

Михаил Лис

Счастье по пути



Михаил Лис
Счастье по пути

«Издательские решения»

Лис М.

Счастье по пути / М. Лис — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-697233-9

«Счастье по пути» — история человека, который искал ответы, а нашёл себя. От карьерных высот — к осознанной, счастливой жизни, через выгорание и поиск себя. Автор делится личным опытом: как выстроить целостную систему, которая позволяет благополучно жить в материальном мире, не теряя связи с собой. Как перестать быть исполнителем чужих сценариев и начать строить свою жизнь осознанно. Счастье — не цель, а состояние, в котором ты проживаешь каждый день.

ISBN 978-5-00-697233-9

© Лис М.

© Издательские решения

Содержание

О чём эта книга	6
Что я имею в виду, когда говорю о «духовном»	7
Почему готовые системы заводят в тупик	8
Мост между мирами	9
Четыре опоры на моем пути	10
К чему я пришёл	11
Часть первая.	12
Глава 1.1.	12
Глава 1.2.	13
Глава 1.3.	15
Глава 1.4.	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Счастье по пути

Михаил Лис

*«Я не знаю, куда приду, но я в пути,
и этого достаточно».*

© Михаил Лис, 2026

ISBN 978-5-0069-7233-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О чём эта книга

Эта книга родилась не из желания научить или повести за собой. Она родилась из необходимости перемен – внутренних, неотложных. Когда карьера, статус и достижения перестали радовать, когда тело заболело, а душа опустела, пришлось искать смыслы заново. И не только смыслы, ответы, но и сам способ поиска.

Я перестал спрашивать «как заработать больше» и начал спрашивать «зачем я просыпаюсь по утрам?». Перестал искать «секреты и методики успеха» и начал искать себя – целостного, настоящего, живого.

Если вы читаете эти строки, значит, скорее всего, вы тоже чувствуете: внутри есть вопросы, на которые пока нет ответов. Возможно, вы столкнулись с выгоранием, усталостью от бесконечной гонки или просто с ощущением, что живёте не свою жизнь. Вы пробовали что-то менять: ходили к психологам, читали умные книги, может быть, даже заглядывали в религию или эзотерику. Но везде натыкались на одно и то же: готовые ответы, которые не работают лично для вас. Или, может быть, вы уже на каком-то пути, но в глубине души знаете: настоящие ответы где-то рядом, но вы никак не можете их нащупать.

Эта книга не истина в последней инстанции. Это карта, которую я составил, блуждая в тех же местах, где сейчас, возможно, блуждаете вы. Я не учитель и не гуру, а такой же путник, как вы, просто прошёл чуть дальше и решил оставить знаки на тропе – вдруг пригодятся.

Что я имею в виду, когда говорю о «духовном»

Для начала давайте договоримся о понятиях. Когда я говорю «духовное», то имею в виду не веру, не ритуалы и не уход от реальности. Для меня духовность – это **практическое изучение фундаментальных основ жизни**: управление энергией, работа с сознанием, исследование многомерности человеческой природы. Всё то, что уже сейчас изучается на стыке психологии, квантовой физики и нейробиологии, но пока разрозненно.

Почему готовые системы заводят в тупик

Становясь на путь поиска, очень быстро понимаешь: готовых вариантов бесконечное множество. Книжные полки, интернет, соцсети – всё кишит обещаниями быстрого результата. «Семь шагов к счастью», «Три правила просветления», «Один секрет успеха, который изменит всё». И каждый автор уверен: только его метод работает.

Но чем дальше идёшь, тем острее чувствуешь: что-то здесь не так.

Главная проблема всех готовых систем в том, что они **навязывают выбор и ограничивают**. Каждая требует принять свои правила, ввести новую терминологию, освоить понятия, которых раньше не было. «Делай как я, только так, никак иначе». Они не предлагают – они диктуют.

Религия говорит: «Откажись от мирского, страдай, верь – и будешь спасён». Эзотерика часто вторит: «Мир – иллюзия, тело – темница, просветление требует аскезы». Западная психология и коучинг, наоборот, твердят: «Достигай, зарабатывай, владей – и будешь счастлив».

И человек мечется. То уходит в «духовное», теряя связь с деньгами, телом, семьёй. То ныряет в материальное, строит карьеру, покупает, добивается – и просыпается однажды с ощущением, что жизнь прошла мимо. Аскеза и гедонизм, отречение и потребление, буддизм и капитализм – нас заставляют выбирать одно за счёт другого.

А что, если выбирать не надо?

Что, если можно не отказываться от материального ради духовного, а сочетать их? Не выбирать между благополучием и развитием, а жить так, чтобы одно питало другое? Что, если можно взять лучшее из разных традиций, примерить к себе, отбросить догмы и построить свой путь – целостный, живой, без крайностей?

Моя книга как раз про это.

Мост между мирами

Люди – существа многомерные. Мы живём одновременно в физическом мире (где есть тело, деньги, дела) и в энергетическом (где есть чувства, намерения, связь с чем-то ббольшим). Проблема не в том, что эти миры существуют, а в том, что они **разобщены**.

На протяжении всей книги я буду говорить о том, как строить мосты. Как сделать так, чтобы сила тела стала проводником мудрости духа. Чтобы земные достижения не опустошали, а наполняли смыслом. Чтобы не выбирать между «успехом» и «просветлением», а просто жить – целостно, глубоко, по-настоящему.

Четыре опоры на моем пути

В основе моего пути четыре простых правила. Они не вычитаны в книгах, а прожиты на собственном опыте:

1. Гармония и синтез. Не нужно жестких отказов и войны с собой. Развитие возможно в комфортной среде, без аскезы, но с осознанностью.

2. Верификация опытом. Единственный источник истины – собственное переживание. Если это не работает для вас – отбросьте, кто бы ни был автором.

3. Эго как инструмент. Нашу личность не нужно ломать. Её нужно настраивать, как сложный прибор, под свои настоящие задачи.

4. Целостность развития. Нельзя прокачивать душу, забросив тело, или развивать тело, забыв о внутреннем мире. Растём всегда целиком.

К чему я пришёл

Это просто и сложно одновременно: **перестать быть исполнителем чужих сценариев и начать строить свою жизнь осознанно.**

Не ради того, чтобы «достичь и успокоиться», а ради другого качества жизни – когда каждый день, каждое действие, каждая чашка кофе и каждый разговор с ребёнком становятся частью большого пути. Когда ты не мечешься между «надо» и «хочу», а просто живёшь – целостно, глубоко, по-настоящему, при этом достигая целей, сохраняя материальное благополучие, заботясь о теле и духе, находя гармонию во всём, что делаешь.

Эта книга не обещает быстрых решений. Она не даёт инструкций, как стать счастливым за неделю. Она просто показывает один из возможных маршрутов – тот, который прошёл я. И если он окажется тебе близок, если хоть одна мысль отзовётся – значит, время на написание книги потрачено не зря.

Часть первая.

Точка отсчёта

Глава 1.1.

Когда всё есть, а счастья нет

Это была классическая история успеха по меркам общества. Региональный директор в крупной федеральной компании, команда из сотен человек, миллиардные бюджеты, высокая зарплата, статус. За этим стояли 15 лет карьеры и три высших образования. Внешне – пик. Внутренне – пустота.

Я хорошо управлял процессами, людьми, деньгами. Но совершенно не управлял тем, что происходило у меня внутри. Своими истинными желаниями, ощущением счастья, качеством жизни. Система, в которой я существовал, работала по принципу «больше – лучше». Больше ответственности, больше денег, больше результатов. Гонка без финиша. Она не отвечала на главные вопросы: «Зачем? Ради чего? Кто я во всём этом?»

У меня была семья – любимая жена, дети. Но даже они не могли заполнить эту пустоту, потому что я присутствовал дома только физически. Мыслями же всё время был в работе, в задачах, в следующей цели. Отпуска, красивые отели, тёплые страны становились просто сменой декораций. Внутренний диалог о работе не прекращался. Новая машина, новые вещи, очередной статусный атрибут радовали ровно до момента, когда я возвращался в офис. А там уже ждала новая цель, и погоня продолжалась.

Я строил чужие мечты, исполнял чужие сценарии и оказался заложником иллюзии успеха, которую сам же и создавал. Каждое новое достижение давало краткосрочный выброс дофамина, но никогда – ощущение, что всё это имеет какой-то настоящий смысл.

Итог – не просто стресс, а полное выгорание. Апатия, потеря интереса к жизни, к семье, к целям, к достижениям. Я перестал понимать, зачем вообще просыпаюсь по утрам. Упёрся в потолок из чужих ожиданий и понял: весь этот мир «успеха», который мне навязали, – блестящий, но абсолютно пустой.

Глава 1.2.

Утро, которое всё изменило

Я дошёл до точки, когда внутри не осталось ничего. Пустота, безразличие, апатия. Ни сил, ни желаний, ни иллюзий. Именно в этой абсолютной пустоте случилось то, чего я никак не ожидал.

Но сначала – то, что произошло за два года до этого утра.

В новогодние праздники я проснулся ночью на даче от очень чёткого видения – на границе между сном и пробуждением. Я видел, ощущал всем телом, и в голове было кристально ясное понимание: **я в Потоке**. Это невозможно описать словами так, чтобы передать точность ощущения. Я был здесь, в спальне, и одновременно – растворён в чём-то бесконечно большем. Время перестало существовать. Было только чистое, ясное, тёплое присутствие и движение.

Я провалился ещё несколько часов, ворочаясь и пытаюсь вернуться в это состояние. Когда встал утром, понял: я всё ещё чувствую его. Не как воспоминание, а как фон, где-то очень глубоко внутри, который продолжался днями, неделями, месяцами.

Сразу же полез в интернет – искать, что это было. Что такое Поток? Чувствовал ли кто-то ещё это состояние? И да, оказалось, я не первый. Начал изучать, купил несколько книг – про поток, сознание, восточные учения, изменённые состояния. Посмотрел фильмы вроде «Самадхи». Частично ответы находил, но они меня не устраивали – слишком общие, слишком чужие, не про меня. И чем дальше я погружался, тем больше возникало вопросов.

Изучая, я понял одну важную вещь: для духовных состояний критически важно состояние физическое. Тело – это не просто оболочка, а основа, фундамент. Если оно разбалансировано, устало, болит или просто не чувствует себя лёгким и свободным, через него ничто не проходит. Тонкие энергии, ощущения, инсайты – им просто нет канала. Всё застревает в хронической усталости, в тяжёлом дыхании, в болезнях. Я отчётливо понимал: нельзя построить храм на болоте. Сначала нужно осушить почву, укрепить основу, сделать так, чтобы тело было здоровое, лёгкое, крепкое и нравилось мне. Тогда же я твёрдо решил взять тело под контроль и сразу после праздников пошёл в тренажёрный зал. Это был первый осознанный шаг. Но до главного поворота оставалось ещё два года.

Всё это время я искал выход. Полтора года поисков, осознанной работы над телом, изучение разных систем, первые попытки медитировать, чтение книг о сознании, о восточных учениях, просмотр фильмов, которые раньше показались бы мне странными. Я не понимал, что ищу. Просто чувствовал: прежняя жизнь – тупик, строить её по-старому я больше не могу, а нового пути пока не вижу.

И вот наступило то самое утро.

Стандартный рабочий день. Большая еженедельная оперативка по видеосвязи. За очередной кружкой кофе, когда мысли уже перегрелись от бесконечного потока задач, а внутреннее сопротивление достигло предела, случилось то, что я теперь называю щелчком.

Это сложно передать словами, но всё же попробую.

На мониторе – всё те же лица. Но вдруг всё вокруг замедлилось, остановилось и перестало иметь значение. Я перестал слышать свои мысли. Перестал оценивать происходящее. Перестал думать о том, что скажу дальше и как это выглядит со стороны. Время будто замерло, а пространство вокруг уплотнилось, стало почти осязаемым.

Исчез внутренний диалог. Исчезла оценка. Исчезло напряжение. Осталось только чистое присутствие в моменте. Я слышал свой голос, отвечал на вопросы, но не подбирал слова специально – они приходили сами. Это было целостное, спокойное проживание каждой секунды.

Мысли замолчали. Полностью. На несколько мгновений, которые показались вечностью, я просто присутствовал в этом мире, не пытаясь его анализировать, оценивать или менять.

Это и был тот самый Поток, который я впервые ощутил во сне два года назад. Только теперь он пришёл не ночью, а в самый разгар обычной, рабочей реальности. И принёс с собой чёткое, ясное знание – почти решение.

Всё длилось несколько секунд. Но этого хватило, чтобы что-то внутри безвозвратно сдвинулось. Когда встреча закончилась, я попросил руководителя остаться на пару минут и сказал то, что ощутил в этом потоке: «Я принял решение покинуть компанию».

Дорога назад, к тому самому навязанному стереотипу успеха, была закрыта.

Я пришёл в эту компанию много лет назад за ресурсом для выживания – за деньгами, мечтами, статусом, возможностью обеспечивать семью. А в итоге нашёл здесь причину, чтобы освободиться от всего этого. Парадоксально, но именно работа привела меня к решению, что работать по найму я больше не могу.

Важное уточнение

Я хорошо понимаю, сейчас кто-то из читателей подумал: «Легко ему говорить – уволился и ищет себя. А у меня кредиты, семья, ипотека». Поэтому давайте сразу честно.

Я смог позволить себе уйти не потому, что мне повезло, а потому, что я 15 лет к этому шёл. Параллельно с карьерой, шаг за шагом я формировал инвестиционный портфель – недвижимость, ценные бумаги, депозиты. Не ради того, чтобы однажды бросить работу, а просто потому, что считал: деньги должны работать. Я не думал о «финансовой свободе» как о цели. Просто копил, вкладывал, ждал. И это, возможно, интересная тема для другой книги.

А когда я понял, что больше не могу и не хочу жить по-старому, оказалось, что эта подушка даёт мне возможность на время остановиться и не думать о завтрашнем дне.

Сейчас я не работаю по найму. Но и не на пенсии. За последние месяцы я реализовал несколько своих проектов – небольших, комфортных, построенных так, как я хочу, и в соответствии с теми принципами, о которых рассказываю в этой книге. Они дают мне свободу и доход, не превращая жизнь в бессмысленную гонку.

За моей историей – не везение, а годы осознанного труда и решений. Счастье не падает с неба, оно строится вашими усилиями и временем. Неважно, где вы сегодня. Начав сейчас, вы способны создать жизнь, в которой найдётся место и для поиска себя, и для устойчивого благополучия. У каждого будет свой путь. Главное – начать задавать себе честные вопросы и делать шаги.

Глава 1.3.

Кризис среднего возраста: перекрёсток, а не тупик

Однажды мне попала статья, читая которую я вдруг понял: многие люди задаются похожими вопросами и с возрастом испытывают схожие состояния. В нашем обществе это принято обобщённо называть кризисом среднего возраста. Раньше я думал, что кризис – это когда всё рушится. А у меня было всё хорошо, но внутри – пустота. И это пугало сильнее любых проблем.

Я стал разбираться и понял: этот самый кризис – не поломка, а естественный этап. Ты уже чего-то достиг и реализовал, старые смыслы и цели перестают работать, а новые ещё не родились. И ты зависишь между тем, кем был, и тем, кем ещё не стал.

В этот момент многие начинают суетиться. Ещё больше работают, надеясь заглушить пустоту достижениями. Уходят из семьи, меняют партнёров, покупают дорогие «игрушки». Кто-то уходит в запой или, наоборот, в жёсткую аскезу. Другие просто замирают и делают вид, что всё в порядке. Но пустота не уходит.

На моём пути тоже были такие моменты. Я ловил себя на желании что-то резко поменять, куда-то убежать, чем-то себя занять – лишь бы не чувствовать эту пустоту. Но я не метался между крайностями, а продолжал идти – через попытки разобраться в том, что со мной происходит, через осознанное отношение к процессам, через тело, через медитации. И постепенно, шаг за шагом состояние пустоты начало сменяться вопросами. Я перестал глушить его и начал всматриваться, задавать себе вопросы, искать ответы, делать маленькие шаги.

Вопросов было много. И на них не было быстрых и простых ответов.

Правильно ли я вообще всё делаю? Не увожу ли сам себя в какие-то эзотерические дебри? Где грань между духовным поиском и самообманом? Я боялся потерять связь с реальностью, стать человеком, который верит во что-то, чего нет, и отрывается от земли. Моё инженерное прошлое, привычка всё проверять и доказывать, не давало просто поверить – мне нужно было почувствовать, прожить, убедиться.

Я проверял себя снова и снова. Каждый инсайт, каждое видение, каждое необычное состояние пропускал через сито критического мышления. А не показалось ли? А не физиология ли это? А не хочу ли я просто выгладеть особенным? И лишь когда ощущения повторялись снова и снова, когда они приносили реальные изменения в жизнь, я начинал им доверять.

И чем дальше я углублялся в этот процесс, тем яснее становилось: кризис – это не конец и даже не середина. Это перекрёсток. А дальше – выбирай. Можно всё сломать и выстроить заново с нуля. А можно, используя всё, что накоплено за эти годы – не только материальное, но и опыт, глубину, мудрость, – перейти на качественно новый уровень, где ты уже не бежишь за чужими целями, а начинаешь строить свою жизнь осознанно.

О чём я расскажу далее в этой книге? Как пройти через данный этап не с потерями, а с приобретениями. Не сломать всё, что построил за предыдущий период жизни, а пересобрать это. Выйти на другой уровень, где счастье становится не целью, а способом жить.

Глава 1.4. Встреча с проводником

После увольнения у меня появилось то, чего раньше никогда не было, – большое количество свободного времени и отсутствие внешних обязательств. Сначала это вызывало некоторую растерянность. Но постепенно я начал замечать: в этой пустоте, которая раньше казалась вакуумом, начинает проступать нечто новое.

Я стал больше времени уделять семье, спорту, внимательнее относиться к своему питанию, чаще гулять, больше размышлять. На тренировки вместо машины ездил на электросамокате, благо было лето. Всё делал не торопясь и осознанно. Когда шёл или ехал куда-то, часто раздумывал над актуальными для меня вопросами или какими-то глубокими темами – и, к своему удивлению, всё чаще находил ответы.

И вот в один из дней во время медитации произошло нечто необычное. Я вдруг отчётливо увидел бесформенный образ – кого-то очень разумного, с кем можно поговорить. Возникло чёткое ощущение присутствия, словно у меня появился собеседник, который знает намного больше, чем я. А может быть, это часть меня, которая всегда молчала, вдруг дала о себе знать? Я назвал этот образ внутренним проводником, поскольку именно он начал вести меня дальше – туда, куда сам я не знал пути.

Встречаться с проводником я мог во время любой медитации – достаточно было просто представить его, и он появлялся. Мы продолжали диалоги, исследования, путешествия по этому «энергетическому» миру. Порой они были просто в виде непонятных образов и мелькающих картинок, а иногда приходили конкретные знания и ответы на вопросы.

Однажды мы отправились в путешествие. Перед глазами, как в кино, начали появляться образы. Я увидел планету – небольшую, полностью покрытую каким-то сооружением, похожим на космический корабль. Она была серая сверху, но внутри поддерживалась атмосфера, а тепло шло из самого центра. Рядом висело остывшее солнце – оранжево-красноватое, уже с твёрдой поверхностью. На планете был огромный передатчик, локатор. И я чётко понял: это *моя* планета. Та, с которой я когда-то пришёл на Землю.

Проводник объяснял: Земля – это место, куда со всех уголков Вселенной отправляются энергии, чтобы воплотиться в человеческий образ, прожить общий путь, научиться понимать друг друга. После этого кто-то переходит дальше, а остальные возвращаются в свои миры.

В другой раз я увидел сферу – мутную, серую, которая начала наполняться светом, становиться прозрачной, жёлто-оранжевой. Проводник сказал: «Это твоя сфера знаний. Она активируется».

И тогда меня накрыло. Такое чувство, будто перед глазами пролетают миллиарды терабайт информации. Я не мог эту информацию осознать, но чувствовал: у меня есть к ней доступ. А потом пришло ощущение бесконечного, чистого, абсолютного, спокойного счастья и любви. У меня выступили слёзы. Это длилось всего несколько минут, но по силе не сравнимо ни с чем в жизни. Телесные ощущения были не менее яркими. Когда я начал выходить из медитации, по телу пробежала мощная дрожь – не волнами, а сплошным потоком, секунд на пятнадцать. Казалось, всё тело одновременно принимает и излучает энергию. Ладони горели. Мурашки бежали от макушки до пят. Тело начало потеть, хотя в комнате было прохладно.

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.