


ИГОРЬ БУДНИКОВ

ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

welcome back
home

...что я узнал,
пока искал
предназначение

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

welcome back
home

ИГОРЬ БУДНИКОВ

ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

welcome back
home

...что я узнал,
пока искал
предназначение

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.963
ББК 88.6
Б90

В оформлении обложки использованы
фотографии *Арсения Прусакова*

Будников, Игорь Владимирович.

Б90 Возвращение домой. Что я узнал, пока искал пред-
назначение» / Игорь Владимирович Будников. — Мо-
сква : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Душа и тело. Книги
для развития себя).

ISBN 978-5-04-214666-4

Закрой глаза и представь, что ты готов изменить свою жизнь по-настоящему, начать заниматься тем, чем хочешь больше всего на свете. Поверь, время идет стремительно и поставить его на паузу невозможно, а повернуть вспять — тем более.

Теперь открой глаза и перестань бояться возможных трудностей.

В этой книге Игорь Будников расскажет, как из года в год приумножать свое благосостояние и вместе с тем расти духовно, найти дело, будто придуманное специально для тебя, совершать благие поступки искренне и от сердца, из сотни разных путей отыскать свой собственный.

А главное — научиться выбирать себя. Что ж, дорогой друг, добро пожаловать домой.

УДК 159.963
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-214666-4

© Будников И.В., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

Содержание

Введение	8
КТО Я И КУДА ИДУ	11
Изнанка успешной жизни	13
Почему вегетарианство и йога?	18
На распутье	23
Мой последний оплачиваемый отпуск	33
А дальше — ничего?	57
Дисциплина и мудрость против зависимости ...	73
ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К ПРЕДНАЗНАЧЕНИЮ: ТОКСИЧНЫЕ МЕНТАЛИТЕТЫ	87
Духовный халявщик	91
Нищобродство, или Откуда берутся неблагодарные люди	105
Завистливый лузер	117
Вечно недовольный	129
Можно ли что-то сделать?	134
ПОСОБНИКИ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ: ДЕСЯТЬ ПАРАМИТ	139
Щедрость, нравственность, духовное терпение	141

Правдивость, энергия, решимость	155
Мудрость, непривязанность	163
Сострадание и равенность ума	172

ПЯТЬ КАРМИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ, ОТКРЫВАЮЩИХ ДВЕРЬ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ ЖИЗНИ	185
---	------------

МАТЕРИАЛЬНОЕ ИЛИ ДУХОВНОЕ — ЧТО ВЫБЕРЕШЬ ТЫ?	199
---	------------

Духовность = религиозность	212
Духовность = отказ от мирской жизни	215
Духовность = скромный внешний вид	217
Духовный человек = святой	219
Духовного человека не интересуют деньги	221
Духовный человек должен жить ради других, а не для себя	223

НАЙТИ СЕБЯ И ПЕРЕСТАТЬ ИСКАТЬ. ТРИ ГЛАВНЫХ ВОПРОСА САМОМУ СЕБЕ	231
---	------------

Регрессия: из настоящего в прошлое, из прошлого — в будущее	233
Он указал мне путь к тому, что я искал	241
Как стать собой, а не посредственным кем-то	244
Ролевая модель: на кого можно быть похожим	250
Занятие длиной в жизнь	252

Маршрут построен: как услышать внутренний GPS	254
Для чего нужны трудности	257
Иные сферы деятельности	259
Бонусы для тех, кто идет по своему пути	262
Пришла пора отвечать	263
ЗАКЛЮЧЕНИЕ: БУКВАЛЬНО ПАРА СЛОВ	267

Введение

Доброго утра, дня, вечера или ночи, мой дорогой друг! Меня зовут Игорь Будников. Мысленно поприветствуй меня, своего невидимого собеседника, в ответ — и отправимся дальше.

Эти строки встретились тебе не случайно. Возможно, ты хочешь найти свое призвание, как и я когда-то, или обрести вдохновение, или научиться быть счастливым. Может быть еще сколько угодно подобных «или» — у каждого человека уникальная мотивация к развитию.

Эта книга способна указать путь, стать источником света в кромешной темноте, поэтому не отпускай ее до самой последней страницы, слышишь? Возможно, с ее помощью ты откроешь нечто новое или вспомнишь то, о чем знал, но забыл.

Вот уже много лет я увлекаюсь йогой и саморазвитием, пишу, путешествую, преподаю медитацию и воплощаю в жизнь разнообразные проекты. Мой опыт подсказывает, что ни одно чувство на свете не сравнится с тем кайфом и удовлетворенностью, которые приходят, когда человек начинает заниматься своим делом. Вот бы все люди ощутили это прекрасное состояние — когда не хочется быть никем, кроме себя. Дело

в том, что слишком многие не верят в свои способности и таланты, не считают, что достойны изменить свою жизнь к лучшему. Ты же не из таких, правда?

Я уверен: ждать перемен и что-то для этого делать — совершенно разные вещи. Как думаешь, велики ли шансы выбраться из рутины и однообразия, если уделять большую часть времени жалобам на начальство, погоду, правительство (вообще на все, что угодно), сидеть и ждать, что случится чудо и жизнь станет лучше сама по себе? Вывод очевиден.

Дорогой мой читатель, когда будешь (да-да, не «если», а «когда») жить той жизнью, о которой всегда мечтал, и кайфовать от того, что делаешь, — сразу начнешь выделяться среди остальных. Это станет ощутимо даже на энергетическом уровне или при обычном разговоре. Но сначала, конечно, предстоит набраться опыта, новых знаний, сделать первый шаг (может, даже несколько первых шагов). Потом — научиться падать и вставать, чтобы продолжать идти, пока не достигнешь результата.

Я верю в тебя, друг, больше, чем когда-то верил в себя, и точно знаю, что в тебе скрыт безграничный потенциал, позволяющий добиться чего угодно. Мы все пришли в этот мир с определенными способностями и талантами, чтобы их развить и поделиться ими. Возможно, ты считаешь, что ничем не примечателен, но это не так. Ты достоин найти свой путь. Получилось у других — получится и у тебя.

Мои исходные данные нельзя было назвать выдающимися: я не был самым одаренным, талантливым или

умным. Но благодаря упорству и нежеланию сдаваться из обычного провинциального парня, каких миллионы, я превратился сначала в выпускника МГИМО, а затем — в обладателя квартиры на Китай-Городе и владельца кабриолета.

Но по-настоящему меня осчастливило обретение дела, которым хочется заниматься каждый день этой жизни, а может — и следующей.

Бесконечно можно говорить о том, что является предназначением. Часто люди думают, что это просто профориентация, выбор будущей профессии, но такое емкое понятие нельзя ограничить несколькими годами обучения в вузе и получением диплома. К тому же далеко не любой деятельности учат в университетах: предназначение может раскрыться с совершенно неожиданной стороны. А еще я заметил, что Вселенная протягивает руку помощи только тем, кто набирается смелости, рискует и делает первый шаг.

Что ж, пора начинать рассказывать реальную историю из наиболее важных периодов моей жизни, наполненных различными сюжетными линиями, героями и декорациями.

Устраивайся поудобнее. Чувствуй себя, как дома.



Кто
я
и куда
иду



Изнанка успешной жизни


По событиям нашей жизни можно снимать сериалы с оригинальным непредсказуемым сюжетом, ведь самые интересные истории — реальные, а не выдуманные. Уверен, что сейчас у тебя перед глазами промелькнули моменты, которые навсегда хотелось бы оставить в памяти.

Я никогда никому не рассказывал свою историю от начала и до конца, поэтому, можно сказать, ты попал на премьеру, мой новый друг.

В обществе распространена классическая формула счастья, в которой я успел разочароваться еще в юности. Выглядит она приблизительно так: нужно хорошо учиться, чтобы удачно устроиться, много зарабатывать — и вот она, лучшая жизнь. Пытаясь соответствовать этим заповедям, я на своем опыте уже годам к 20 убедился, что все, что я сделал, не принесло мне счастья. Более того, моя внешне благополучная и успешная жизнь с престижной работой и материальными благами в итоге оказалась наполнена внутренним несчастьем и неудовлетворенностью. Я часто задавался вопросом, почему же так вышло.

Видимо, формула оказалась не такой уж универсальной и подходящей далеко не всем. Пойми меня пра-

вильно: в стремлении окружить себя комфортом нет ничего плохого. В детстве все мечтают стать богатыми и успешными — мало кто видит себя оборванным бродягой, правда? Но с течением времени фокус может сместиться, а приоритеты стать другими, и, как бы пафосно это ни звучало, деньги окажутся не центром Вселенной. Представь, что ею были уготованы индивидуальные ценности и представления о счастье абсолютно для каждого человека. А это порядка восьми миллиардов вариаций. Они могут меняться, не соответствовать чьим-то стандартам и установкам, и это вполне нормально. Главное, чтобы они полностью отвечали твоим потребностям. Ты можешь идти своим особым путем — ну же, сделай шаг вперед.



Главное — совершать осознанный выбор. Этому мы и учимся всю жизнь.)

Мне кажется, далеко не все родители откровенно заинтересованы в том, чтобы ребенок нашел свое предназначение и в результате этого обрел какое-то мифическое «счастье». Зато все желают для своих детей самого лучшего, несмотря на то что представление об этом «лучшем» у каждого свое. Например, мои мама и папа хотели, чтобы все их четверо детей получили профессию и хорошее образование, которое они считали ценностью. Я бесконечно благодарен за силы, время и средства, вложенные в меня, и при этом не испытываю чувства вины за то, что предпочел развиваться совершенно в другом направлении.

Быть непохожим на родителей в выборе пути — совсем не катастрофа. Это тоже совершенно нормально.

Когда пришла пора решать, куда поступать, определяющим в этом вопросе для меня стал... набор экзаменов. У меня не было склонности к точным наукам: физика, химия, математика всегда выглядели скучновато, сложно и непонятно. Зато очень нравились обществознание, социология, языки... Я понимал, что вряд ли сдам на должном уровне математику для экономического факультета. А вот на международное право требовались английский язык, обществознание и литература. Моя любовь к чтению, способности к лингвистике и талант к написанию сочинений, можно сказать, сделали выбор за меня. Тогда я решил: ладно, пусть будет право.

По неведомым причинам меня тянуло в Москву, другие варианты я даже не рассматривал. Сейчас же понимаю, что столицы всегда притягивают амбициозных людей. Мне казалось, что вузы Самары или, допустим, Казани — не мой уровень. А может быть, я начал отсюда свой путь в одной из прошлых жизней — и продолжаю его теперь.

Я выбирал между МГУ и МГИМО, ни на секунду не сомневаясь, что пройду любые вступительные испытания в один из этих вузов и не считая их недостижимыми и запредельными. Тем более, у меня перед глазами был живой пример.

Одна моя знакомая на тот момент уже училась в МГИМО, и мы с ней созвонились как раз, когда я готовился к поступлению. «Маша, а правда, что, если хорошо учиться, не хватит времени больше ни на что? Ни на отношения, ни на отдых, ни на здоровье?» Видите, какое мышление у меня было тогда,

одни крайности. Ответ был такой: «Знаешь, Игорь, по моим наблюдениям, тот, кто учится хорошо, успевает все, а кто балбесничает — ничего не успевает». Сейчас я убедился, насколько она была права!

Человек всегда найдет время на то, что ему по-настоящему важно, независимо от занятости, согласен?

Целенаправленно подготовившись к поступлению в МГИМО, я сдал все экзамены на отлично, набрав один из самых высоких баллов на всем курсе, что было невероятно круто для парня из провинции. Наверняка у тебя тоже есть достижения, которыми ты гордишься, — признай их и никогда не принижай свои успехи.

Я выбрал МГИМО совсем не зря и до сих пор считаю, что там отличное образование. Процесс поставлен очень строго, а качество преподавания языков, по моему, лучшее из того, что есть в России.

Учиться действительно оказалось непросто, но не из-за сложности материала или нехватки интеллектуальных ресурсов.

Поделюсь, пожалуй, травмирующим опытом моего первого дня в качестве студента. Родительские дотации на еду, книги, досуг, проезд и другие личные расходы составляли 10 000 рублей в месяц. И вот в первый день я отправился в кафе, следуя за курсниками: куда все — туда и я. На дворе стояла прекрасная погода, светило еще теплое сентябрьское солнце... Стоявшая впереди девушка заказала что-то

*легкое, вроде капучино и пары круассанов, и кассир сказал: «С вас 800 рублей». Она спокойно достала деньги... в этот момент я очнулся и аккуратно попятился из общей очереди, резко осознав, что такие места — не для меня. Согласно расчетам, мне следовало тратить не более 300 рублей в день **в целом**.*

Признаюсь, было сложно учиться вместе с детьми богатых родителей. Многим за успешно сданную сессию покупали BMW, а я жил в режиме жесточайшей экономии. Все были стильно одеты, ездили в клубы, посещали кафе и рестораны, а я не мог себе этого позволить и, признаться, не только комплексовал, но и завидовал, поскольку тоже не отказался бы ездить в институт на шикарной машине и завтракать в модных местах.

Закончить МГИМО и устроиться работать в крутую фирму, где много платят, — этот мой жизненный выбор на 99% был продиктован теми студенческими впечатлениями. Таким образом, получилась история не про самореализацию, а про компенсацию.

Почему вегетарианство и йога?

М

Мой интерес к «инакомыслию» пришелся как раз на период студенчества, время юношеского максимализма, когда увлечение легко переходит в своего рода фанатизм.

Родители, кстати, тоже учились в Москве, окончили МИФИ, но были «технарями» до мозга костей — об эзотерических вещах, которые лежат за гранью научного понимания мира, в нашей семье никто не говорил. Тут я проявил оригинальность.

На первом курсе я много читал и экспериментировал с питанием. Сначала в мою жизнь вошло вегетарианство, потом — сыроедение, параллельно случилось увлечение йогой. В соответствии с моими интересами сформировался и мой круг общения, где обсуждались различные философские и буддистские темы. Тогда, 15 лет назад, я бы назвал это обычной случайностью, но сейчас, оглядываясь в прошлое, понимаю, что у каждого в жизни есть события, которые происходят не просто так.

Мы уже рождаемся с определенным бэкграундом, продолжая путь, который начали когда-то давно. Поверишь ли, что все мы живем не первый раз и не последний? А еще — что нет событий более предопределенных, чем случайные.

Я привозил домой множество книг (например, Ошо и Лазарева) с намерением «спасти» своих близких, объяснить, насколько они неправильно живут. Родители не узнали меня, когда через год жизни в Москве и учебы в МГИМО увидели худощавого вегетарианца с горящими глазами и стопкой непонятных книг наперевес. Мой отказ от мяса поверг всех в шок, ведь каждые выходные у нас была традиция жарить шашлыки, которые так любила вся семья. Тогда родители сделали вывод, что я попал в секту и сам нуждаюсь в спасении. К счастью, потом они убедились, что их подозрения беспочвенны.

Как подсказывает интуиция, с йогой я соприкоснулся неспроста — и задолго до того, как она стала моим предназначением. Какова вероятность, что, будь ты на моем месте, тоже бы занялся йогой, а не кроссфитом или шахматами?

В свои студенческие годы я испытывал к этой практике неоднозначные чувства — скептицизм перемешался с искренним любопытством и интересом.

Регулярно занимаясь спортом, я считал себя здоровым и выносливым человеком: любил посещать бассейн три раза в неделю, плавая по несколько километров, ходил на пробежки и играл в футбол. Радовался, что такой сильный, — ровно до тех пор, пока не посетил занятие по йоге. Там стало понятно, насколько я не владею своим телом. Первые предложенные мне асаны были простейшие: сделай одну ногу опорной, подними вторую, держи баланс — но движение давалось так сложно, что все тело дрожало, а пот тек градом.