

Михаил Лис

# *Счастье по пути*



# Михаил Лис

## Счастье по пути

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73784733](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73784733)*

*ISBN 9785006972339*

### **Аннотация**

«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.

# Содержание

О чём эта книга	5
Что я имею в виду, когда говорю о «духовном»	7
Почему готовые системы заводят в тупик	8
Мост между мирами	10
Четыре опоры на моем пути	11
К чему я пришёл	12
Часть первая.	13
Глава 1.1.	13
Глава 1.2.	15
Глава 1.3.	20
Глава 1.4.	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# 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 почувствуете: 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, воз-

можно, 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 бóльшим). 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, воз-

можно, 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 попалась 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 зависаешь 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 выглядеть 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 пе-

рекрёсток. 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 электро-самокате, 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 активизируется».

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.