюарт дома, когда проснулась и осознала, что несчастлива. Сейчас, в моем втором браке, у меня был и комбайн Cuisinart, и миксер KitchenAid, и я была полна решимости научиться ими пользоваться, чтобы делать такие невероятно полезные вещи, как печь хлеб, что занимает около 55 часов, в то вре-

мя как вы можете пойти в магазин и купить этот хлеб за 15 минут.

Муж:

– Давай займемся сексом.

Я:

– Я бы с удовольствием, но мне нужно обминать тесто через 10 минут.

И мы еще удивляемся, почему Марта Стюарт развелась?

К моменту, когда я пришла к йоге, я уже совершенно не представляла, кто я такая. Я любила мужа, любила детей, но не могу сказать, что любила себя. Даже мама тревожилась, что я пыталась печь печенье. Поэтому я вышла из кухни, вышла из родительского комитета (странно, но никто не позвонил и не сказал, что они без меня скучают) и встала на коврик.

## **Йога – это окно внутрь**

Почти с первого же занятия я полностью посвятила себя этой новой странной и удивительной страсти. Йога занимала каждую минуту, конечно, за исключением того времени, когда я должна была готовить завтрак, обед, ужин, стирать, водить автомобиль, помогать с домашними заданиями и убирать за собаками. Но даже на этом новом этапе моей жизни я снова почувствовала себя самой собой, кем бы я ни была. Когда я стала матерью, у меня появилась возможность делать

все лучше. Пожалуй, я не самая лучшая мать (это ясно как божий день), но я полагала, что, приложив небольшое усилие, я могла бы создать на планете идеального, заботливого, просветленного маленького человека, и мир стал бы лучше. С планом все было отлично, пока детям не исполнилось два года и они не выучили слово «нет». А потом все пошло прахом.



***Если йога – это нелегко и любовь – это нелегко,  
то быть хорошей матерью – почти невозможно.***

Создавать идеальных маленьких человечков у меня не получалось, так что мне надо было найти иной способ занять себя. Я часто задавалась вопросом, если бы я не нашла йогу, не возложила бы я все свои надежды и желания на детей, и какое это было бы ужасное бремя. К счастью, без *моих* амбиций они свободно могли найти свои собственные.

И вот я всерьез вступила на коврик. Вначале я проводила 60 минут вне дома, чтобы облегчить свою ноющую спину. Затем я начала соединяться с чем-то большим. Это была моя первая встреча с Благодатью.

Вне зала йоги было безумие и истерика, вихрь подгузников, закусок, активностей, стирки, работы и, и, и... Но на коврике было тихо. Это было мое время. Каждая поза становилась выражением любви и веры в моем сердце, даже если я еще не могла выразить свой новый оптимизм вне коврика. Каждая поза давала возможность быть намного лучше, чем я думала, что могу быть сама по себе. Если я возносила небольшую молитву Богу, или посвящала позу кому-то, кого я люблю, или своими усилиями чтילה своего учителя, все это превращалось в огромный потенциал. Я не просто крендель, но я человек, *влюбленный в свой потенциал* и достаточно сумасшедший, чтобы увидеть, как далеко я могу зайти. Кто я такая? Чего я могу добиться? Есть ли у меня предел или я безгранична? Это представление не только о том, что я могу быть большим человеком, но и о Всевышнем внутри меня. Как еще объяснить, что мы можем делать на коврике?

С помощью йоги я способна увидеть, что я не просто Мишель, прачка, повар, водитель, спящий как бездомный на заднем сиденье автомобиля, пока идет футбольная тренировка. Я – МИШЕЛЬ, ребенок БОГА, который может делать ВСЕ, и я в этот момент ВЫБИРАЮ спать в машине, свесив ноги из окна. Это тонкая разница, но один человек находится в тупике безнадежности, а другой должен быть абсолютно присутствующим, совершенно божественным и обладать определенной целью.

# Откройте Всевышнего внутри себя

Что такое Благодать? Помимо прикосновения к пальцам ног или исцеления спины, Благодать была основной задачей моей ранней практики йоги. Чем больше я слышала, как преподаватели йоги говорят о Благодати, тем больше убеждалась, что тоже хочу ее. Поэтому я продолжала задавать вопрос: *«Кого я должна здесь убить, чтобы получить эту гробанюю Благодать?»*

По-видимому, все, что нужно сделать, чтобы найти Благодать, это заткнуться, что объясняет, почему мне было так трудно найти ее. Все разговоры, шум, суета, беготня, вторжения электронных приборов в нашу жизнь – это гигантские отвлекающие факторы от реальной проблемы, стоящей перед нами: поиска умиротворения. Но это именно то, чего нам не хватает в жизни: больше удовлетворения моментом; больше принятия того, что есть; больше благодарности за то, где вы находитесь, что бы это ни было. Все это и есть Благодать.

Чтобы найти Благодать, необходимо замолчать и прислушаться. Поэтому перед каждой практикой йоги, по сути перед каждой позой, я настраиваюсь. Я дышу, чтобы прислушаться и понять, что я чувствую и где я нахожусь. Я практикуюсь, чтобы найти Благодать. Как только я нашла Благодать на коврике, я смогла увидеть ее в своей жизни.

Когда я чувствую, что Благодать со мной, Вселенная как

будто входит в мою душу и наполняет меня обещаниями. Я переполнена потенциалом. Мне казалось, что у меня был такой большой потенциал в детстве. У всех нас он был. Я могла делать все что угодно и часто делала. Я сменила несколько профессий, двигалась и путешествовала по миру. Скакала верхом на лошадях (это правда), управляла 50-футовыми яхтами (это тоже правда) и каталась на лыжах по Скалистым горам (это настолько правда, что я могу выиграть в гонках). А потом я променяла все на жизнь в пригороде. Я чувствовала себя немного потерянной.

И вот однажды я встала на свой коврик и ощутила покой, ощутила цель, определенный вызов. С самого начала я поняла, *вот* это то, на изучение чего потребуется целая жизнь. Я была абсолютно готова. Звучит безумно, но эта ясность также помогла мне сосредоточиться на своей жизни вне коврика. У меня появились новые силы для семьи, откуда я их даже не ждала.



*Йога – это мой путь к нескончаемой памяти о том, кто я и чего хочу в жизни.*

Точно так же, как и моя мать мечтала снова вступить в брак, у меня тоже были мечты. Я хотела большего от жизни, для себя и своей семьи. Храброе сердце никогда не сдаётся.



## *Урок с коврика*

### **Будьте готовы потерпеть неудачу**

«Любовь подобна йоге: вы должны быть готовы делать это снова и снова, – сказал мой преподаватель Крис Мачоу. – А когда потерпите неудачу, вы должны быть достаточно сильны, чтобы попытаться снова».

Заниматься йогой – значит быть готовым потерпеть неудачу. Сама поза, с которой вы боретесь еще и еще, не имеет значения. Вы возвращаетесь к ней из-за того, что она говорит о вас.

# 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.