



*Лине*

# 1. ОСОЗНАННОСТЬ<sup>1</sup>

Когда вы стоите под дверью и ждете, то стойте и ждите.

Когда вы ругаетесь с женой, то и ругайтесь с ней.

Это — осознанность.

Когда вы стоите под дверью и ждете, а в это время мысленно ругаетесь с женой, то это не осознанность.

А просто глупость.

*ЙОШКА БРАЙТНЕР.*

*ЗАМЕДЛЕНИЕ НА ПОЛОСЕ ОБГОНА —  
КУРС ОСОЗНАННОСТИ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ*

<sup>1</sup> *Осознанность* — понятие в современной психологии, которое определяется как непрерывное отслеживание текущих переживаний, когда субъект фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или будущего. — *Здесь и далее примеч. перев.*

Сразу оговорюсь: я не жестокий человек. Совсем напротив. Я, к примеру, еще ни разу в жизни не дрался. Да и человека я впервые убил только в сорок два года. Что довольно поздно, если учесть, с кем мне приходится общаться на работе. Ну да ладно, всего неделю спустя за мной числилось уже с полдесятка душ.

На первый взгляд я, вероятно, кажусь бесчеловечным. Но все, что я совершил, я совершил из лучших побуждений. Это стало закономерным результатом осознанного переустройства моей жизни. С целью привести в согласие работу и семью.

Первое знакомство с осознанностью было для меня сплошным стрессом. Моя жена Катарина хотела принудить меня к отдыху. Чтобы я поработал над своей ограниченной способностью переносить нагрузки, над своей ненадежностью и извращенными ценностями. Чтобы дать еще один шанс нашему браку.

Она хотела вернуть себе того уравновешенного, целеустремленного молодого человека, бредящего какими-то идеалами, в которого она влюбилась десять лет назад. Если бы я хоть раз сказал своей жене, что хотел бы вернуть ее фигуру, в которую влюбился десять лет

назад, то конец нашему браку наступил бы в тот же момент. И она была бы права. Время, конечно, имеет право оставлять следы на женской фигуре. А вот на внутреннем мире человека, очевидно, нет. Именно поэтому не моя жена со своей фигурой пошла к пластическому хирургу, а я со своим внутренним миром отправился на психологический тренинг по осознанности.

В то время осознанность казалась мне спитым чаем, настоящим на неизменной эзотерической заварке, которую каждое десятилетие подогревали по-новой и подавали к столу, но уже под другим названием. Осознанность — это аутогенный тренинг без лежания на кушетке. Йога без асан. Медитация без сидения по-турецки. Или, как писали в каком-то журнале для менеджеров, который жена однажды утром демонстративно положила передо мной на стол, «осознанность — это свободное и преисполненное любви восприятие момента». Определение, смысл которого так же обтекаем, как галька, из которой люди, расслабленные до состояния нирваны, бездумно строят башенки на берегу.

Стал бы я заморачиваться с этой осознанностью, если бы речь шла только о нас двоих, обо мне и моей жене? Не знаю. Но у нас есть дочурка Эмили, и ради нее я пустился бы из Содома в Гоморру, если бы в тех городах был хоть один шанс спасти нашу семью.

Именно поэтому одним январским вечером, в четверг, я отправился на встречу со своим новым тренером по осознанности. Когда я позвонил в тяжелую деревянную дверь его «кабинета», чтобы, помимо всего прочего, обсудить мою способность организовывать время, то мое опоздание уже равнялось двадцати пяти минутам.

Тренер занимал помещения на первом этаже старинного, хорошо отреставрированного дома в фешенебельном районе города. Я увидел его рекламную брошюрку в спа-зоне пятизвездочного отеля. Цены я посмотрел в Интернете. Тот, кто вытягивает у людей столько бабла за то, что учит их быть спокойнее, должен быть в состоянии спокойно закрыть глаза на оплаченное опоздание. Так мне казалось. Однако на мой звонок никто не отреагировал.

До того момента, как я отважился открыть дверь и войти к гуру релакса, я, в общем-то, чувствовал себя вполне спокойно, ведь опоздание мое было совершенно простительно. Я был адвокатом — в сфере уголовного права — и в самом конце рабочего дня мне пришлось проверять обоснованность содержания обвиняемого под стражей. Сотрудник моего главного клиента Драгана Серговича во второй половине дня объявился в ювелирном магазине, чтобы выбрать обручальное кольцо. При этом вместо денег у него имелся только заряженный пистолет. И когда ни одно из предложенных колец не удовлетворило его, он приставил пушку к виску ювелира. Поскольку к тому моменту ювелир уже успел нажать на кнопку беззвучной сигнализации, то по прибытии полиция обнаружила лежащего на полу ювелира и мужчину, который при виде двух направленных на него автоматов не оказал никакого сопротивления. Они забрали его в управление и уведомили об аресте меня и судью, занимающегося проверкой законности содержания под стражей.

С моими прежними студенческими идеалами, я счел бы совершенно справедливой мерой оставить этого асо-

циального типа под стражей до суда, а потом запереть его на долгие годы.

С моим нынешним многолетним опытом в уголовной защите асоциальных типов, я вытащил этого идиота на свободу через два часа.

Так что я не просто опоздал на тренинг. Я опоздал, будучи *на гребне успеха*. И если этот докторишка со своим релаксом не собирался испортить остаток часа занудством, я мог бы поведать ему секрет своего успеха.

Тому молодому человеку с тягой к вооруженным покупкам было двадцать пять, он до сих пор жил с родителями. До этого инцидента его ни разу не судили за насильственные действия — только за наркотики. Не существовало угрозы побега, повторения преступления или сокрытия следов. А еще молодой человек разделял общественные представления о ценности брака и семьи. Ведь именно из-за них он и оказался в ювелирном магазине: посредством хищения кольца он собирался выразить готовность связать себя узами брака.

Ну ладно, допустим, что ювелиру в больнице и полицейским на дежурстве действительно тяжело понять, как человек, без всяких сомнений являющийся преступником, уже сегодня вечером в кругу друзей будет вновь выпендриваться перед ними и насмехаться над государством. Даже моя супруга считала мою работу весьма сомнительной в этом отношении. Но в мои обязанности не входило объяснение устройства нашей правовой системы другим людям. Моя работа состояла в том, чтобы использовать эту систему по всем правилам искусства. Я зарабатывал деньги тем, что делал добро плохим людям. И точка. И этим искусством я владел

в совершенстве. Я был выдающимся защитником по уголовным делам. Трудоустроенным в одной из самых солидных контор нашего города. Готовым к бою в любое время дня и ночи.

Ясно, что это немалый стресс. И не всегда работу удавалось согласовывать с семейной жизнью. Именно поэтому я и стоял сейчас у дверей этого спеца по осознанности. Который меня не впускал... Я почувствовал напряжение в шее.

Однако за такой стресс я получал кучу всяких бонусов: служебную машину, костюмы на заказ, дорогие часы. До этого я не придавал особого значения символам статуса. Но если вы как адвокат представляете организованную преступность, то вам стоит обзавестись символами статуса. Хотя бы потому, что вы как адвокат сами являетесь символом статуса вашего клиента.

Я получил большой офис, дизайнерский письменный стол и пятизначную сумму в месяц на содержание семьи: своей сказочной дочурки, сногшибательной жены и себя.

Хорошо, немалая часть моих доходов — четырехзначная сумма — уходила на ипотечные платежи за дом. Дом, где жила моя сказочная дочурка, которую я практически не видел по причине постоянной занятости. Жила под присмотром любящей матери, с которой я при каждой встрече только и делал, что ругался. Я вступал в перепалки, потому что был раздражен на работе, о которой ничего не мог рассказать жене, так как она ее ненавидела, а она — потому что была вынуждена целыми днями сидеть с нашей малышкой, из-за чего ей пришлось бросить серьезнейшую работу руководителя отдела в страховой компании. Если сравнивать нашу лю-



бовь с нежным цветком, то при пересадке в большой семейный горшок мы ее явно недостаточно холили и лелеяли. Короче говоря, дела у нас шли, как и у многих благополучных молодых семей, дерьмово.

Чтобы совмещать работу и семью — и поскольку из нас двоих я единственный обладал и тем и другим, — моя жена определила, что именно я должен поработать над собой. Она отправила меня к тренеру по осознанности. Который не открывал дверь. Придурак. Напряжение в шейном отделе нарастало, при каждом повороте головы внутри что-то тихо щелкало.

Я снова позвонил в тяжелую деревянную дверь. Кажется, ее недавно покрыли прозрачным лаком. Во всяком случае, судя по запаху.

Наконец дверь открыли. На пороге стоял мужчина с таким видом, будто он давно притаился за дверью и только и ждал второго звонка. Он был на несколько лет старше меня, слегка за пятьдесят.

— Мы договаривались на восемь часов вечера, — сказал он просто, потом развернулся и без единого слова прошел по пустому коридору. Я последовал за ним в скудно обставленный кабинет с рассеянным освещением.

Мужчина производил впечатление аскета. Жилистый, ни грамма жира. При такой конституции не страшны никакие торты со взбитыми сливками, даже если их вводить подкожно. Внешне он выглядел ухоженным. На нем были выцветшие джинсы, вязаный шерстяной жакет поверх скромной белой хлопчатобумажной рубашки и шлепанцы на босу ногу. Никаких часов. Никаких украшений.

Бóльший контраст и представить себе сложно. На мне был темно-синий костюм, сшитый на заказ, белая рубашка с запонками, серебристо-голубой галстук с алмазной булавкой, часы фирмы «Брайтлинг», обручальное кольцо, черные носки, туфли-будапештеры<sup>1</sup>. Количество предметов одежды на мне превышало количество предметов мебели в его кабинете. Два кресла, стол. Полка с книгами и приставной столик с напитками.

— Да, простите. Пробки.

Мне захотелось свалить сию же минуту, хотя бы потому, что он не поздоровался со мной. Упреки за опоздания, связанные с работой, я мог бесплатно получить и от своей жены. Однако, чтобы пережить стресс, который Катарина устроила бы мне, узнав о том, что я не только опоздал на тренинг, но тут же и ушел, обиженный, мне понадобились бы еще два тренера по релаксации вдогонку.

— У меня было короткое судебное заседание по работе. Ограбление с нанесением тяжких телесных повреждений. Я не мог так просто...

Почему, вообще, мне все время приходилось говорить? Он тут хозяин. Может, ему стоит хотя бы стул мне предложить? Или сказать что-нибудь? Однако этот тип просто смотрел на меня. Примерно так, как смотрит моя дочка, когда видит в лесу жука. Вот только если жук инстинктивно цепенеет от страха, когда за ним наблюдает представитель неизвестного вида, то во мне просыпается рефлекс болтливости.

<sup>1</sup> *Будапештеры* — популярная модель обуви от австро-венгерских сапожников. Классические будапештеры — это мужские туфли с округлыми высокими носками, массивным каблуком и двойной подошвой.

— Мы могли бы ускорить сеанс... за те же деньги, — попытался я вновь завязать нескладывающийся диалог.

— Дорога не станет короче, если по ней бежать, — услышал я в ответ.

Я прочитал немало глубокомысленных изречений на кофейных чашках своей секретарши. А высказывание этого типа не оправдал бы даже очень хороший кофе. Отвратительное начало.

— Садитесь же. Хотите чая?

Ну наконец-то. Я сел в кресло. Оно выглядело так, будто выиграло приз за лучший дизайн в семидесятые годы прошлого века, и состояло из одной-единственной хромовой трубы, которую обтянули грубой коричневой вельветовой тканью. Кресло оказалось на удивление удобным.

— А эспрессо у вас есть?

— Зеленый чай подойдет?

Тренер, проигнорировав мою просьбу об эспрессо, уже наливал мне чай из стеклянного чайника. По матовому оттенку стекла было ясно, что чайник использовали в течение многих лет ежедневно.

— Пожалуйста. Не горячий.

— Честно говоря, я даже не знаю, зачем я тут... — начал было я.

Я судорожно сжал чашку. В надежде, что меня прервут. Но нет. Моя нескладная неоконченная фраза повисла в воздухе. Где встретила с открытым взглядом моего визави. Только убедившись, что я не собираюсь ее продолжать, тренер сделал глоток чая.

— Я знаю вас уже тридцать минут и думаю, что вы могли бы многому тут научиться.

— Вы не можете знать меня уже тридцать минут. Я же только что пришел, минуты три назад, — остроумно заметил я.

Тренер ответил мне с вызывающей мягкостью:

— Вы могли бы быть тут уже тридцать минут. Первые двадцать пять минут вы явно занимались чем-то другим. Потом три минуты стояли под дверью и размышляли, стоит ли звонить второй раз. Верно?

— Как вы...

— Когда же вы наконец решились позвонить и войти, мне хватило трех минут, проведенных вами в моем доме, чтобы узнать, что вы не считаете себя обязанным исполнять договоренности, касающиеся исключительно вас, что вы расставляете приоритеты исключительно исходя из внешних обстоятельств, что вы считаете необходимым оправдываться перед совершенно незнакомым вам человеком, что вы не переносите молчания, что вы не в состоянии интуитивно понять ситуацию, отклоняющуюся от привычных норм, и что вы целиком и полностью в плену своих привычек. Как вы себя чувствуете?

Ого. Этот тип был прав во всем.

— Если вы сейчас заявите, что именно по этим причинам не хотите заняться со мной сексом, то я почувствую себя в точности как дома! — выпалил я.

Тренер сделал еще один глоток зеленого чая, поперхнулся, закашлялся и в довершение всего от души рассмеялся. Затем, справившись с кашлем и смехом, он протянул мне руку:

— Йошка Брайтнер. Рад, что вы пришли.

— Бьорн Димель, взаимно.

Лед был сломан.

— Итак, зачем же вы пришли? — поинтересовался Йошка Брайтнер.

Я задумался. В голову пришли тысячи разных причин. И снова испарились. Я предположил, что по отношению к тренеру по осознанности нужно проявлять некоторую открытость. Господин Брайтнер стал мне вполне симпатичен после его приступа смеха. Но я был еще совершенно не готов вот так, ни с того ни с сего выкладывать ему подробности своей личной жизни. Господин Брайтнер заметил мое внутреннее замешательство.

— Просто перечислите пять причин, которые связаны с вашим приходом сюда.

Я сделал глубокий вдох. И выложил:

— В сутках слишком мало часов, я не могу переключиться, я все принимаю близко к сердцу, я постоянно на нервах, моя жена переживает, я не вижу свою дочку и скучаю по ней. Если даже у меня находится время на дочь, в мыслях я всегда далеко от нее. Жена не ценит мою работу, работа не ценит меня...

— Можете больше не перечислять.

— Что, простите?

— Вы уже назвали девять вместо пяти. Все это классические симптомы перегрузки. Опишите несколько ситуаций, когда вы испытываете подобные чувства.

Долго вспоминать, когда же я в последний раз чувствовал перегрузку, не пришлось, и я просто рассказал ему, какой невероятный стресс пережил, стоя под его дверью. И с какой скоростью мелькали в моей голове мысли — как на «американских горках».

Он кивнул:

— Как я и сказал, думаю, что обучение осознанности может вам помочь.

- Хорошо, тогда поехали.
- У вас есть представление о том, что такое осознанность?
- Полагаю, что узнаю об этом в ближайшее время за приличные деньги.
- Вы уже получили эти знания бесплатно, когда стояли под дверью, — сказал он мягко.
- Вероятно, я отвлекся в тот момент.
- Именно в этом и суть. Вы примерно три минуты стояли под дверью и думали, звонить ли вам снова. Сколько секунд из этих ста восьмидесяти вы были мыслями где-то в другом месте?
- Честно говоря, наверное, сто семьдесят шесть.
- Где же витали ваши мысли?
- В ювелирном магазине, в полицейском управлении, в офисе, с моими клиентами, с моей дочкой, в перепалке с моей женой.
- Значит, в течение максимум трех минут вы мысленно находились в шести разных местах. Переживая все эмоции, связанные с этими местами. И вам это что-нибудь дало?
- Нет, я...
- Зачем же тогда вы это сделали? — спросил он с неподдельным интересом.
- Ну, так случилось.
- Если бы кто-то из моих подзащитных выразился подобным образом в суде, я запретил бы ему вообще что-то говорить.
- Осознанность — это всего-навсего состояние, когда такое с вами не случается.
- Ага. Не могли бы вы объяснить точнее?
- Все просто. Когда вы стоите под дверью и ждете, то стойте и ждите. Когда вы ругаетесь с женой, то ру-

гайтесь с женой. Когда вы стоите под дверью и ждете, а в это время мысленно ругаетесь с женой, то это не осознанное поведение.

— А как стоять под дверью осознанно?

— Просто стойте. И три минуты ничего не делайте. Вы обнаружите, что стоите тут и что ваш мир не рухнет, пока вы просто тут стоите. Наоборот. Когда вы не даете оценку моменту, то он не несет в себе ничего негативного. Вы воспринимаете естественные вещи, присущие этому моменту. Ваше дыхание. Запах свежелакированной деревянной двери. Порыв ветра. Самого себя. И когда вы с любовью воспринимаете самого себя, то по истечении этих трех минут от стресса не остается и следа.

— И мне не пришлось бы звонить второй раз?

— Вам не пришлось бы звонить и в первый раз. Встать у двери без всякого намерения — вполне достаточно.

У меня появилось чувство, что я начал улавливать суть. Как бы там ни было, но я заметил, что напряжение в шее ушло. Однако то, что спустя минуты господин Брайтнер выдал мне мантру для моего первого убийства, мне стало ясно лишь спустя недели.

## 2. СВОБОДА

Человек, который длительное время делает то, что хочет, не является свободным. Уже одно представление о том, что необходимо что-то делать длительное время, держит его в плену. Лишь тот, кто *просто не делает того, чего не хочет*, является свободным.

ЙОШКА БРАЙТНЕР.

ЗАМЕДЛЕНИЕ НА ПОЛОСЕ ОБГОНА —  
КУРС ОСОЗНАННОСТИ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ



Йошка Брайтнер подлил нам чая.

— Самый большой стресс мы испытываем оттого, что имеем совершенно извращенное представление о свободе.

— Ага.

— Заблуждение — полагать, что свобода заключается в том, чтобы делать то, что хочешь.

— Что же тут ошибочного?

— Принятие того, что вы в течение длительного времени должны что-то делать. Это основная причина стресса, которому вы подвергаетесь. Вы стоите под дверью и считаете абсолютно нормальным делать в мыслях все, что угодно. Мысли-то свободны! Вот оно что — в этом-то и проблема: изловить свободные мысли, когда они мчатся прочь. Но думать вы при этом не должны. Более того. Вы имеете право не думать, если вы не хотите думать. Только тогда ваши мысли становятся действительно свободными.

— Но ведь мой день проходит не только в раздумьях, — осмелился я возразить. — Больше всего я злюсь из-за того, что делаю.

— Тут действует тот же принцип. Только когда вы осознаёте, что должны *не* делать того, что делать *не* хотите, вы будете свободны.

*Я должен не делать того, чего не хочу делать. Я свободен.*

Не пройдет и четырех месяцев, как я буду последовательно пользоваться именно такой свободой. Я позволю себе не делать того, чего делать не хочу. К сожалению, для этого мне придется ограничить свободу другого человека, забрав у него жизнь. Но ведь я прохожу этот курс осознанности не с целью спасти мир, а с целью спасти себя.

Осознанность — это не «Живи и дай жить другим». Осознанность — это «Живи!». Такой императив, пожалуй, может оказать влияние на неосознанную жизнь другого человека.

Что меня по сей день переполняет радостью при воспоминании о первом убийстве, так это наслаждение моментом, безоценочное и полное любви. Такое, к которому стоит стремиться, такое, как описал мой тренер на самом первом занятии. Совершая первое убийство, я абсолютно спонтанно следовал своим потребностям в конкретный момент. С этой точки зрения мое первое убийство можно рассматривать как очень успешное упражнение по осознанности. Не для кого-то. Для себя.

Но когда я сидел в кресле господина Брайтнера и пил вторую чашку чая, трупов на моей совести еще не было. Изначально я пришел к нему, чтобы справиться с профессиональным стрессом.

— Расскажите о вашей работе. Вы ведь адвокат? — осведомился господин Брайтнер.

— Да. По уголовным делам.

— Значит, вы следите за тем, чтобы каждый человек в этой стране получил справедливый судебный процесс независимо от того, в чем его обвиняют. Это стоящее дело.

— Раньше меня это действительно волновало. В университете, на стажировках и в самом начале профессиональной карьеры. Реальность успешного адвоката по уголовным делам, к сожалению, выглядит не так радужно, как многие думают.

— И как же?

— Моя работа состоит в том, чтобы всякие недоноски избегали заслуженного наказания. С моральной точки зрения это нестоящее дело. Но приносит немало денег.

Я рассказал ему о том, как пришел в «ДЭД», адвокатскую фирму Дрезена, Эркеля и Даннвица, сразу после получения адвокатской лицензии. «ДЭД» — фирма среднего размера, специализирующаяся на экономических делах. Включая все уголовно-правовые аспекты. Стадо баранов в галстуках, которые строили из себя серьезных людей, а в действительности целыми днями только и делали, что искали все новые и новые лазейки для богатеньких клиентов, чтобы те могли уклоняться от налогов, и заботились о тех, которым, несмотря на все старания адвокатов, грозило производство по уголовному делу за злостную неуплату налогов, экономические преступления, злоупотребление полномочиями и мошенничество в особо крупных размерах. Чтобы новичок мог занять место в этой лиге, от него требовалось хорошо сдать два государственных экзамене-

на<sup>1</sup>, а также выполнить массу безвозмездных поручений. И даже из десяти соискателей, выдержавших эти требования, брали только одного. Получить работу в этой фирме сразу после второго государственного экзамена считалось невероятной удачей. Мне повезло. Так я думал.

— Сейчас вы считаете по-другому? — спросил Йошка Брайтнер.

— Ну, просто со временем все сложилось не так, как я представлял себе в самом начале.

— Это и есть жизнь. Что произошло в вашей?

Я в двух словах рассказал ему о своей карьере. Об ужасной зарплате на начальном этапе и об ужасных условиях труда. Шесть с половиной дней в неделю. Четырнадцать часов в сутки. Каждую минуту в окружении черствых тупых карьеристов, которые крутятся как белки в колесе в надежде достать золотой орешек — однажды стать партнерами.

Я знаю, о чем говорю. Я был одним из них.

Моим первым клиентом стал человек, чьи интересы наша фирма еще ни разу не представляла прежде. Адвокат-новичок получил клиента-новичка. Этим клиентом был Драган Сергович, но об этом я не упомянул.

<sup>1</sup> Классическое юридическое образование в Германии состоит из двух этапов: обучения в университете и почти двухгодичной практики. Каждый из этих этапов завершается сдачей т. н. государственного экзамена, то есть после учебы сдается первый экзамен, а после практики — второй. По статистике, лишь 15 % юристов за оба экзамена получают оценку выше удовлетворительной. Данный результат часто является условием для приема в докторантуру. Многие работодатели на фоне переполнения рынка юристами тоже требуют от потенциальных сотрудников результат выше удовлетворительного. Остальным 85 % приходится отчаянно бороться за работу.

## Оглавление

1. Осознанность .....	7
2. Свобода .....	21
3. Дыхание .....	31
4. Островок времени .....	37
5. Цифровое голодание .....	51
6. Внутренний мир оппонента .....	63
7. Безоценочное восприятие .....	71
8. Расслабляющая триада .....	91
9. Однозадачность .....	106
10. Счастье .....	113
11. Пробуждение .....	119
12. Намеренная концентрация .....	129
13. Благожелательность .....	141
14. Страх .....	157
15. Непредвзятость .....	173
16. Нетерпение .....	185
17. Неуверенность .....	193
18. Наглость .....	211
19. Цейтнот .....	219
20. Еда с наслаждением .....	231
21. Паника .....	243

22. Горечь .....	253
23. Акционизм .....	261
24. Коммуникация .....	267
25. Прощение .....	275
26. Внутреннее сопротивление .....	283
27. Мозговой штурм .....	295
28. Давать и брать .....	307
29. Убеждение .....	319
30. Делегирование .....	337
31. Благодарность .....	343
32. Ревность .....	351
33. Ложь .....	363
34. Улыбка «в себя» .....	371
35. Боль .....	381
36. Минимализм .....	391
37. Смерть .....	401

## Дюсс К.

Д 97 Убивать осознанно : роман / Карстен Дюсс ; пер. с нем. А. Баренковой. — СПб. : Азбука, Азбука-Аттикус, 2022. — 416 с. — (Звезды мирового детектива).

ISBN 978-5-389-20861-2

Бьорн Димель — «грязный адвокатишка», вынужденный прикрывать и оправдывать преступления большого криминального авторитета. Брак Бьорна Димеля разваливается на части, его жена вот-вот сбежит с обожаемой дочкой в неопределенном направлении. В отчаянии Бьорн записывается на курс тренинга по осознанности. Он еще не знает, что осознанность — замечательный способ справиться со всеми проблемами, как внутренними, так и внешними. Строго следуя руководству по осознанной жизни, Бьорн кардинально меняет свою судьбу и глазом не успеваает моргнуть, как оказывается в эпицентре кровавых разборок. И теперь, когда жизнь его висит на волоске, лишь невероятная смекалка, актерская игра и, разумеется, осознанность, могут спасти Бьорна и вернуть ему счастье, удачу и душевный покой...

УДК 821.112.2

ББК 84(4Гем)-44

Литературно-художественное издание

КАРСТЕН ДЮСС  
УБИВАТЬ ОСОЗНАННО

Ответственный редактор Кирилл Красник  
Редактор Ирина Стефанович  
Художественный редактор Виктория Манацкова  
Технический редактор Татьяна Раткевич  
Компьютерная верстка Ирины Варламовой  
Корректоры Лариса Ершова, Ольга Попова  
Главный редактор Александр Жикаренцев

Подписано в печать 11.02.2022. Формат издания 75 × 100<sup>1/32</sup>.

Печать офсетная. Тираж 5000 экз. Усл. печ. л. 18,33.

Заказ № .

Знак информационной продукции  
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.):

16+

ООО «Издательская Группа „Азбука-Аттикус“» —  
обладатель товарного знака АЗБУКА®  
115093, г. Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1

Филиал ООО «Издательская Группа „Азбука-Аттикус“»  
в Санкт-Петербурге

191123, г. Санкт-Петербург, Воскресенская наб., д. 12, лит. А

ЧП «Издательство „Махаон-Украина“»

Тел./факс: (044) 490-99-01. E-mail: sale@machaon.kiev.ua

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами  
в ООО «ИПК Парето-Принт».

170546, Тверская область, Промышленная зона Боровлево-1,  
комплекс № 3А.

www.pareto-print.ru



Y-MBD-29776-01-R