

# Джей Шетти

---

КАК ИЗВЛЕЧЬ ВЫГОДУ ИЗ СТРАХА

---

#СМЫСЛ #СЧАСТЬЕ #СПОКОЙСТВИЕ #РАЗУМ

---

ЧТО МЕШАЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВА

---

160 МЛН  
ПРОСМОТРОВ  
НА YOUTUBE

# ДУМАЙ КАК МОНАХ

ПРОКАЧАЙ СВОЮ ЖИЗНЬ

# #THINK LIKE A MONK

БЕСТСЕЛЛЕР  
АМАЗОНА

ПОЧЕМУ СРАВНЕНИЕ УБИВАЕТ ЛЮБОВЬ

---

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОПУСТИТЬ РУКИ,  
ПРОЧИ ЭТУ КНИГУ | #ПРИЗВАНИЕ

---

#ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ #МЕДИТАЦИЯ #ЛЮБОВЬ

---

TREND BOOK

**Джей Шетти**  
**Думай как монах.**  
**Прокачай свою жизнь**  
**Серия «Trend book»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64360216](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64360216)*

*Думай как монах. Прокачай свою жизнь: Издательство АСТ; М.; 2021*

*ISBN 978-5-17-133457-4*

**Аннотация**

Джей Шетти – теперь уже бывший монах, принявший решение служить людям и пытающийся донести свое отношение к успеху – жить для пользы и творчества, а не для зарабатывания денег и погони за славой и властью.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Введение	5
Часть первая	23
Глава 1. Самоотождествление. Я – это то, чем я себя мыслю	23
Пыль это или я?	32
Откуда ценности?	34
Игра ума и медиа	36
Проверка жизненного уклада	41
Время	41
Медиа	43
Деньги	44
Курируй свои ценности	47
Шумы фильтруют, а не глушат	51
Глава 2. Негатив. Злой царь – голодный царь	57
Негатив – повсюду	61
Негативный настрой заразителен	64
Типы людей с негативным складом ума	69
Обертывание внешнего негатива	72
Стань объективным наблюдателем	73
Конец ознакомительного фрагмента.	74

# Джей Шетти

## Думай как монах.

### Прокачай свою жизнь

*Моей жене, в которой больше монашеского, чем  
когда-либо будет во мне*

Jay Shetty

THINK LIKE A MONK

Train Your Mind for Peace and Purpose Every Day

© Mackenzie Stroh, фото на обложке, 2021

© Г.И. Агафонов, перевод, 2020

© Jay R. Shetty, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2021

# Введение

*Ищете свежую идею? Перечитайте классику.  
Иван Павлов (предположительно, и не он один)*

Будучи восемнадцатилетним первокурсником лондонской Бизнес-школы Касса, я наотрез отказался составить компанию другу, уговаривавшему меня пойти на лекцию какого-то монаха: «На кой мне этот монах сдался, чтобы его речи выслушивать?»

Другое дело, когда в кампус приезжают выступать главы крупных компаний, звезды и прочие знаменитости, ибо успешных людей грех не послушать, а к монаху – ноль интереса. Мне по душе рассказы тех, кто реально что-то свершил по жизни.

Но друг настаивал – и уломал-таки меня. «Ладно, – говорю, – пошли, но при одном условии: после лекции – в бар».

Как правило, глагол «влюбляться» обычно используют для описания зарождения романтических чувств. Но в тот вечер я просто влюбился в этого монаха с его рассказами об опыте своих переживаний. Вышел на сцену индус чуть за тридцать – в шафрановом балахоне, умный, убедительный, харизматичный – и завел разговор о принципе «бескорыстного самопожертвования». А когда он дошел до слов о том, что деревья нужно сажать, не планируя в будущем укрыться

под их сенью<sup>1</sup>, меня прошиб какой-то совершенно неведомый ранее озноб.

Особенно меня впечатлило, что он, оказывается, успел поучиться в Индийском технологическом институте в Бомбее, – это же как наш Массачусетский, туда и поступить-то очень трудно. И надо же: бросил, променял такую возможность на монашество, отошел от всего, к чему мы с друзьями только и стремились. Либо ненормальный, либо... Но что-то же он нашел взамен.

Меня всю жизнь очаровывали люди, добившиеся чего-то с нуля – выходцы из грязи в князи, – и истории их успеха. А тут передо мною впервые предстал пример прямо противоположного – человек, отказавшийся от жизни, к которой все стремятся. Вроде бы неудачник, а вместо горечи – радость, уверенность в себе и умиротворение. Я лично человека счастливее его в жизни не встречал. А ведь к восемнадцати годам я успел столкнуться с множеством богачей; вдоволь наслушался рассказов людей знаменитых, сильных, красивых, а зачастую и соединявших в себе все эти три черты. Но по-настоящему счастливых людей мне до него встречать как-то не доводилось.

После выступления я протиснулся к нему сквозь толпу, чтобы выразить ему свое восхищение и сказать, насколько сильно он меня потряс и вдохновил. «Как бы мне побольше времени с вами проводить?» – неожиданно для себя спросил я у него от острой потребности войти в круг людей с желан-

ными для меня ценностями, то есть нематериальными.

Монах сказал, что до конца недели читает лекции в Великобритании, и предложил прокатиться и посетить его оставшиеся выступления. Вот я и поехал.

Первым моим впечатлением от этого монаха – а звали его Гауранга Дас – было ощущение правильности того, что он делает, и вскоре выяснилось, что это научно подтверждено. В 2002 году тибетский монах Йонге Мингьюр Ринпоче<sup>2</sup> прибыл из-под Катманду в Висконсинский университет в Мэдисоне по приглашению нейрофизиологов, решивших исследовать активность его головного мозга в процессе медитации. Лабораторный техник нахлобучил монаху на голову что-то типа купальной шапочки с 250 проводами, ведущими к электроэнцефалографу, и убедился, что датчики плотно прилегают к скальпу испытуемого. Кстати, к началу исследования суммарный стаж пребывания в состоянии медитации у Мингьюра Ринпоче составлял 62 000 часов.

И вот ученые собрались в аппаратной, включая искушенных практиков медитации, и стали наблюдать за тем, как монах выполняет упражнение согласно разработанному протоколу исследования: 60 секунд медитации на сострадание – 30 секунд покоя – и так по кругу. Монах быстро проделал четыре таких цикла под запись. Наблюдатели пребывали в растерянности: как только монах приступал к медитации, энцефалограф регистрировал мощнейший всплеск активности.

Ученые предположили было, что причиной ему – некое ударное воздействие. Может, монах резко вздрагивает или перегрупуировывает мышцы? Но нет: тело его визуально остается абсолютно неподвижным...

Что особо впечатляло – так это не просто точнейшая временная согласованность функционирования головного мозга монаха, который «включался» в медитацию и «выключался», переходя в состояние покоя, с хронометрической точностью, но еще и полное отсутствие фазы «раскачки» или «разогрева». Если вам доводилось медитировать или хотя бы просто успокаивать свой встревоженный мозг, вы прекрасно знаете, что какое-то время обычно уходит на то, чтобы для начала просто остановить нашествие отвлекающих мыслей. Мингюр Ринпоче, похоже, в таком переходном периоде не нуждался вовсе. По сути, он оказался способен входить в состояние глубокой и мощной медитации и выходить из него будто по щелчку тумблера. Через десять с лишним лет после вышеописанных первоначальных экспериментов результаты томографии показали значительно меньше симптомов старения тканей мозга у этого монаха, чем обычно наблюдается у его ровесников. В сорок один год Ринпоче, по словам ученых, обладал мозгом тридцатилетнего<sup>3</sup>.

А вот буддийского монаха по имени Матье Рикар исследователи окрестили «счастливейшим в мире человеком<sup>4</sup>», поскольку его энцефалограмма поставила абсолютный мировой рекорд по интенсивности гамма-ритмов, указывающих



на уровень развития внимания и памяти, обучаемость и самочувствие. Ладно бы еще один-единственный монах с запредельными показателями, можно счесть его за статистическую аномалию, так ведь не один Рикар такой. Сняли ЭЭГ еще у 21 монаха<sup>5</sup> во время и после всевозможных медитативных практик, и у всех до единого обнаружили резкий всплеск интенсивности гамма-ритмов во время медитаций с последующим длительным сохранением их (даже во сне<sup>6</sup>) на уровне выше, чем у не медитировавших из контрольной группы.

Зачем нам мыслить как монахи? Хочешь быть королем баскетбола – равняйся на Майкла Джордана; искусству инноваций учись у Илона Маска; исполнительскому мастерству – у Бейонсе. Хочешь натренировать сознание на обретение мира, покоя и осмысленности? Монахи тебе в помощь, они в этом деле эксперты. Брат Давид Штайндль-Раст, монах-бенедиктинец и сооснователь сети [gratefulness.org](http://gratefulness.org), пишет<sup>7</sup>: «Мирянин, сознательно нацеливший себя на непрерывное житие в настоящем, – суть монах».

Монахи способны не поддаваться искушениям, воздерживаться от критики, справляться с болью и тревогой, умирять эго и выстраивать свою жизнь так, чтобы она была до краев наполнена смыслом. Так почему бы нам не поучиться у наиболее спокойнейших, наисчастливейших и живущих самой полной

и осмысленной жизнью людей планеты? Или вы думаете, что монахам так просто даются безмятежный душевный покой и телесная расслабленность? Отнюдь. Потому-то они и удаляются от мира в тишайшие обители вне досягаемости от мирской суеты – работы, любовной романтики, ну и, конечно же, шума запруженных транспортом городских улиц. Ты спросишь: «А мне-то лично какой прок от умения мыслить по-монашески здесь, в современном мире?»

Прежде всего, монахами не рождаются. Среди них встречаются выходцы из самых разных страт общества, люди с самой разнообразной предысторией, от продолжения развития которой они предпочли отказаться ради переформирования себя. Матье Рикар, тот самый «счастливейший в мире человек», в прошлой жизни был биологом; Энди Паддикомб, соавтор мобильного приложения для медитации Headspace, учился в цирковом училище; среди моих знакомых монахов есть и бывшие банкиры, и бывшие рок-музыканты. Все они ходили в школу, кто-то вырос в городе, кто-то в сельской местности, – все мы где-то росли и выросли. И вовсе не нужно обставлять свое жилище зажженными свечами, повсюду ходить босиком или постить свое фото в позе березки на горной вершине, чтобы стать монахом. Монашество – не поза, а менталитет, образ мышления. Воспринять его и стать монахом дано любому.

Подобно большинству монахов современности, воспитывался я отнюдь не в ашраме. И вел я себя в детстве зачастую

отноюдь не по-монашески. До четырнадцати лет я был весьма послушным и воспитанным мальчиком. Жили мы с родителями и младшей сестрой на севере Лондона. Семья наша родом из Индии, относилась к среднему классу. Подобно множеству родителей, мои больше всего пеклись о моем образовании с прицелом на будущее. И до поры до времени мне вполне удавалось держаться от всякого греха подальше, хорошо учиться и всем угождать.

А вот в старших классах меня, что называется, понесло по наклонной. В детстве я был весьма упитанным, так что меня даже дразнили за это, но тут сбросил вес, занялся футболом и регби. Увлёкся предметами, которые родители-индусы, будучи традиционалистами, обычно не одобряют: современным искусством, дизайном, философией. Да и все бы ничего, но тут я ещё связался с дурной компанией, втянувшей меня во всякую дрянь: эксперименты с наркотиками, драки, пьянство... С рук мне это не сошло. После трех условных отчислений выгнали-таки из школы.

– Я больше не буду, – клялся я. – Если только разрешите остаться, я исправлюсь.

Восстановили, и я сдержал слово и исправил свое поведение.

Наконец, уже в колледже, я начал замечать, что трудолюбие, самопожертвование, дисциплина и упорство – это, оказывается, весьма ценные и полезные для достижения поставленных целей качества. Вот только главная моя проблема в

ту пору заключалось в том, что никаких иных целей, кроме как найти хорошую работу, со временем жениться, возможно, завести детей – стандартный набор, – я перед собой тогда не ставил. Я, конечно, подозревал, что существует нечто более глубокое, но понятия не имел, что именно.

К тому времени, когда к нам в бизнес-школу с лекцией прибыл Гауранга Дас, я как раз уже загорелся тягой к исследованию новых идей, к поиску новой модели жизни, настолько неожиданного ответвления, уводящего прочь с проторенной дороги, что никто (включая меня самого) и предположить не мог, что я туда сверну. Мне хотелось личностного роста. Я не желал, чтобы смирение, сопереживание или сострадание оставались для меня абстрактными понятиями, я хотел их испытывать, переживать. И о дисциплине, силе характера и цельности личности я более не желал судить по прочитанным описаниям. Я хотел сам обладать этими качествами по жизни.

После этого я четыре года являл собою подобие жонглера-эквилибриста между двумя мирами, перемежая походы в бары и рестораны медитациями и аскетичным сном на голом полу. В Лондоне я изучал менеджмент с упором на научную психологию поведения и проходил стажировку в крупной консалтинговой фирме, а свободное время проводил в кругу друзей и семьи. Зимние и летние каникулы я проводил в ашраме в Мумбаи, штудирова древние тексты. Ценности мои исподволь трансформировались. Оказалось, что ме-

ня влечет в круг монахов. Больше того, хочется целиком погрузиться в монашеский образ мыслей. Чем дальше, тем бессмысленнее становилась для меня работа в корпоративном мире. Что за толк от нее, если она ни на кого не оказывает позитивного влияния?

Окончив колледж, я сменил костюм на монашеское одеяние и заселился в ашрам, где спят на полу и все пожитки уместаются в шкафчике раздевалки. Жил я там и путешествовал по всей Индии, Великобритании и Европе. Медитировал ежедневно по многу часов, изучал древние писания. Мне дана была возможность вместе с монашеской братией неустанно работать над преобразованием ашрама в деревне к северу от Мумбаи в экологически чистый духовный приют (эко-деревня Говардхан), а также в добровольческой программе оказания продовольственной помощи голодающим, раздающей свыше миллиона обедов в день (фонд Annamrita).

Если я оказался способен научиться мыслить по-монашески, то и каждый способен.

Монахи-индуисты, с которыми я учился, брали за основу ведические тексты. (Веды – обобщенное название священных писаний, от санскритского слова *veda*, что значит «знание». Санскрит – древний язык, от которого произошло большинство современных языков Южной Азии.) Считается, что философия индуизма как раз и ведет свое начало от этого древнейшего собрания текстов, появившихся более трех тысячелетий назад на территории современных восточ-

ного Пакистана и северо-западной Индии; именно они служат фундаментом индуизма.

Подобно эпическим поэмам Гомера, Веды поначалу передавались из уст в уста, со временем были записаны, но по причине недолговечности материалов (пальмовые листья и кора) дошли до нас в основном лишь в позднейших списках, которым от силы несколько веков. Веды содержат гимны, предания, стихи, молитвы, песнопения, ритуальные обряды и просто полезные советы для повседневности.

И в жизни, и в этой книге я часто ссылаюсь на «Бхагавадгиту» (что значит «Песнь господ») – вольную надстройку над Упанишадами, которые датируются примерно 800–400 гг. до н. э. «Бхагавадгита» считается своего рода универсальным и вневременным жизненным руководством. Сказ там идет не о монахе, и контекст далек от духовного. Бог обращается к женатому мужу, к тому же небесталанному воину-лучнику. Гита изначально применима не к какой-то одной религии или региону – она адресована всему человечеству. Экнат Исваран, автор духовной литературы и профессор-языковед, переведший на английский многие священные тексты Индии, включая «Бхагавадгиту»,<sup>1</sup> назвал ее

---

<sup>1</sup> Поскольку далее в английском оригинале книги выдержки из «Бхагавадгиты» цитируются именно в переводе Экната Исварана, который значительно, а по временам и радикально расходится по смыслу, духу и букве с общедоступными академическим и конфессиональными переводами этого писания на русский язык, в данном тексте явные и скрытые цитаты из «Бхагавадгиты» даются в максимально близком переложении на русский язык англоязычной версии Э. Исва-

«важнейшим даром миру от Индии<sup>8</sup>».

В 1845 году Ральф Уолдо Эмерсон записал в своем дневнике<sup>9</sup>: «Я обязан – точнее, мы с другом обязаны – восхитительным днем „Бхагавадгите“ [sic]. Это первейшая из книг; будто империя к тебе обращается с речью, – ничего мелочного или недостойного, все величественно, прозрачно, последовательно – голос древнего разума, который в ином веке и климате взвесил – и засим отбросил все те вопросы, которые нас тут так напрягают». Говорят, что Гита – абсолютный рекордсмен среди священных книг по объему комментариев к ней.

Одна из целей данной книги – помочь и тебе соприкоснуться с этой вневременной мудростью, равно как и с другими древними знаниями, которые лежали в основе моего монашеского ученичества и не утратили значимости и актуальности применительно к задачам, стоящим перед каждым из нас и сегодня.

Что меня более всего поразило при изучении философии монашества, так это то, что по меньшей мере за три последних тысячелетия люди по своей сути ничуть не изменились. Понятно, что мы теперь стали выше ростом и живем в среднем подольше, но меня крайне удивило и впечатлило открытие, что монашеские учения о прощении, энергии, намерениях, осмысленной жизни и на другие темы созвучны сего-

---

рана с параллельной сверкой с подстрочным переводом с санскрита. – *Здесь и далее подстрочные примечания переводчика.*

дняшнему дню ровно настолько же, насколько они были актуальны при их написании.

Еще больше впечатлило, что мудрость монахов, по большому счету, находит научное подтверждение, и мы в этом не раз убедимся на протяжении всей книги. Тысячелетиями монахи верили в благотворность медитации и осознания момента, в полезность чувства благодарности, в служение как источник счастья и другие вещи, о которых вы узнаете из этой книги. И свои практики они строили и развивали вокруг этих идей задолго до того, как современная наука подтвердила их действенность.

Альберт Эйнштейн сказал: «Если не можете объяснить что-то простыми словами, значит, вы сами этого до конца не понимаете». Увидев, насколько по делу приходятся в современном мире усвоенные мною уроки, я захотел поглубже погрузиться в учение, чтобы получить возможность поделиться полученными знаниями с другими.

Через три года после моего переезда в Мумбаи учитель Гауранга Дас сказал мне, что, по его мнению, я принесу больше пользы своим служением, если покину ашрам и начну делиться с миром тем, чему успел научиться. Три года монашества явились для меня своего рода школой жизни. Трудно было стать монахом, но еще труднее далось мне расставание с монастырем. Однако применение усвоенной мудрости к жизни вне ашрама – наитруднейшая часть ученичества, по ощущению, это своего рода выпускной аттестационный эк-



замен. День за днем я нахожу подтверждение тому, что мышление по-монашески работает – и древняя мудрость потрясающе подходит для дня сегодняшнего. Потому-то я ею и делюсь.

Я и теперь все еще считаю себя монахом, хотя и добавляю «бывшим», поскольку женат, а монахам жениться не положено. Живу в Лос-Анджелесе, городе, почитаемом многими как одна из мировых столиц вещизма, показухи, грез и, в целом, всякой мутотени. Ну а какой смысл жить в обители просветленных? А я теперь и в миру, и в этой книге делюсь всем, что вынес из прожитой жизни и чему научился. Ни малейшего отношения к сектантству эта книга не имеет. И никакой змеиной стратегии обращения в свою веру не преследует. Клянусь! Но обещаю твердо: если проникнешься представленным здесь материалом и будешь по нему практиковаться, обретешь в своей жизни и истинный смысл, и страстность, и цель.

Никогда прежде в мире не было столь много недовольных жизнью людей – или, если хотите, всецело озабоченных погоней за «счастьем». Наша культура и медиа кормят нас образами и концепциями, формирующими наши представления о том, кем и чем нам быть, неизменно выставляя на первый план образчики свершений и успехов. Слава, деньги, гламур, секс... но ведь в конечном счете ничто из этого не приносит нам полного удовлетворения. Нам будет хотеться еще и еще, а это замкнутый круг, и ведет он к фрустра-

ции, крушению иллюзий, разочарованию, досаде, неудовлетворенности и полному истощению жизненных сил.

Мне нравится образное противопоставление сознания монаха и сознания мартышки. От склада нашего ума зависит, возносит ли он нас к вершинам или утягивает на дно. Сегодня все мы боремся с назойливыми мыслями, нерешительностью и тревогой, но все это – результат того, что мы отдаем свое сознание на волю мартышке. Суетливый мартышкин ум бесцельно скачет от мысли к мысли, от задачи к задаче, по-настоящему не додумывая, не доделывая и не решая ничего до конца. Но мы можем возвыситься до строя мыслей монаха, докапываясь до корней наших желаний и творчески ставя перед собой достигаемые ступени роста. Монашеское мышление поднимает нас над смятением и растерянностью и помогает обрести ясное видение смысла и направления.

МАРТЫШКА	МОНАХ
плутает по ветвистой кроне;	зрит в корень проблемы;
плывет по жизни пассажиром;	ведет жизнь, полную цели и смысла;
жалуется, сравнивается, критикует;	сострадает, заботится, сотрудничает;
заморачивается и медлит;	анализирует и формулирует;

МАРТЫШКА	МОНАХ
отвлекается на любые мелочи;	дисциплинирован и целеустремлен;
ищет быстрого удовольствия;	ставит на долгую перспективу;
выдвигает требования и качает права;	полон энтузиазма, решимости и терпения;
переменчива и импульсивна;	не отступает от миссии, видения и цели;
распаляет в себе негатив и страхи;	работает над устранением негатива и страхов;
эгоцентрична и помешана на себе;	блюдет себя ради служения;
живет в многозадачном режиме;	решает задачи по одной;
предается гневу, тревоге и страху;	управляет эмоциями и расходом энергии;
делает все, что заблагорассудится;	склонен к самоконтролю и самообладанию;
ищет удовольствий;	ищет смысла;
довольствуется решениями-временками.	доискивается до истинных решений.

Мыслить как монах – значит смотреть на жизнь под иным углом и подходить к ней иначе, ступив на путь низвержения, отрешения, постижения заново, побуждения, фокусировки, дисциплины и служения. Цель монашеского мышления – жизнь, свободная от эго, зависти, похоти, тревоги, гне-

ва, обиды и всяческого груза. В моем понимании восприятие монашеской ментальности не просто возможно, а необходимо. У нас нет иного выбора. Нам нужно обрести покой, тишину и мир в самих себе.

Я живо помню первый день своего послушничества в школе при ашраме. Голову я уже обрил, но в монашеские одеяния еще не облачился, и по мне видно было, что я только что из Лондона. Мое внимание привлек монашек лет десяти, не старше, – он вел занятие с группой пятилетних учеников. Аура у него была великолепная, весомость и уверенность в себе отнюдь не детская.

– Чем занимаетесь? – поинтересовался я.

– Только что провел с ними первый в их жизни урок, – ответил он и тут же спросил уже у меня: – Вот лично тебя чему учили в школе в первый день занятий?

– Начали с алфавита и цифр. А чему научились они?

– Первым делом мы учим их дышать.

– Зачем? – спросил я.

– Затем, что единственное, что остается с тобой с момента твоего рождения до самой смерти, – это твое дыхание. Другая, семья, страна, где живешь, – все это может измениться. Единственное, что остается при тебе до самой смерти, – твое дыхание. Когда нервничаешь, что меняется? – продолжал десятилетний монах. – Твое дыхание. Когда злишься, что меняется? Опять же дыхание. Всякую эмоцию мы переживаем со сменой дыхания. Научишься разбираться и справляться

со своим дыханием – сможешь разруливать и любые жизненные ситуации.

Мне сразу же был преподан важнейший урок: зри в корень вещей, а не по верхам, где шелестит древесная листва симптомов проблемы. И сразу же прямо показано, что монахом может быть кто угодно – даже и десяти-, и пятилетний ребенок.

Родившись на свет, мы прежде всего делаем вдох. Но затем на новорожденного сразу же наваливается все больше сложностей, и чем дальше, тем труднее нам бывает просто присесть и спокойно подышать. Что я надеюсь сделать в этой книге, так это показать вам путь монашества: до корня вещей мы доходим, погружаясь вглубь и изучая самих себя. Через любопытство, осмысление, усилия и откровения отыскиваем мы свою дорогу к миру, спокойствию и цели. Используя мудрость, переданную мне учителями в ашраме, я надеюсь и вас наставить на тот же путь.

Я проведу вас через три стадии восприятия монашеского мышления. Первым делом мы отпустим хватку и освободимся и от внешних влияний, и от внутренних барьеров и страхов, сковывающих нас. Считайте это расчисткой места для роста. На втором этапе будем расти. Я вам помогу перестроить свою жизнь так, чтобы решения вы принимали осознанно, осмысленно и уверенно. Ну и наконец мы начнем прицельно давать нечто миру вне нас самих, ширя и распространяя наше чувство благодарности, укрепляя и углубляя

наши отношения. Будем щедро одаривать ближних и делиться с ними своей любовью – и откроем для себя истинную радость и удивительную благодность служения.

Попутно я познакомлю вас с тремя очень разными техниками медитации, которые настоятельно рекомендую практиковать: дыхательной, визуальной и звуковой. Все три полезны, но каждая по-своему. Различия между ними лучше запомнить сразу: дыхательные упражнения благотворны для физиологии – помогают сбросить напряжение, расслабиться и успокоиться; визуализация оказывает психологическую помощь – исцеляет от прошлого, подготавливает к будущему; ну а пение – это уже для психики – для переживания связи со своей глубинной сущностью и вселенной, для истинного самоочищения.

Медитировать, чтобы извлечь пользу из этой книги, не обязательно. Но инструменты, которые я вам дам, без медитаций останутся незаточенными. Больше скажу: вся эта книга – одна большая медитация, отражающая наши верования и ценности, наше видение самих себя, пути принятия решений, тренировки сознания, выбора людей и налаживания взаимодействия с ними. Столь глубокий уровень самосознания требует медитации и становится наградой за нее.

Как бы это осмыслил монах? Сейчас вы этим вопросом, вероятно, и близко не задаетесь... В конце этой книги он у вас наверняка возникнет.

# Часть первая

## Отпусти

### Глава 1. Самоотождествление.

#### Я – это то, чем я себя мыслю

*Уж лучше исполнять свой долг небезупречно,  
чем в совершенстве долг чужой; погибнуть  
лучше при исполнении собственного долга, чужого  
опасаясь.*

*«Бхагавадгита» 3.35*

В 1902 году американский социальный психолог Чарльз Хортон Кули написал: «Я не то, что сам о себе думаю, и не то, что вы обо мне думаете. Я – это то, что я думаю относительно того, что вы обо мне думаете»<sup>10</sup>.

Вот и вдумайтесь на секунду в эту выносящую мозг формулировку.

Наша самоидентификация упакована в обертку из мыслей других людей о нас – точнее, из наших *собственных мыслей* относительно того, что о нас думают другие.

Мало того что наше представление о самих себе завязано на нашем же представлении о том, какими нас видят окру-

жающие, так еще и большинство наших усилий по самосовершенствованию в действительности представляют собой всего лишь попытку привести себя в соответствие с неким воображаемым идеалом этого своего внешнего образа. Если нам представляется, что предмет нашего восхищения считает мерилom успеха материальное благосостояние, мы стремимся разбогатеть, чтобы произвести впечатление на этого человека. Если нам кажется, что друг судит о нас по одежке, мы принаряжаемся сообразно нашим представлениям о его вкусе. В «Вестсайдской истории» Мария знакомится с парнем, который от нее без ума. И что она тут же запекает? Правильно, I Feel Pretty.<sup>2</sup>

На момент написания книги единственный в мире трижды лауреат «Оскара» за лучшую мужскую роль Дэниел Дэй-Льюис снялся после 1997 года лишь в шести фильмах<sup>11</sup>. А дело в том, что к исполнению каждой роли он готовится долго и тщательно, погружаясь в образ своего персонажа до полного перевоплощения. Чтобы вжиться в роль Билла Мясника в «Бандах Нью-Йорка» Мартина Скорсезе, он в совершенстве овладел искусством разделки туш, проведя много времени в одном из мясных магазинов, стал говорить с сильным ирландским акцентом не только на съемочной площадке, но и в жизни, освоил искусство метания ножей под руководством цирковых артистов. И это только начало. На протяжении всех съемок он носил исключительно аутентичный

---

<sup>2</sup> «Как мила я» (прим. пер.).



костюм XIX века и в таком виде, вжившись в образ, ввязывался на улицах Рима<sup>3</sup> в ссоры и драки со случайными прохожими. Даже до воспаления легких догулялся, вероятно, из-за костюма не по сезону.

Дэй-Льюис придерживался системы Станиславского, которая требует от актера полностью *вживаться* в образ персонажа, *становиться* тем человеком, чью роль исполняешь. Это настоящее искусство, требующее невероятного мастерства, однако есть у метода перевоплощения и неприятная издержка: зачастую актеры оказываются настолько поглощены своей ролью, что утрачивают способность выходить из образа за пределами сцены или кадра. «Признаюсь, я тогда был не в себе, дошел до полной невменяемости, – сообщил Дэй-Льюис в интервью Independent годы спустя. – Плохо это сказалось и на физическом, и на психическом здоровье»<sup>12</sup>.

Бессознательно мы все в какой-то мере актерствуем, вживаемся в разные роли. Причем мы вживаемся в образы разных персонажей онлайн, на работе, в кругу друзей, дома... Оперировать таким набором дифференцированных личин оказывается весьма удобно. Одни помогают нам зарабатывать деньги на оплату счетов, другие – исправно исполнять свои обязанности на рабочих местах, даже если работа нам не нравится, а обстановка тяготит, третьи позволяют поддерживать внешне нормальные отношения с людьми, кото-

---

<sup>3</sup> Натурные съемки «Банд Нью-Йорка» проходили в реконструкции нью-йоркского квартала середины XIX века, сооруженной в столице Италии.

рые нам не по душе, а взаимодействовать с ними необходимо... Вот только зачастую наша личность расслаивается на такое множество обличей, что мы напрочь утрачиваем свою идентичность, упускаем из виду истинных себя, даже если нам когда-то и посчастливилось познать, кто или что мы есть на самом деле, что тоже далеко не факт. Мы путаемся и тормозим: дома, вернувшись с работы, продолжаем играть роль сотрудника, на любовном свидании зачем-то ведем себя как в компании друзей – и все это происходит совершенно бессознательно и непреднамеренно, помимо нашего контроля. Сколь бы успешно нам ни давались все эти ролевые игры, под занавес мы неизбежно испытываем неудовлетворенность и подавленность, самоуничтожение и обиду. Это наши «я» и «мое», и без того столь маленькие, хрупкие и уязвимые, страдают, ибо были растоптаны и изнасилованы.

Мы силимся жить в соответствии с нашими представлениями о том, какими нас видят другие, – и ради этого поступаемся собственными ценностями.

Впрочем, и ценности-то у нас крайне редко бывают действительно собственными – то есть сознательно созданными, воспринятыми или выстраданными. Жизненный выбор мы чуть ли не всякий раз делаем, не вглядываясь в глубь себя, а уставившись на этот дважды отраженный образ тех, кем мы *могли бы быть*, и даже не задумываемся об этом. Кули называл этот феномен «отзеркаленным „я“».

Мы живем в опосредованном самовосприятии через вос-

приятие нас окружающими – а в результате давным-давно растеряли свои истинные «я». Как нам распознать, кто мы такие и в чем наше счастье, когда мы только и делаем, что ловим искаженные отражения своих образов в чужих фантазиях и стремимся им соответствовать?

Может показаться, что труднее всего на пути к монашеству отказаться от всякой мишуры: гулянок, секса, телевизора, тяги к вещам, привычки спать в мягкой постели (кстати, мне без постели поначалу действительно туго приходилось). Но мне до этого шага еще предстояло взять куда более трудный барьер – объяснить родителям, что за «карьеру» я себе выбрал.

Закругляясь с учебой в колледже, я уже твердо решил, какой дорогой хочу двигаться дальше. Родителям сказал, что от любых предложений относительно устройства на работу, какие бы ни поступили, буду отказываться. Я всегда шучу, что, будь на то воля моих родителей, передо мною был бы открыт выбор лишь из трех вариантов карьеры – стать врачом, юристом или никем. Ну и, конечно же, лучший способ объяснить родителям, что они зря старались, вас воспитывая, – уйти в монахи.

Как у всех родителей, у моих были какие-то мечты относительно меня. Но я постарался плавно подвести их к мысли, что могу стать монахом: ежегодно, с восемнадцати лет, часть лета стажировался в Лондоне на финансиста, а другую часть проводил в ашраме в Мумбаи. Когда я принял окон-

чательное решение, для матери главным был обычный для любой матери вопрос – о моем здоровье. Там хоть какие-то врачи есть? Что значит стремиться к просветлению? Теперь так называют битье баклуш?

Моей матери было особенно трудно смириться с моим решением из-за того, что друзья и родственники в нашем кругу все до единого разделяли ее троичное представление об успехе – врач/юрист/неудачник. Как только разнеслась молва о моем радикальном решении, подруги матери заладили наперебой: «Ты же столько вложила в его образование! Да ему же мозги промыли! Жизнь под откос пускает!» Мои друзья, кстати, тоже считали, что я вступил на путь неудачника по жизни. Только и слышал от них: «Смотри, на хорошую работу больше уже не устроишься» и «Зря ты последний шанс упускаешь начать зарабатывать по-человечески».

**Когда пытаешься зажить подлинно своей жизнью, часть отношений оказывается под угрозой. Разрыв с близкими – риск, который стоит принять; поиск способов сохранить их в своей жизни – задача, за которую стоит взяться.**

К счастью для моего едва ступившего на путь монашества ума, голоса родителей и их друзей не были для меня важнейшими руководствами к принятию решений. Вместо них я полагался на собственный опыт. Начиная с восемнадцатилетнего возраста я имел возможность тестировать оба образа жизни и сравнивать полученные ощущения. Летом, будучи

финансистом-стажером, возвращаясь домой с работы, я не испытывал ничего, кроме желания поскорее утолить голод ужином. А вот ашрам я всякий раз покидал с мыслью: *«До чего же там было восхитительно. Лучшие мне в жизни не было»*. Опыт попеременного переживания двух этих диаметрально противоположных комплексов ощущений, ценностей и мировоззрений как раз и помог мне прийти к пониманию собственной системы взглядов.

Негативные реакции близких на мое решение стать монахом – типичный пример давления извне, которому мы подвергаемся всю жизнь. Родные и близкие, социум и медиа – все мы обитаем в кругу лиц и голосов, втолковывающих нам, что нам пристало, а что не пристало делать по жизни.

Шумно и назойливо вдальбливают они нам свои мнения и ожидания, будто мы им чем-то обязаны или должны: «Окончишь школу – сразу же в колледж, в самый лучший! После колледжа найдешь теплое место, начнешь хорошо зарабатывать, женишься, купишь дом, заведешь детей, сделаешь карьеру...» Культурные нормы возникают не на пустом месте и не просто так существуют, – и нет ничего зазорного в том, что общество навязчиво предлагает нам следовать моделям поведения, которые принято считать образцами самореализации и удавшейся жизни. Но если мы будем перенимать эти цели бездумно, мы так и не научимся понимать, как и почему доходим до того, что дом вроде бы и куплен, а кажется чужим, или от места, где живем, с души воротит, почему ра-

бота кажется неинтересной и бессмысленной, или даже вообще обуревают сомнения, а зачем нам, собственно, вообще понадобилось заводить семью и ради чего мы боролись и отдали жизнь за то, к чему стремились.

Мое решение уйти в ашрам всколыхнуло вокруг меня шквал мнений и выражений озабоченности. Но тут мне как нельзя кстати пришелся из ашрама же и вынесенный опыт фильтрации внешних шумов. То есть у проблемы и ее решения оказался общий источник. Меня чем дальше, тем меньше трогал весь этот гомон о том, что значит жить нормально, безопасно, практично, правильно. При этом я вовсе не отгораживался от любящих меня людей, напротив – заботился об их спокойствии и не хотел, чтобы они тревожились напрасну. Но я никак не мог допустить, чтобы их определения и трактовки успеха и счастья диктовали мой выбор. Это было – на тот момент – труднейшее из когда-либо принятых мною решений, и оно было правильным.



Голоса родителей, друзей, педагогов и всяческих медиа толкуются в юном мозгу, засекая сознание навязываемыми им представлениями и ценностями. Общепринятое определение счастья принадлежит сразу всем и никому лично. Единственный путь к построению осмысленной жизни лежит через фильтрацию этого шума и обращение взора

внутри себя. Это первый шаг на пути созидания в себе монашеского мышления.

И отправимся мы в этот путь так же, как это делают монахи, начав с устранения всего, что может сбить с пути. Первым делом поищем внешние силы, которые нас формируют и отвлекают от наших ценностей. Затем проведем инвентаризацию самих ценностей, под которые выстраивается наша жизнь, и поразмыслим, сообразны ли они тому, кем мы хотим стать и как хотим жить.

## ПЫЛЬ ЭТО ИЛИ Я?

Гауранга Дас подарил мне прекрасную метафору для иллюстрации того, как внешние влияния застыт наш истинный облик.

*Мы в кладовой. На полках — батареи забытых книг и штабеля коробок со всякой всячиной. В отличие от всего остального ашрама, где всегда чисто и прибрано, здесь все в пыли и паутине. Старший монах подводит меня к тусклому зеркалу и спрашивает: «Что видишь?»*

*Сквозь толстый слой пыли мое отражение едва угадывается. Отвечаю как есть: «Пылица». Монах кивает и проводит по стеклу рукавом балахона. Мне в лицо бьет густое облако, — от пыли режет глаза, спирает дыхание...*

*«То, чем ты себя считаешь, — говорит монах, — суть*



*пыльное зеркало. При первом взгляде в него правда о том, кто ты есть и чего ты стоишь, сокрыта за наносным. Сметать пыль с зеркала, может, и неприятно, но, не очистив его, ты не увидишь отражения своего истинного лица».*

Так мне было наглядно показано, что имел в виду Чайтанья, бенгальский индуистский святой XVI века, когда называл это состояние *ceto-darpaṇa-mārjanam* – «очищением зеркала сознания».

Практически все монашеские традиции в основе своей направлены на устранение всего, что мешает сфокусироваться на главном<sup>13</sup> – постижении смысла жизни через возвышение над своими физическими и психическими желаниями. Одни традиции предусматривают обет молчания, другие – сексуальное воздержание, третьи – отказ от мирских благ и личного имущества, а некоторые – и все вышеназванное. У нас в ашраме дозволено было оставлять при себе лишь жизненно необходимое – и ни вещь больше. И разжав хватку, я впервые через собственные пустые ладони познал опыт просветления отпускаянием. Зарывшись во второстепенном, мы теряем нить связи с истинно значимым. Я не призываю вас к отказу от всех этих вещей как таковых, но я хочу помочь вам научиться распознавать и фильтровать шум внешних влияний. Это и есть очистка зеркала от пыли, мешающей разглядеть, какие из ваших ценностей отражают вашу истинную сущность.

Ценности-ориентиры – это наиважнейшие для нас принципы, и мы придерживаемся их инстинктивно: кем мы хотим быть, как мы относимся к себе и к людям и как с ними и с собою обходимся. Главные ценности обычно легко описываются единственным и точным словом-понятием, например «свобода», «равенство», «сострадание», «честность». При всей их идеалистичности и абстрактности руководствоваться такими ценностями на практике вполне реально. Они служат для нас своего рода этическим GPS-навигатором по жизни. Зная свои ценности, ты имеешь указатели направления, выводящие на людей, действия и повадки, которые наилучшим образом тебе подходят. Без ценностей мы точь-в-точь как без навигатора в незнакомой местности – рыскаем слепо и бесцельно, поворачиваем не туда, утыкаемся в тупики, плутаем, теряемся в нерешительности. Ценности же помогают нам ориентироваться и быстро попадать в круг верных людей, принимать правильные решения на перепутье карьеры, тратить время с умом и концентрировать внимание на действительно важном. А без ценностей нас заносит неведь куда из-за отвлекающих ложных ориентиров.

## **Откуда ценности?**

Ценности нам являются не во сне. Но и наяву мы их сознательно не обдумываем. Мы их даже редко проговариваем. Но они тем не менее объективно у нас существуют. Всякий

рождается при определенном стечении обстоятельств, и наши ценности определяются совокупностью наших переживаний. В нищете или в роскоши мы росли? Где и за что нас хвалили? Родители, няньки и воспитатели – это же зачастую самые ярые наши поклонники и критики. В переходном возрасте мы бываем непослушны, можем и взбунтоваться, но в целом мы и тогда невольно склонны угождать и подражать этим авторитетным в наших глазах фигурам. Оглянитесь назад и вспомните, как именно вы проводили время с родителями. За играми и милой болтовней или за совместной работой и проектами? Что, по их словам, было для них главным в жизни? А для вас? Кем им хотелось вас видеть в будущем? Каких свершений они от вас ждали? Какое поведение поощряли? Впитали вы эти их идеалы или отторгли? Верите ли вы в них? Работают ли они для вас?

Полученное образование также оказывает на каждого из нас мощное многофакторное влияние. Какие предметы мы изучали? Под каким культурологическим углом нам их преподавали? Какого типа усвоения знаний от нас ожидали? Учебные программы, построенные по принципу заучивания фактов, не приветствуют творчества, а обучение в узком культурологическом контексте никак не способствует воспитанию терпимости к людям из иной среды или мест и оставляет мало возможностей для погружения в страстно любимые занятия, включая даже и привычные с раннего детства. Это я не к тому, что школа не готовит нас к жизни, благо

моделей обучения в мире придумано великое множество, и отнюдь не все сопряжены со столь жесткими ограничениями, — а к тому, что вам все-таки стоит отступить на шаг назад и поразмыслить о том, насколько, чисто по ощущению, вынесенные из школы ценности подходят лично вам.

## **Игра ума и медиа**

В монашестве я почти сразу усвоил, что наши ценности формируются под влиянием того, чем поглощены наши умы. Сами мы не тождественны нашим умам, но решения относительно того, что нам по душе, а что нет, мы принимаем именно умом. Ведь это наш мыслительный аппарат решает, какие фильмы нам смотреть, какую музыку слушать, какие книги читать, от каких телешоу тащиться, кого отслеживать в сетях и в реале. Но ведь что в твоей новостной ленте, то у тебя и в голове. И чем больше мы впитываем светских хроник и сплетен о звездах, гламурных фото и образов успеха, видеоигр со стрельбой и тревожных новостей, тем сильнее наши ценности отдают тухлятиной зависти, предвзятости, соперничества и недовольства.

### **ПРОВЕРЬ СЕБЯ: ОТКУДА ВЗЯЛИСЬ ТВОИ ЦЕННОСТИ?**

Вычленив в себе последствия случайных влияний бывает не так-то просто. Ценности — вещь абстрактная и ускользающая, а окружающий мир безостановочно

грузит наш мозг и подсознание потоком крикливых советов и неназойливых подсказок, навязывая, чего нам хотеть, как нам жить и даже как формировать мысленное представление о самих себе.

Составь неполный список ценностей, так или иначе сказывающихся на твоей жизни. Рядом с каждой укажи ее источник или происхождение: от кого усвоена или откуда почерпнута ценность? Отметь галочками те ценности, которые ты по-настоящему, целиком и полностью разделяешь. Кратко поясни, что не так с остальными.

*Пример:*

ЦЕННОСТЬ	ИСТОЧНИК	ИСТИННО ЛИ ОНА МОЯ?
Доброта	Родители	✓
Красота	Медиа	У меня своеобразные представления о красоте
Богатство	Родители	Нет!
Успеваемость	Школа	Оценки – показатель прилежания, а не знаний
Знания	Школа	✓
Семья	Традиция	Семья – да, но не традиционная патриархальная!

Наблюдение и оценка – ключевые аспекты монашеского мышления, и начинаются они с расчистки пространства и обретения тишины внутри себя. Для монахов первым шагом

к освобождению от шума внешних воздействий становится установка фильтра отрешения от материального. У меня было три захода в ашрам до выпуска из колледжа, прежде чем я стал монахом официально. После пары месяцев подготовки в храме Бхактиведанта-мэнор в полях к северу от Лондона я отправился в Индию, в сельский ашрам, в начале сентября 2010 года. Там я сменил свою стильную городскую одежду на пару балахонов (носильный и купальный), сбрил и без того скромную прическу (там все обриты *под ноль*) и лишился всякой возможности прихорашиваться (зеркал в ашраме не было, кроме того, что мне позже покажут в кладовой). Так нас, монахов, отваживали от навязчивой привычки следить за своей внешностью, а приучали есть простую и лишенную излишеств и разнообразия пищу, спать на циновках, расстеленных на голом полу, и не слышать иной музыки, кроме мантр и колокольчиков, перемежающих наши медитации и обряды. Ни фильмов, ни телевизора – лишь главные новости и проверка электронной почты на десктопах общего пользования в холле.

И ничего взамен убранных отвлекающих факторов – лишь простор, покой и тишина. **Отключив каналы приема мнений, ожиданий и требований внешнего мира, мы невольно начинаем вслушиваться в себя.** Лишь там, в тишине, я начал вычленять из внешнего шума свой внутренний голос. Так мне удалось снести наслоение чужеродной пыли, и моему взору открылись в чистом виде собственные

глубинные представления.

Я обещал не требовать от вас брить головы и облачаться в рубища, но как нам тогда в современном мире высвободить пространство и обрести тишину и покой для осознания себя? Ведь большинству из нас не сидится на месте, до ценностей ли тут. Мы и с мыслями-то своими наедине остаться боимся. Тишина нас тяготит, и мы готовы забивать себе головы чем угодно и суетиться безостановочно, лишь бы ее избежать. Социальные психологи Виргинского и Гарвардского университетов провели серию исследований<sup>14</sup> с участием сотен студентов-добровольцев, которым предлагалось провести всего-то по 6–15 минут в полном одиночестве в пустом помещении – без смартфона, письменных принадлежностей и какого бы то ни было чтива – и просто подумать. После этого исследователи разрешали подопытным вернуться к привычным занятиям, и большая часть с радостью хваталась за гаджеты, оценив ощущения от пребывания наедине с собой как неприятные и/или скучные. Затем условия эксперимента усложнили и предложили участникам нажимать кнопку аппарата электрошоковой терапии в качестве альтернативы размышлениям наедине с собой, – и многие предпочли пытку током пытке одиночеством и тишиной.<sup>4</sup> Если

---

<sup>4</sup> Опцией ЭШТ воспользовались 67 % юношей и 25 % девушек, хотя при анкетировании перед опытом 100 % участников указали, что «готовы отдать деньги, лишь бы не получить удар током», – сообщается в статье, на которую ссылается автор.

ежедневно посещаешь сетевые мероприятия, где нужно раз за разом представляться и рассказывать, чем зарабатываешь на жизнь, очень трудно выйти из этого низведенного до клише образа своей личности. Если ежевечерне смотришь реалити-шоу «Настоящие домохозяйки», начинаешь искренне считать битье посуды и плескание вином в лицо подругам нормой поведения. Когда мы до краев заполняем свою жизнь подобной мишурой, у нас не остается внутреннего пространства для самосозерцания, отсутствует в сознании тихая комната с чистым зеркалом – и вся эта собранная нами и отвлекающая нас от главного муть исподволь занимает место наших ценностей.

Мы не способны разобраться со своими мыслями и исследовать свое сознание в суматохе будней. Однако и просто сидя дома, ничему толком не научишься. Но есть три проверенных метода активной расчистки внутреннего пространства под самосозерцание. Ими и предлагаю тебе воспользоваться. Во-первых, рекомендую каждый вечер перед сном сесть поудобнее, расслабиться и поразмыслить о том, как прошел день и какие эмоции ты испытываешь. Во-вторых, можешь раз в месяц устраивать себе встряску, подобную той, что я испытал, придя в ашрам: отправляйся в совершенно новое для себя место и разведай, каково тебе в непривычной среде и что изменяется в твоём самовосприятии. Тут возможны любые варианты – от посещения незнакомого парка или библиотеки до поездки в новый для тебя



город или страну. Ну и третий путь – увлечься и заняться чем-то осмысленным в твоём понимании, например хобби, благотворительностью или общественнополезным делом.

Альтернативный способ высвобождения свободного пространства – перетряхнуть свой склад ума, проведя переучет всего, чем заполнена наша голова, и оставить на хранение лишь избранные мысли – те, что отражают наши истинные ценности.

## Проверка жизненного уклада

Мало ли что ты *считаешь* своими ценностями – правду о твоих истинных ценностях расскажут твои дела, поступки и поведение. То, чем мы занимаемся на досуге, ясно показывает, что мы ценим. К примеру, ты можешь сколько угодно называть общение с близкими своей главной жизненной ценностью, но, если все свое свободное время ты проводишь за игрой в гольф, значит, дела твои расходятся со словами и тебе нужно перепроверить себя.

## Время

Прежде всего давай оценим, на что у тебя уходит время, когда ты не спишь и не учишься или работаешь. Исследователи подсчитали, что в среднем тридцать три года<sup>15</sup> за всю

свою долгую жизнь<sup>5</sup> мы проводим в постели (в том числе семь лет в тщетных попытках заснуть), год и четыре месяца – за физическими упражнениями и три с небольшим года – на каникулах и в отпусках. Если ты женщина, то 136 суток из отмеренного тебе жизненного срока уйдет на банальные сборы и приготовления к выходу из дома; если же ты мужчина – то «всего» 46 суток. Конечно, это всего лишь приблизительные оценки, но все-таки задумайся о том, как день за днем накапливается бесцельно и совершенно добровольно, *по собственному выбору* растраченное нами впустую время.

### **ПРОВЕРЬ СЕБЯ: НА ЧТО ТЫ ТРАТИШЬ ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ?**

На протяжении полной календарной недели не поленись произвести скрупулезный учет распределения своего личного времени. На что и сколько его у тебя уходит поминутно? Сколько времени ты посвящаешь: семье, друзьям, здоровью, себе лично.

**Примечание:** под «личным временем» тут понимается все твоё время свободное от сна, еды и работы. Работа – понятие растяжимое. Если тебе кажется, что ты только и делаешь, что работаешь, четко определи для себя, что относится к твоей «официальной» работе или учебе, и назови это «работой», а все остальные свои дела отнеси к отдельной категории, например, «подработка» или

---

<sup>5</sup> Средняя продолжительность жизни в цитируемом британском исследовании принята равной 79 годам.

«общественная работа» и считай эту категорию одной из статей расходов твоего личного времени.

Затраты времени должны быть пропорциональны ценности лично для тебя тех предметов, на которые ты его тратишь. Скажем так: если какое-то занятие отнимает у тебя больше времени, чем оно того заслуживает исходя из твоего представления о ценности этого занятия, то это верный признак, что стоит задуматься над причиной твоего решения тратить свое время на ерунду. Ведь это твое личное решение – уделять время чему-то малозначимому в твоей же личной системе ценностей. Что за этим стоит – не иные ли ценности, о которых ты не отдаешь себе отчета? Или все-таки это занятие в конечном счете окупает потраченное время, принося отдачу и служа достижению чего-то стоящего в твоей системе ценностей?

## Медиа

Проверка наверняка выявит, что значительную долю личного времени вы тратите на чтение и/или просмотр всевозможного медийного контента. Исследователи выяснили, что в среднем каждый из вас за свою жизнь проведет у телеэкранов и в соцсетях одиннадцать с лишним лет своей жизни!<sup>16</sup> Вероятно, вам самим выбор в пользу тех или иных медиа кажется достаточно случайным, но раз вы тратите на них свое время, значит, этот выбор отражает ваши ценности.

Имеется множество форм медиа, но большинство из нас не особо перебирает с кино, телевизором или журнальной продукцией. Главное – персональные устройства. А раз так, то тем удобнее вести учет потраченного времени. iPhone сам тебе расскажет, как именно ты его используешь: в «Настройках» в разделе «Аккумулятор» выбери отчет за последние семь дней, нажми кнопку с часиками – и увидишь, сколько времени провел в соцсетях, за играми, в почте, браузере и т. п. Если не нравится открывшаяся картина, можно даже установить для себя ограничения по времени использования приложений. Так же и со смартфонами с Android: в разделе настроек батареи выберите из меню пункт «Использование устройства» (Show full device usage) и ознакомьтесь с детализацией времени его работы с разбивкой по приложениям. Также можно скачать специальное приложение для мониторинга сетевой активности, например Social Fever или MyAddictometer.

## Деньги

Поговорка «время – деньги» подсказывает, что наглядное представление о своих жизненных ценностях можно составить не только по структуре распределения личного времени, но и по статьям наших денежных расходов. Опять же, все необходимые траты нужно вынести за скобки. Исключаем из списка оплату жилья и коммунальных услуг, расходы

на иждивенцев и алименты, автомобиль и бензин,<sup>6</sup> продукты питания, платежи по счетам и кредитам. То есть оставляем лишь необязательные траты по собственному усмотрению и смотрим: что было твоей самой дорогой разовой покупкой за последний месяц? Какие статьи необязательных расходов оказались самыми затратными? Соответствует ли структура расходов твоим представлениям о том, что в жизни значимо, а что нет? У нас зачастую обнаруживаются странноватые взгляды на «стоящие того» вещи, никак не соответствующие декларируемым нами ценностям, если взглянуть на свои расходы именно так – общим списком. Мне как-то довелось выслушивать жалобы одной матери относительно обременительности расходов на продленку и внеклассные занятия музыкой и т. п. для ее детей... Мигом успокоилась, как только выяснилось, что все это вместе за месяц стоит дешевле туфель, которые она на днях купила.

А еще я в соцсетях обнаружил занятные сопоставления затрат времени и денег с нашими приоритетами и пришел к выводу: свои настоящие ценности мы невольно выдаем тем, на что тратимся без раздумий и сожалений.

- 60 минут любимого телешоу: «Мигом пролетели!»
- 60 минут воскресного обеда всей семьей: «Эта тягостина когда-нибудь закончится?!»
- Привычка ежедневно заходить в кофейню (\$4 в день, ~

---

<sup>6</sup> В более экологических и/или аскетичных реалиях статью расходов «автомобиль и бензин» следует заменить на «оплата проезда в общественном транспорте».

\$1500 в год): «Без этого никак!»

- Свежие и полезные продукты питания (+1,50/день, ~ \$550/год): «Деньги на ветер!»
- 15 минут на просмотр ленты в соцсети: «Святое!»
- 15 минут на медитацию: «Некогда!»

## СРАВНЕНИЕ РАСХОДОВ (как отражение ценностей)

ПРИВЫЧКА  
ХОДИТЬ В  
КОФЕЙНЮ  
\$4/день  
\$150/год



Нужное!

ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ:  
+\$1,50/день  
\$550/год

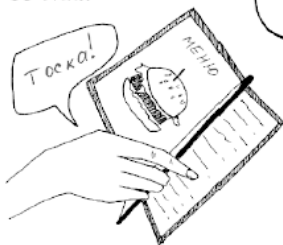


Пустая трата!

ОБЕД С РОДИТЕЛЯМИ  
~60 мин.

ИЛИ

ЛЮБИМОЕ ТВ-ШОУ:  
тоже 60 мин.



Как  
один  
мин!

Все зависит от угла зрения. Разбирая свои месячные расходы, подумай еще и вот о чем: расходуя деньги на что-то необязательное по собственному усмотрению, на какую перспективу ты чаще ориентируешься – на сиюминутную (например, вкусно пообедать) или на долгосрочную (например, оплатить занятия в школе танцев до конца года)? На что идут твои расходы – на развлечение или просветление, на себя или на других? Если, будучи записан в фитнес-клуб, ты туда заглядываешь от силы раз в месяц и больше тратишь на вино, тебе точно пора что-то переосмыслить в себе и в своей жизни.

## **Курируй свои ценности**

Самопроверка подскажет, какие ценности прокрались в твою жизнь помимо твоей воли и неосознанно. Следующий шаг – решить, что есть истинно твои ценности, и сверить с ними все, что тобою выбрано. Возможно, созерцательное осмысление монашеских ценностей поможет тебе идентифицировать собственные. Учителя в ашраме нам объяснили, что есть высшие и низшие ценности. Высшие ценности влекут нас вперед и вверх – к счастью, самореализации и осмысленному существованию; низменные же низводят до тревоги, депрессии и страданий. Согласно «Бхагавадгите»<sup>17</sup>, высшие ценности и качества – это бесстрашие, чистота помыслов, благодарность, служение, милосердие, благо-

воление, жертвенность, глубокомыслие, аскетизм, прямота, ненасилие, правдивость, незлобивость, отрешенность, дальновидность, невзыскательность, сострадание ко всему живому, удовлетворенность, кротость и доброта, цельность и решимость.

(Обрати внимание: «счастье» и «успех» в число высших ценностей не входят. Дело в том, что это даже и не ценности вовсе, а призы в конце игры, – но с этим мы подробнее разберемся в главе 4 – «Намерение. Ослепленные золотом».)

Шесть низменных ценностей – алчность, похоть, гнев, эго, иллюзия и зависть. Плохая новость тут в том, что они нами с легкостью овладевают, когда мы оставляем для них место в себе, а хорошая – в том, что насчитывается их в разы меньше. То есть, как не раз говорил мой учитель Гауранга Дас, путей вверх перед нами всегда открыто больше, чем под уклон.

Нам не дано ни материализовать систему ценностей из воздуха, ни преобразиться сообразно ей во мгновение ока. Вместо этого нам дано подвести себя к желанию перестать держаться за ложные ценности, отпустить их на все четыре стороны, чтобы не захламляли пространство нашей жизни. Ашрам дает нам, монахам, возможность созерцать природу, и учителя там призывали нас обращать внимание на цикличность всего живого. Листья проклеваются из почек, распускаются, зеленеют, вянут и опадают. Змеи сбрасывают кожу, птицы меняют оперение, звери линяют ежегодно. Расставание со старым – неотъемлемая часть ритма живой



природы, цикла умирания и возрождения. Мы свиваем вокруг себя кокон из всякой всячины – людей, идей, вещей – вплоть до книг Мари Кондо с полезными советами, как оптимизировать жизненное пространство, – однако почему-то считаем противоестественным просто зачистить его, но ведь именно дать уйти всему лишнему – это и есть кратчайший путь к очищенному (в буквальном смысле) простору и тишине внутри нас. Мы отделяем себя – хотя бы эмоционально, если физически никак, – от людей и идей, до краев заполнивших нашу жизнь, и начинаем без спешки наблюдать за своими природными склонностями: куда нас влечет?

На самом деле каждый следующий шаг по жизни – это наш выбор, мы ежедневно принимаем множество решений, так почему бы не начать делать это осознанно, вплетая тем самым наши ценности в канву повседневности. При всяком выборе – будь то столь крупный шаг, как вступление в брак, или мелкий спор с кем-то из друзей – мы руководствуемся своими ценностями (высшими или низменными – отдельный вопрос). Если ценности срабатывают и помогают, значит, все в порядке и наши понятия не расходятся с поступками. Но если все идет наперекосяк, то тут самое время задуматься и переосмыслить, что тобою двигало при принятии решения, навлекшего на тебя проблемы.

## **ПРОВЕРЬ СЕБЯ: РЕТРОСПЕКЦИЯ ЦЕННОСТЕЙ**

Поразмысли и припомни три лучших и три худших

выбора за всю свою жизнь. Как и почему они были сделаны? Чему тебя научили? Сегодня твой выбор в подобной ситуации был бы другим?

Осмысливай и переосмысливай заданные выше вопросы, пока не докопаешься до глубинной сути ценностей, побудивших тебя к выбору. Почему именно он был сделан? Сойтись с самым подходящим и самым неподходящим для тебя человеком можно ровно по одной и той же причине: потому что любовь для тебя – высшая ценность. Или возьмем, к примеру, смену места жительства. Что побудило тебя эмигрировать или переехать на другой конец страны? Тяга к новому? Поиск приключений? Так не глубинный ли авантюризм был побудившей тебя к этому выбору ценностью?

Теперь проделай все то же самое с прицелом на будущее. Взгляни на свои главные цели под углом побудительных мотивов. Кто или что стоит за ними – окружающие, традиции, продвигаемые медиа идеи относительно того, как нам следует жить?

## **ПРОВЕРЬ СЕБЯ: ВСКРЫТИЕ ЦЕННОСТЕЙ, СТОЯЩИХ ЗА КАЖДЫМ РЕШЕНИЕМ**

Всю следующую неделю делай так: перед *любым* необязательным денежным расходом или решением потратить на что-то свободное личное время, приостановись и задумайся: что за ценность стоит за этим выбором? Секундного осмысления вполне достаточно, первое же пришедшее на ум соображение как раз и дает верный ответ. В идеале привычка делать

эту мимолетную паузу становится инстинктивной, после чего ты все твои решения становятся результатом осознанного выбора в пользу значимых для тебя вещей, и свою энергию ты начнешь расходовать дозированно и сообразно ценности целей, на которые ее направляешь.

## **Шумы фильтруют, а не глушат**

Научившись ставить фильтр от назойливого шума мнений, ожиданий и требований извне, ты увидишь мир иными глазами. Следующий шаг – пригласить и впустить мир внутрь себя, но уже по-новому. Когда я прошу тебя отрешиться от внешних влияний, я отнюдь не предлагаю тебе вообще отключиться от внешнего мира. Монашеский склад ума – это в том числе и обязательное умение учиться у других людей. Труднее всего сделать так, чтобы чужие знания и опыт мы перенимали и усваивали осознанно, и с этим тебе поможет привычка задаваться простейшими вопросами: каких качеств я жду от родных и близких, друзей и коллег? Что именно мне в них нравится или даже восхищает? Допустим, для тебя это надежность, уверенность в себе, решительность, честность... Список у каждого будет свой. Важно понимать: названные нами достоинства – это не просто отражение наших собственных ценностей, а еще и те самые искомые путеводные ориентиры, по которым нам следует выверять каждый свой шаг по жизни.

Выходя в люди, стремись в круг тех, кто вписывается в твою систему ценностей. Это помогает найти себе сообщество, вполне отражающее то, кем нам самим хочется быть. Сообщество, являющее собой зримый образ желанного для тебя будущего. Помнишь мой рассказ о том, как трудно мне поначалу было вживаться в образ монаха на последнем курсе колледжа? А теперь мне трудно жить уже в Лондоне. В окружении тех, с кем рос, и глядя на их привычки, так и тянет им уподобиться и спать сверх меры, сплетничать, осуждать других. В ашраме новая культура помогла мне переопределить себя, и тут мне на помощь пришла еще одна новая культура – культура следования своему пути.

Всякий переезд, смена места работы или новое близкое знакомство дает тебе золотую возможность изобрести себя заново. Множество исследований показывает, что наше мироощущение – штука заразительная. Двадцатилетнее изучение психологического состояния жителей города Массачусетса показало, что и ощущение счастья, и подавленное состояние распространяются по кругам общения подобно вирусу. Если кому-то из твоих друзей, живущих в твоём районе в радиусе мили, приваливает счастье и становится несказанно хорошо, вероятность, что и ты испытаешь прилив счастья, повышается на 25 %. И чем теснее соседство, тем сильнее этот эффект.

От выбора окружения зависит, поможет оно тебе держать своих ценностей и двигаться к достижению поставленных

целей или нет. Вы ведь и растете вместе. Если ставишь целью пробегать марафон за 2:45, не будешь же ты тренироваться в одной группе со слабаками, не способными пробежать дистанцию быстрее 4:45? Если стремишься к большей духовности, расширяй свою практику совместно с людьми духовными. Если хочешь развить успешный частный бизнес, вступи в местную торговую палату или онлайн-общество частных предпринимателей того же, что и ты, профиля – у вас с ними общие задачи и схожие стимулы к успеху одного и того же рода. Если ты настолько перерабатываешь, что не хватает времени заняться собственными детьми, а они для тебя приоритетная ценность, налаживай отношения с другими заботливыми родителями, ставящими детей превыше всего в жизни, – будете помогать друг другу взаимной поддержкой и советами. Еще лучше, если получится скрестить в одной группе общения сразу несколько интересов, например наладить близкие отношения с высокодуховными заботливыми родителями, зарабатывающими частным бизнесом и увлекающимися марафоном. Шучу, конечно, но в том мире, где мы сегодня живем, у нас имеется как никогда много возможностей для связи друг с другом, у нас есть платформы типа LinkedIn и Meetup, есть группы в Facebook и иных подобных сетях – и нам как никогда просто найти свое племя. Если ищешь любви, стремись в места, где разделяют твои ценности и движимы ими, где можно послужить любимому делу, заняться любимым видом спорта или фитнесом.

неса, прослушать курс лекций на интересующую тебя тему.

Если нет уверенности, вписывается ли человек или группа людей в твою систему ценностей, задайся вопросом: проведя время с этим человеком или в этой компании, чувствую ли я себя после этого ближе к идеалу своего «я», к которому стремлюсь, или дальше от этого идеала? Иногда ответ очевиден: понятно, что от четырех часов рубки с приятелем в футбольный симулятор на PS2 лучше не становишься (сам не пробовал, но знаю) – в отличие от тех же четырех часов в кругу единомышленников за решением вопроса, как вам лучше взаимодействовать, чтобы повысить качество своей жизни. В других случаях ответ вырисовывается смутно – просто чувствуешь в себе какую-то раздражительность или мутность мыслей после того, как провел время не с теми людьми. Простое правило: общение с правильными и полезными для нас людьми поднимает настроение; если же тебе неуютно или не особо приятно в чьей-то компании, значит, эти люди не твоего круга и поддержки от них ты не получишь, а вот оказать на тебя дурное влияние или заставить предаться забытым было пагубным привычкам они вполне способны.

### **ПРОВЕРЬ СЕБЯ: АУДИТ КРУГА ОБЩЕНИЯ**

На протяжении всей недели води список людей, с которыми часто и подолгу общаешься, и хронометрируй время общения с каждым, чтобы определить, с кем его проводишь больше всего.

Сопоставь каждому члену твоего круга общения ценности, которые вы разделяете. В идеале больше всего времени нужно проводить с людьми, чьи ценности ближе всего совпадают с твоими. Как с этим обстоит у тебя?

С кем ты общаешься, что смотришь и слушаешь, как распоряжаешься своим временем – все это суть источники навязываемых тебе извне ценностей и убеждений. Если ты шагаешь по жизни изо дня в день, не задаваясь вопросом о том, какие ценности тобою движут, тебя так и будет шатать из стороны в сторону под влиянием всех, кому не лень воздействовать на твое мнение, – начиная с родных и заканчивая полчищами специалистов по маркетингу. Лично я постоянно дисциплинирую себя напоминаниями об откровении, пережитом в самом начале пути в кладовой ашрама. Как только приходит в голову какая-то мысль или идея, я тут же спрашиваю себя: *«Сообразуется это с лично мною выбранными ценностями? Или уводит в сторону от них, приманивая к ценностям, которые кто-то выбрал за меня? Пыль это или я?»*

Когда расчистишь пространство и обретишь тишину внутри себя, тогда и научишься смахивать пыль со своего зеркала и видеть себя не глазами других, а внутренним взором. Выявив свои истинные ценности и позволив им руководить тобой, ты сам себе pomoжешь научиться отфильтровывать внешние влияния. Из следующей главы ты как раз и узна-

ешь, как с помощью этих навыков не допускать нежелательных чувств и негативных эмоций.



## Глава 2. Негатив. Злой царь – голодный царь

*Невозможно построить собственное счастье на несчастье других.  
Дайсаку Икеда*

*Летние каникулы после третьего курса колледжа. Я только что вернулся из ашрама, где провел месяц, и приступил к стажировке в финансовой фирме. Перерыв на ланч. Взяв сэндвичи навынос, мы с парой коллег устроились на одной из низких бетонных загорожек, нарезающих на квадраты внутренний двор офисного здания. Во всех загонах молодежь в костюмах, как и мы, торопливо поглощает еду и оттаивает под летним солнышком, прежде чем вернуться в перестуженные кондиционерами офисы. Чувствую себя монахом, вытащенным из воды.*

*– Слыхал уже про Гейба? – театральным шепотом интересуется один из моих друзей. – Партнеры его презентацию в пух и прах разнесли.*

*– Да тот еще кадр, – качает головой другой. – Чуть что – сразу сдувается.*

*Мысленно переношусь обратно в класс, где Гауранга Дас преподает урок под названием «Саркомы мозга: сравнения, жалобы, критика». На том занятии мы как раз говорили*

о негативе, о пагубности привычек, способствующих внутренней озлобленности, включая привычку сплетничать. Там нам, среди прочего, задали такое упражнение: ловить себя на любом критическом замечании, произнесенном ли вслух или просто промелькнувшем в мыслях, фиксировать его, а затем рядом составлять список из десяти хороших моментов, относящихся к тому же предмету или человеку, о котором мы перед этим плохо отозвались или подумали.

Трудно нам пришлось. Жили мы все вместе и весьма скудно. Вот и всплыли всяческие проблемы, по большей части мелочные – и оттого вдвойне противные. Времени на принятие душа монахам там отведено четыре минуты в среднем на каждого. Когда перед душевыми выстраивалась очередь, мы, бывало, делали ставки: кто не уложится в норматив. (Кстати, это была единственная дозволенная нам азартная игра, потому как монахи все же.) А еще – храп по ночам. Вообще-то всех храпунов отселяли в отдельную комнату, но то и дело выявлялись новые мастера этого дела, и мы даже специальный рейтинг для них придумали по шкале мотоциклов: этот монах – жалкая Vespa, а тот – натуральный Harley-Davidson.

Я с упражнением справился, честно ловил себя на малейшей вспышке недовольства или раздражения, которую допустил. Рядом с каждым случаем набрасывал десять позитивных качеств адресата. Смысл задания был вроде бы ясен и так – показать, что в любом человеке хорошего боль-

ше, чем плохого, – но лишь видя все это перед собой на листе бумаги, начинаешь понимать, что положительного в каждом не просто больше, а на порядок больше. Это помогло мне и на собственные слабости смотреть под иным углом. Прежде я был склонен фокусировать внимание на своих ошибках, не кладя на противоположную чашу весов мои сильные качества. После этого опыта я приучился, поймав себя на самокритике, напоминать себе, что есть во мне и положительные качества. Всякий раз помещая свои отрицательные свойства в контекст, я убедился, что и в моем характере соотношение плюсов и минусов примерно такое же, как у всех: хорошего во мне намного больше, нежели дурного. Позже на уроке мы обсудили эту петлю положительной обратной связи: критикуя других, мы и в себе невольно замечаем по большей части плохое; а вот когда мы высматриваем в окружающих хорошее, мы и в себе начинаем видеть все самое лучшее.

Парень, сидящий рядом со мной на заборчике, легким тычком локтя выводит меня из состояния задумчивости: «Сам-то как считаешь, попрут его теперь или будут и дальше терпеть?»

Я давно потерял нить разговора.

– Кого? – спрашиваю.

– Да Гейба этого... Вообще-то его и брать на это место не стоило, согласен?

– Не знаю, не мое это дело.

После первого же пребывания в ашраме я стал очень чувствителен к сплетням и пересудам. Там привыкаешь к беседам с преимущественно позитивной энергетикой. В первый раз я вернулся в мир молчаливым до неловкости. Полицию нравов мне из себя строить не хотелось, но и желания участвовать в пережевывании костей другим отнюдь не испытывал. Как советовал Будда: «Не обращай внимания на то, что делают или не делают другие; всецело уделяй его тому, что делаешь или не делаешь сам». Я быстро выучился уверткам наподобие: «Даже и не знаю...» или «Я не в курсе, да и не интересно» – с последующим переводом разговора на что-нибудь позитивное, например: «А ты слышал, что Максу предложили остаться на постоянную работу? Жутко рад за него».

Пересуды бывают полезны в некоторых ситуациях: они помогают обществу регулировать пределы допустимого в человеческом поведении; иногда мы также используем их, чтобы проверить, согласны ли окружающие с нашими суждениями относительно поведения других людей, а значит, и с нашими ценностями. Но и для вентилирования подобных вопросов имеются способы помягче и добрее. Гораздо чаще, однако, мы прибегаем к сплетням для самоутверждения за счет других, принижаем и опускаем их, чтобы ощутить собственное превосходство, набить себе цену и/или повысить свой статус в группе.

Некоторые из моих друзей и коллег прекратили всякие

попытки со мною сплетничать, и теперь мы с ними ведем реально содержательные разговоры. Некоторые стали мне больше доверять, осознав, что раз я не желаю обсуждать с ними сплетни о других, то не стану и распускать сплетен о них самих. Если и нашлись такие, кто счел меня просто скучным занудой, так и ладно, не мне их осуждать, а потому ни слова дурного ни о ком не скажу.

## **Негатив – повсюду**

Просыпаешься. Волосы всклокочены. Выясняется, что кофе в доме кончился (понадеялись друг на друга – вот никто и не купил). По дороге на работу какая-то коза за рулем, тыркаясь в смартфон, тебя подрезала и вынудила проехать на красный – жди штрафа. Новости по радио – полный капец, еще хуже, чем вчера. На работе тебе первым делом нашептывают, что эта сучка Кэнди опять сказалась больной – расхлебывай теперь за нее...

Негатив обрушивается на нас ежедневно. Съедаем, утираемся, миримся, а что нам еще остается? Вечером пересчитываем полученные за день синяки и шишки, их нам почему-то вечно достается больше, чем маленьких радостей. Сравниваем с соседями, жалуемся на сожителей, за глаза поносим друзей на чем свет стоит, брюзжим в соцсетях, спорим, предаем, бывает, что и в слепую ярость впадаем...

Дребезжанием негатива бывают омрачены даже наши са-

мые «удавшиеся», «приятные» и попросту «лучшие» в нашем понимании дни, причем вопреки нашим планам и желаниям. Жизненный опыт мне подсказывает, что едва ли кто-то просыпается с первой мыслью: *«Как бы мне сегодня повечерее изгадить день себе и людям?»* или *«Не поднять ли мне настроение, напакостив ближним?»* Однако же негатив часто исходит именно изнутри. Нам присущи три глубинные эмоциональные потребности, три неизбывных нужды – мир, любовь и понимание. Так я их для себя называю (спасибо Нику Лоу и Элвису Костелло за подсказку)<sup>7</sup> Негативный настрой – в разговоре, эмоциях, действиях – часто проистекает как раз от угрозы какой-либо из трех этих базовых нужд, становится следствием наших страхов: опасения, что с нами случится что-то плохое (утрата мира в душе), страха, что нас не любят (дефицит любви) или не уважают (потеря взаимопонимания). Именно из этих трех страхов произрастают остальные наши дурные чувства и эмоции – подавленность, растерянность, обида, запальчивость, самоуничтожение и т. д. и т. п. Все эти негативные чувства как раз и выплескиваются из нас потоками жалоб, сравнений, брани и прочих недостойных проявлений скверного характера. Задумайтесь: что движет троллями, которые коршунами об-

---

<sup>7</sup> Имеется в виду песня (What's So Funny 'Bout) Peace, Love, and Understanding, написанная в 1974 году английским певцом и композитором Ником Лоу (Nick Lowe, р. 1949), лидером паб-рок-группы Brinsley Schwarz, и ставшая хитом в 1978 году в исполнении продюсируемой им же группы The Attractions во главе с фронтменом Элвисом Костелло.

рушиваются на свои жертвы в соцсетях и злонамеренно изливают на них потоки эмоциональных нечистот? Не из страха ли перед неуважением к себе, любимым, обращаются они к троллингу, позволяющему испытать ложное чувство собственной значимости? Или, может, они так ведут себя от страха перед полным опасностей внешним миром, а сам этот страх – следствие их политических убеждений? Или же они просто гонятся за лайками и последователями (не все же, в конце концов, обращаются к троллингу из одной только трусости)?

Или другой пример: у каждого из нас наверняка есть друзья или подруги, которые любой телефонный звонок превращают в нескончаемое излияние бесчисленных подробностей всего случившегося с ними на работе, в личной жизни, в семье: и все-то у них не так, и все-то их обижают, и когда же все эти напасти у них закончатся, в конце-то концов... Таким людям ничем не угодишь. Отчего так? Вероятно, из терзающего их страха, что непременно случится что-то плохое, из-за ощущения непреходящей угрозы их глубинной потребности в мире и безопасности.

Плохие вещи *реально* случаются, и никто от них не застрахован. Всем нам рано или поздно доводится оказываться в роли жертв: кому-то за цвет кожи достанется, кому-то сумочку подрежут, кто-то в ДТП попадет. Но допуская у себя менталитет жертвы, мы повышаем риск оказаться в плену иллюзии, будто все нам чем-то обязаны, сделаться закончен-

ными эгоистами и в помыслах, и в делах, начать качать права. Стэнфордские психологи разделили 104 испытуемых<sup>18</sup> на две группы. Первой дали задание написать короткое сочинение на тему «Как мне было смертельно скучно», второй – на тему «Как меня смертельно обидели». После сочинения участников эксперимента спросили, не хотят ли они немного помочь исследователям в одном простом деле. Среди «обиженных» желающих помочь ученым оказалось на 26 % меньше, чем среди «скучавших». Мало того, участники, проассоциировавшие себя с жертвами, при последующем анкетировании давали более эгоистичные ответы, а по завершении работы с психологами оставили после себя больше мусора в аудитории и даже унесли с собой больше выданных им экспериментаторами ручек!

## **Негативный настрой заразителен**

Мы существа социальные и большую часть желаемого (мира, любви и понимания) получаем от ближних. Наш мозг автоматически настраивается на волну гармонии или разлада, исходящую от нашего окружения. О нашем бессознательном стремлении делать окружающим приятное мы уже говорили. Ну так отсюда же, увы, и наша склонность к соглашательству. Социологами доказано, что большинству людей социальный комфорт настолько дорог, что они с легкостью меняют не только свои ответы на вопросы, но и полубессо-



знательные реакции – и даже мировосприятие! – лишь бы подстроиться под окружающих, даже если те чудовищно заблуждаются.

В 1950-х годах Соломон Аш<sup>8</sup> собирал группы незнакомых между собой студентов колледжей якобы для проверки зрения. Хитрость была в том, что в каждой группе все «обследуемые» были подставными лицами, за исключением единственного настоящего подопытного.

Аш показывал участникам сначала карточку с «целевой» линией определенной длины, а затем карточку с тремя линиями разной длины, одна из которых точно совпадала по длине с «целевой» линией, а две другие нет. Студентам предлагалось поочередно назвать линию той же длины, что и на первом рисунке. В одних случаях подсадных участников просили давать верные ответы, в других – заведомо ложные в пользу более короткой или более длинной линии. Реальный подопытный в каждой серии отвечал последним. При всей кажущейся очевидности правильных ответов около 75 % испытуемых хотя бы раз под влиянием ложных ответов остальной группы также давали неверный ответ. Так и был открыт эффект *стадного мышления*, чреватый *коллективными заблуждениями*.

Отсюда и наша склонность к конформизму. Твоему мозгу

---

<sup>8</sup> Соломон Элиот Аш (англ. Solomon Eliot Asch, 1907–1996) – американский социальный психолог польско-еврейского происхождения, исследовавший феномены искажения восприятия и суждений под влиянием мнения окружающих, группового умопомрачения и коллективного безумия.

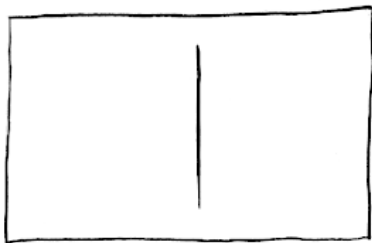
проще согласиться с чем угодно, чем спорить и доказывать, рискуя нажить врагов. Да и просто приятно ощущать себя в кругу единомышленников. Оно и неплохо, если находишься среди, скажем, монахов. Но если вокруг сплошь сплетни, ссоры и негативные эмоции, мы начинаем смотреть на мир исключительно через его искаженное отражение в этом кривом зеркале и уподобляемся подопытным Аша, отказавшимся верить собственным глазам и систематически грешившим против истины.

Инстинктивное соглашательство оказывает колоссальное влияние на нашу жизнь. Еще и поэтому, оказавшись в культурной среде людей недовольных, мы невольно присоединяемся к их брюзжанию.

# ЭКСПЕРИМЕНТ АША

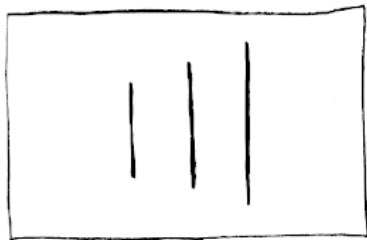
КАРТОЧКА 1:

с линией  
заданной длины



КАРТОЧКА 2:

три линии  
(одна той же  
длины)



\* стадное мышление – привычка  
присоединяться к мнениям и  
решениям большинства, избегая тем  
самым персональной ответственности

Чем больше негатива вокруг, тем негативнее становится и наш собственный настрой. Казалось бы, жалобы помогают выпустить пар, однако исследования показывают, что даже те, кто считает, что им становится лучше после того, как они выговорятся, и после выплеска отрицательных эмоций оста-

ются более агрессивными, чем люди, не склонные к сравливанию пара<sup>19</sup>.

В общине и храме Бхактиведанта-мэнор близ Лондона один монах меня просто бесил. Стоило только пожелать ему доброго утра, как он тут же принимался ныть, как ему плохо спалось и по чьей именно вине. Жаловался, что кормят дрянью, да еще и недодают. Не монах, а нескончаемый словесный понос какой-то – столько негатива от него исходило, что я его всячески сторонился.

А потом я поймал себя на том, что сам жалуясь на этого брюзгу другим монахам. То есть на что жаловался, тому и уподобился. Всякое недовольство заразительно, вот я от него и подцепил манеру брюзжать.

Исследования показывают, что негативный настрой, подобный тому, которым я тогда заразился, повышает раздражительность и склонность к немотивированной агрессии в адрес случайных людей, и чем сильнее выражена та или иная негативная эмоция, тем выше вероятность ее регулярного рецидива в будущем. Затяжное пребывание в стрессовом состоянии<sup>20</sup> – а именно к этому и приводит хроническое недовольство – приводит к необратимой гибели нервных клеток гиппокампа, участка головного мозга, отвечающего не только за наши эмоции, но и за способность мыслить логически, и за память. Более того, кортизол – тот самый гормон стресса, который убивает наш гиппокамп, – поражает еще и иммунную систему и вообще дает вагон и маленькую тележку

пагубных для здоровья эффектов. Я не утверждаю, что все болезни – от негативных эмоций, но даже если сохранение позитивного настроения позволит мне хотя бы раз за зиму убежать от лишней простуды, оно того стоит, и я всецело за то, чтобы укреплять здоровье хорошим настроением.

## ТИПЫ ЛЮДЕЙ С НЕГАТИВНЫМ СКЛАДОМ УМА

Хуже мне  
в жизни  
не было!

НЫТИКИ

Хорошо  
выгляжу?  
А вчера  
плохо да?

МНИТЕЛЬНЫЕ

Весь мир  
против меня!  
Гадды!!!

ТЕРПИЛЫ

Нет, не так!  
Уж мне ли  
не знать?!

КРИТИКАНЫ

Уделяй мне  
ещё больше  
времени!

КОМАНДИРЫ

Мой успех  
круче  
твоего!

СОПЕРНИКИ

Делай,  
что я сказал  
и как  
я сказал!

КОНТРОЛЁРЫ

## Типы людей с негативным складом ума

Людей со скверным характером вокруг нас столько, что

встречаются они нам на каждом шагу, и мы к ним привыкаем и перестаем обращать на них внимание. Лучше подумай, нет ли среди тех, с кем ты регулярно контактируешь, ярких представителей следующих пренеприятных типов личности:

- **Нытики** при встрече или по телефону долго и нудно жалуются на всех и вся, даже не пытаясь поискать конструктивное решение своих проблем. Жизнь, говорят, невыносима, сплошь неразрешимые проблемы.

- **Мнительные** любой комплимент обернут и примут за подначку. Ты им: «Классно выглядишь сегодня!» Они в ответ: «То есть вчера на меня смотреть было тошно?»

- **Терпилы** воображают, будто весь мир на них ополчился, а источниками всех своих проблем считают злые козни других.

- **Критиканы** осуждают всех, кто имеет иное мнение или не определился с мнением по интересующему их вопросу, и всех, кто делает иной выбор, чем сделали бы они сами.

- **Командиры** отдают себе отчет в том, что их собственные возможности ограничены, и именно по этой причине давят на других, требуя содействия. «Вечно у тебя времени нет мне помочь!» – наседают они, даже если у тебя своих дел по горло.

- **Соперники** вечно соревнуются с другими и используют любые доступные средства, комбинации и манипуляции, чтобы выглядеть лучше и умнее всех. Их это настолько мучает, что они всячески принижают других. В их присутствии

лучше помалкивать о своих успехах, чтобы не нарваться.

- **Контролеры** следят за каждым шагом друзей или партнеров и по мере возможности указывают, с кем и как им проводить время, что им можно, а чего нельзя.

Можно поиграть с этим списком, рассортировывая по нему своих знакомых, хотя по-настоящему он нужен для того, чтобы вовремя улавливать, вычленять и пресекать описанные негативные наклонности в самих себе. Однако, если не научишься классифицировать тех, кто оказывает на тебя негативное влияние, по типам («бесят – и все тут!»), не научишься и правильно управлять отношениями с каждым из знакомых.

В индийском ашраме, куда я прибыл вместе с еще шестью начинающими монахами из Англии, нам сразу сказали: «Считайте, что это больница и все мы – ее пациенты». Отрешение от мира вещей и уход в монашество сами по себе не достижение. Это просто свидетельство нашей готовности полежать в лечебнице, где нам помогут поработать над исцелением от изматывающей душевной болезни, которой мы заразились в миру.

В инфекционном отделении, как известно, переболевают и врачи. Иммунитета нет ни у кого. Старшие монахи напомнили нам, что болезнь тут у каждого своя, особенная, и каждый по мере сил все еще лишь учится ее преодолевать, а потому, как не подобает судить по себе о проблемах со здоро-

вьем других, так не подобает нам и судить о чужих грехах, ибо каждый грешен по-своему, иначе, чем другие. Гауранга Дас этот совет нам то и дело повторял в краткой и метафоричной форме, чтобы и мы почаще напоминали себе о том, что негоже нам плохо думать о других: *«Не суди о том, кто болен другим недугом. Каждый небезупречен по-своему. И ты небезупречен, вот и не суди».*

Вместо осуждения негативного поведения мы пробуем обнулить отрицательный заряд заземлением или даже обратить его в положительный. Как только поняли, что нытик конструктивных решений не ищет, так и перестаем их ему предлагать. Услышали от какого-нибудь командира: «Вечно у тебя на меня времени нет», – отвечаем ему в том духе, что: «Найдется, как только придумаем, как его провести с обоюдной пользой».

## **Обертывание внешнего негатива**

Вышеперечисленные категории помогают нам дистанцироваться от отрицательного человека, с тем чтобы с ясной головой определить собственную роль в сложившейся ситуации. Путь монаха – докопаться до корня, диагностировать и уяснить ситуацию до степени простейшего ее объяснения самому себе. Будем использовать этот подход и для определения своих стратегий размежевания с теми, кто оказывает на нас негативное влияние.



# Стань объективным наблюдателем

Монахи ставят во главу угла осознание и следуют за ним. Мы подходим к негативу – да и вообще к любому конфликту, – сделав для начала шаг назад, чтобы стряхнуть с себя эмоциональный заряд момента. Католический монах Томас Китинг<sup>9</sup> сказал: «Нет такой заповеди – огорчаться из-за того, как ближние с нами обходятся. Огорчаемся мы сами – по той причине, что встроенная в нас эмоциональная программа говорит: „Если кто-то мне пакостит, не могу я чувствовать себя счастливым и довольным собой“. <...> Чем нервно реагировать и мстить, лучше бы нам вкушать радость свободы, дарованной нам как человеческим существам, и отказывать себе в огорчении»<sup>21</sup>

---

<sup>9</sup> *Томас Китинг* (англ. Father Thomas Keating, 1923–2018) – американский священник Ордена цистерцианцев строгого соблюдения (траппистов) и сооснователь экуменической духовной сети Contemplative Outreach («Созерцательная проповедь»).

# 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.