

АЛЕКСАНДР БАШКИРЦЕВ

# АСКЕЗА

*в кедах*

ПУТЬ РАЗУМНЫХ  
ОГРАНИЧЕНИЙ



16+

# Александр Сергеевич Башкирцев

## Аскеза в кедах: путь разумных ограничений

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68073617](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68073617)*

*SelfPub; 2022*

### **Аннотация**

Стремление «жить в кайф» привело автора книги в тупик: проблемы со здоровьем, в личной жизни, в делах и финансах. Пытаясь найти способ исправить ситуацию, он случайно познакомился с аскезами. Узнав, какая сила скрывается в них, следующие 11 лет он посвятил простым, но очень мощным практикам. В итоге они полностью изменили его жизнь и помогли реализовать более успешный сценарий развития. О том, как это было, какие именно аскезы он практиковал и каким образом они повлияли на него, подробно описывается в этой книге.

# Содержание

Введение	4
Часть I. Разумные ограничения	8
Глава 1. Неидеальный путь	8
Глава 2. Ну зачем всё это	21
Глава 3. Где те самые границы	61
Часть II. Тело	78
Глава 1. Движение обездвиженных	82
Глава 2. Еда в большом городе	107
Конец ознакомительного фрагмента.	111

# Александр Башкирцев

## Аскеза в кедах: путь разумных ограничений

### Введение

Аскезы – это практики добровольного разумного самоограничения. Это не покрытый пылью архаизм. Аскезы не скрыты за стенами храмов и не являются уделом ревностных религиозных служителей. Сегодня это те практики, которые нашли место в повседневной жизни людей, стремящихся раскрыть и реализовать потенциал человеческой жизни наиболее полно, ярко и красиво.

В наш век аскезы актуальны как никогда в истории человечества. Современный мир открыл нам безграничные возможности во всех сферах жизнедеятельности. Здесь есть всё, что нужно, и для максимально быстрого роста, и для стремительной деградации. Наилучший из этих двух сценариев доступен лишь тем, кто сумеет разумно ограничить себя, исключив лишнее. В мире, где доступно всё, аскетичность – обязательное качество прогрессивного человека.

Вызов эпохи вседозволенности – научиться пользоваться свободой осознанно! Научиться отказываться от деструктив-

ного излишества и говорить нет лишнему. Категоричное нет лишней еде, нет лишним действиям, нет лишним мыслям – нет всему, что тормозит развитие человека и мешает ему проявить себя в полной мере.

Ограничения эти разумны. Они не лишают радости и удовольствий, а, напротив, предлагают более широкую гамму самых приятных переживаний, развивая в человеке более высокие вкусы. И уж тем более аскезы не ограничивают человека в его свободе. Свобода – то главное, что мы получаем, когда практикуем аскезы. Избавившись от деструктивных зависимостей и неконтролируемых моделей поведения, мы вольны быть собой и управлять своей жизнью. Свобода – одна из главных ценностей концепции разумных ограничений.

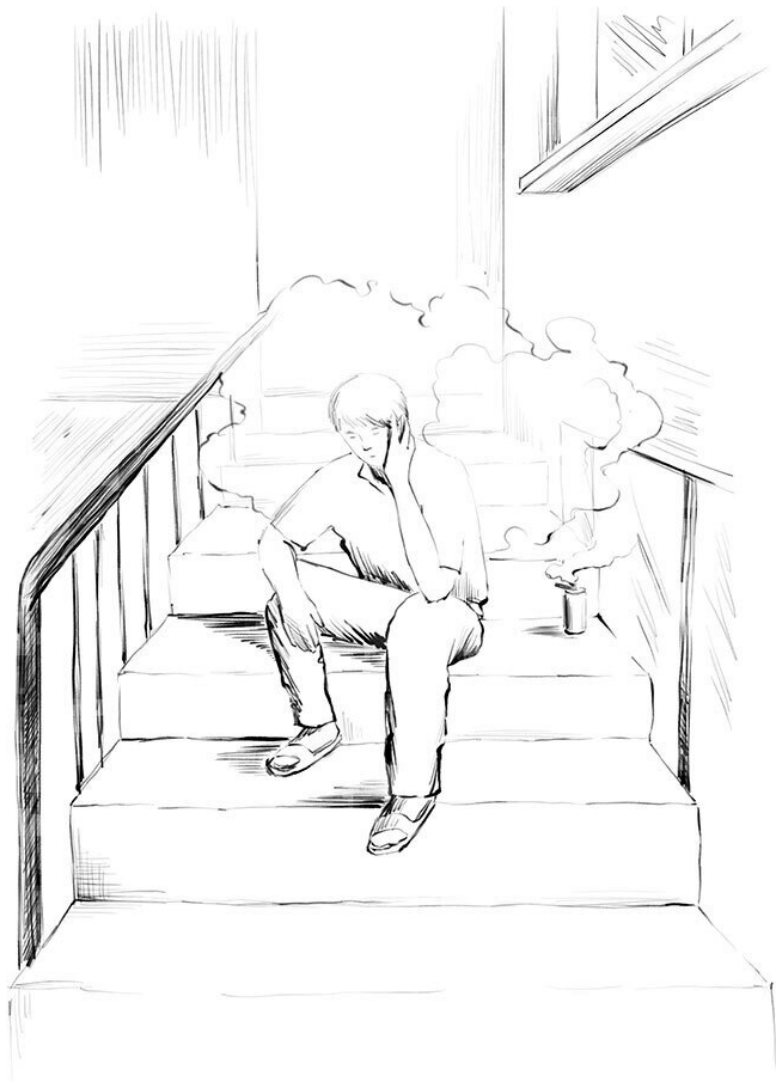
Я предлагаю извлечь из изобилия современного мира только то, что нам действительно необходимо для жизни и реализации. Предлагаю самостоятельный и разумный контроль тех сфер жизни, где мы ежедневно терпим потери. Это те задачи, которые в той или иной форме необходимо решить каждому. И я не исключение.

Решением этих вопросов я занимаюсь последние 11 лет. За это время я окончательно убедился в крайней важности разумных ограничений. Без этого инструмента я не могу представить свой путь. Именно аскезам я обязан своими результатами, а точнее, энергией, которая их обеспечила. Сложно даже представить, где бы я был, если продолжил

бесконтрольно дрейфовать в океане удовольствий.

Историю моей трансформации и работы над собой я изложил в этой книге. Не претендуя на пример для подражания, я лишь делюсь своими опытом, выводами и видением. Я вложил в эту книгу описание всех своих практик аскез для разных сфер жизни – тела, ума, дела и духа. Каждой сфере отведена отдельная часть книги, где я рассказал, какие именно аскезы практиковал, что мне помогло, а что, напротив, было препятствием. А также, не скрывая своих ошибок, я описал все падения, которые со мной случились. По сути, это маршрутный лист, который я искал для себя, но, увы, не нашёл. Пришлось самостоятельно собирать информацию из разных источников, систематизировать её, экспериментировать, делать выводы.

Так и появилась эта книга. Как же она была нужна тому 20-летнему парню, который глубокой ночью после очередного праздника сидел в облаке дыма от сигарет на ступеньках лестницы в общежитии и начинал задумываться о том, что в его жизни что-то идёт не так...



# Часть I. Разумные ограничения

## Глава 1. Неидеальный путь

Моя практика аскез берёт своё начало в 2009 году. Тогда мне было 22 года. Однако чтобы понять, почему я к этому пришёл, без предыстории не получится.

Я вырос в полноценной семье. Родители дали мне вполне хорошее воспитание и позаботились о моём образовании. В пору жизни с ними под одной крышей вопросов о том, как устроиться в этом мире, практически не возникало. Было всё ясно и понятно: вот детский сад, вот школа, потом вуз. Всем знакомая цепочка социальных инкубаторов.

Ребёнком я был уверен, что пройду каждый из них и на выходе буду обладать всеми знаниями, которые полагаются успешному человеку. А значит, буду достоин хорошей работы, высокой зарплаты, а там, глядишь, и до звёзд рукой подать. «Какие могут быть проблемы, – думал я, – достаточно исправно посещать занятия и выпитывать предлагаемое». Так я, собственно, и делал, последовательно двигаясь по намеченной траектории.

За школьной партой выпитывать предлагалось массу дисциплин: алгебру, географию, химию и прочее. Информация согласована, стандартизирована, уложена в учебники. Мы

запоминаем имена, формулы, даты, теоремы. И это замечательно. Такая подготовка безусловно тренирует ум, делает нас людьми эрудированными и даёт право носить звание образованного человека. Но достаточно ли этого?

Я был уверен, что достаточно. Изучения сначала общих, а затем профессиональных дисциплин хватит для того, чтобы стать квалифицированным специалистом, получить хорошую работу и обеспечить себя, свою семью.

Разумеется, я был не единственным носителем такой железной логики. Окружённый братьями по разуму, я уверенно шёл вперёд, имея лишь один ориентир – профессиональная пригодность. Всё прочее оставалось за пределами моего внимания, казалось неважным и впитывалось незаметно, без моего прямого участия. Так за бортом образовательного процесса остались вопросы осмысленной организации себя и своего жизненного пространства.

## **Готовый профессионал, неготовый к жизни**

К 22 годам я прошёл через все положенные мне к тому возрасту социальные инкубаторы (садик, школа, вуз) и был готов к профессиональной деятельности: кругозор, эрудиция, знание законов, умение неплохо писать и говорить. В общем, всё на месте, чего не скажешь про образ жизни. Здесь ситуация была прямо противоположной, если описать её одним словом, я бы выбрал слово «бардак»:

- вредные привычки: курение и алкоголь;

- не самое лучшее физическое состояние, как говорят, «не в форме», спортом занимался от случая к случаю, перерывы порой достигали нескольких месяцев;

- слабый иммунитет: простуда – моя верная спутница. Редкий случай, когда эпидемия вирусных заболеваний обошла меня стороной. В год болел не менее пяти раз;

- проблемы с желудочно-кишечным трактом;
- неумение самостоятельно организовать рабочее время;
- частая прокрастинация;
- хаос в личных отношениях: сложные, драматичные и деструктивные сюжеты;

- в части финансов: постоянные попытки что-то заработать оканчивались крайне небольшими результатами, а потому продолжал висеть на шее у родителей.

После 15 лет обучения я знал второй закон Ньютона, различия форм государственного устройства, теорию права, но у меня не было ясного понимания таких, казалось бы, простых базовых вещей, как: какой режим сна следует соблюдать, как часто нужно заниматься спортом, какую пищу нужно употреблять, как восстанавливать свои силы. На все эти вопросы у меня либо не было ответов, либо они были максимально расплывчатыми. И всё потому, что не было такой цели у образовательной системы. В вузе выдавался багаж знаний и умений, касаемых профессии, а о прочем речи не было. Как вы помните, не было об этом «прочем» речи и в школе.

Таким образом, к моменту окончания вуза я, как и толпа моих однокурсников, оказался более или менее готовым к профессии, но при этом совершенно не был готов к самой жизни.

## **Вечно ноющее кредо**

Разумеется, то, что я имел, меня полностью не устраивало. Я чётко понимал, что образ жизни, который сформировался за годы моего взросления, поступательно разрушает меня. При таком раскладе не было ни одного шанса встретить своё тридцатилетие пышущим здоровьем и в добром состоянии духа.

И нельзя сказать, что понимание этого накрыло меня неожиданно в 22 года. Нет. Тревожные мысли были и до этого. Более того, я пытался что-то изменить. Попытки были редкими, стихийными и несистемными. Короткими вспышками они внезапно посещали меня, а после очень быстро растворялись, и я возвращался к прежнему образу жизни.

Ярким примером стали потуги вставать рано и делать зарядку по утрам. Я подбил нескольких однокурсников, и мы даже совершили пару-тройку утренних забегов по парку. Однако эта могучая кучка очень скоро начала редеть, теряя своих жаворонков, и буквально через пару недель вовсе перестала существовать. Таких эпизодов с моим участием, начи-

навшихся со слов «а давайте бегать по утрам», был не один десяток. Все они закончились одинаково: мы возвращались к полуночному и совсем нездоровому образу жизни.

Несмотря на то что у меня не получалось переломить ситуацию, я не мог принять её в качестве нормы. «Это всё неправильно», «так быть не должно и продолжаться всю жизнь не может» – то внутреннее несогласие, которое постоянно беспокоило меня.

Думаю, это ощущение знакомо многим. Кто-то уплетает ароматный чизбургер в «Макдоналдсе», запивает колой и закусывает картошкой фри. При этом в голове крутится: «Это же вредно, надо завязывать». Другой докуривает сигарету поздним вечером, перед сном, бросает её в урну и думает: «Ну сколько можно, пора бросать». Третий продолжает отношения, прекрасно понимая, что у них нет будущего и лучше бы их закончить. Это лишь малая часть примеров, списанных с меня. И практически у каждого найдётся свой печальный список подобных противоречий. Наши жизни буквально пронизаны ими насквозь.

Ощущение внутреннего противоречия – показатель стремления к лучшему. Оно проявлено в каждом без исключения. В большей или меньшей степени все испытывают желание реализовать лучшую версию себя. Человек чувствует разницу между своим потенциалом и текущим положением. И чем больше эта разница, тем больше зудит внутреннее беспокойство.

Вот и у меня непрестанно зудело, начиная ещё со школы. Тогда это был чуть заметный, ненавязчивый зуд. Но с каждый годом, по мере того как количество вредных привычек становилось больше, а результаты становились всё менее приятными, беспокойство внутри меня росло.

Справиться с этим ощущением можно и даже очень легко. Стоит только подобрать подходящее объяснение, круг общения и настойчиво повторять целительную мантру «все так делают». Внутренние недовольные голоса тут же начинают глохнуть, и становится спокойней. Этот способ действенный и весьма популярный. Правда, есть одна проблема – человек лишается своего кредо, монументальности, единства мыслей, слов, поступков. Оно обеспечивается тем, что ты говоришь то, что думаешь, и делаешь то, что говоришь. Кредо даёт силу, точность, уверенность. Если же слова не совпадают с мыслями или поступками – это ложь. А ложь лишает своего автора силы, спокойствия, уверенности.

Мне не один раз поступали советы смириться и принять всех своих демонов. «Один мой знакомый тоже долго не мог бросить курить. Мучился несколько лет, всё перепробовал, извёл себя. А потом плюнул и стал курить в удовольствие. Теперь он больше не тратит себя на эту изматывающую борьбу с собой и очень счастлив», – такими яркими рассказами подпитывались мои слабости.

«И правда, зачем бороться, нужно получать удовольствие от жизни», – решал я и даже старался следовать соблазни-

тельными советам отказаться от борьбы. На недолгое время это даже получалось, но в итоге всё равно начинало свербить. Ужиться с внутренним противоречием мне так и не удалось. И слава Богу, ведь моё неудовлетворение провоцировало любопытство и интерес ко всякого рода учениям. Читая книги различного толка и слушая лекции, я постоянно находился в поиске разрешения своего внутреннего конфликта.

## Культ аскезы

В течение нескольких лет я насыщался информацией широкого спектра, совершенно не гнушаясь её происхождением: я одинаково спокойно и открыто принимал естественнонаучные труды, работы по психологии, эзотерические произведения и религиозные трактаты. Всё это без разбора я потреблял с большим аппетитом. И именно эта всеядность позволила мне познакомиться с таким явлением, как аскеза.

Произошло это в рамках лекции, которая в случайном порядке была выбрана мной однажды вечером, когда я хаотично перескакивал с одного материала на другой. У лекции было яркое название, что-то вроде «Аскезы: как изменить жизнь». Без особых ожиданий я начал просмотр, даже не подозревая, как сильно это повлияет на меня.

Уже с первых минут аскезы как практика добровольного

самоограничения полностью захватила моё внимание. Лектор объяснял, что улучшить своё положение можно только путём ограничений, а полная свобода и отсутствие самоконтроля неминуемо ведёт к страданиям. Среди озвученных аскез были режим дня, ограничения в питании, сексуальное воздержание, исключение вредных привычек и другие.

Культивирование аскезы стало прямой противоположностью тому, чем я руководствовался до этого – жить в удовольствии и ни в чём себе не отказывать. В тот вечер в моей голове всё встало на свои места. Я понял, в чём была главная проблема: я боялся ограничений, боялся потерять в сиюминутных удовольствиях. Уметь отказываться от чего-то во имя более высокой цели – то, чего так не хватало избалованному уму. Именно отсутствие чётких границ не давали оформиться моему потенциалу и дать ему проявиться.

Вдохновлённый откровением, я построил в своём воображении траекторию аскез на несколько лет вперёд. Причём я совершенно не понимал, что именно нужно делать: на тот момент у меня не было никаких инструкций. Я просто поверил в этот путь, увидел в аскезе тот самый инструмент, который поможет мне привести себя в порядок. И я не ошибся: практики разумных ограничений полностью изменили мою жизнь. Благодаря им я скорректировал свою судьбу, позволив себе обойти стороной большое число неприятностей, и получил богатый ресурс для достижения своих целей.

В тот знаменательный вечер я был так возбуждён своим

открытием, что сразу бросился практиковать одну из аскез. Как оказалось, она была неподъёмной для меня тогда, и уже через неделю я потерпел фиаско. Но это поражение несколько не нарушило моей веры и решительности. Я знал, что нахожусь на верном пути. И уже на следующий день взял на себя новую, более лёгкую аскезу. Потом взял ещё одну и ещё одну...

Так 22-летний рубеж стал началом системной, последовательной трансформации. Длилась она десятков лет и продолжается до сих пор. За это время удалось решить множество некогда проблемных для меня вопросов и изменить свой образ жизни, проработав многие привычные модели поведения.

Уместным вопросом будет: «Почему так долго?»

Никакой дорожной карты у меня не было, имелись лишь смутные, неточные, иногда противоречивые представления о правильном образе жизни. Найти верные ориентиры, вытрясти из себя всю дурь, избавиться от лишнего, разобрать себя и собрать заново – задача, с которой мне приходилось справляться самостоятельно. Отсюда ошибки, откаты, срывы. Прежние модели поведения так глубоко сидели во мне, что пришлось изрядно попотеть, пока выдирали их с корнями.

Некоторые аскезы не давались мне по нескольку лет, что приводило меня в отчаяние. Временами я думал, что мне просто не дано и все истории про успешные бросания и чудесные преображения могли случиться только с какими-то

сверхлюдьми, отмеченными Богом, а я, очевидно, в их число не вхожу. Но даже с этими сомнениями я справился.

## Делиться

Воюя со своими демонами, я стал замечать, что люди вокруг тоже начинают меняться. Не все, но некоторые. Кто-то отказался от алкоголя, кто-то перестал есть мясо. Клянусь, я не убеждал их этого делать. Их спровоцировал мой пример, без назойливых агитаций и пропаганды. Меня этот факт очень вдохновил, и я решил, что хочу делиться своими результатами, чтобы как можно больше людей также поверило в путь разумных ограничений, воспользовалось силой аскезы и благодаря этому реализовало высокие цели в жизни.

Я стал рассказывать о своих аскезах в соцсетях. Делясь успехами и неудачами в практиках, я заметил, что эта тема волнует многих, но мало у кого есть понимание, как правильно практиковать аскезы. У меня же, благодаря личному опыту, уже сложилось видение: как начать, в каком темпе продвигаться, как лучше организовать свой новый, более чистый образ жизни. Поэтому я решился на эксперимент.

Самых заинтересованных читателей я собрал в закрытом Клубе «Аскеза в кедах», чтобы в течение двух месяцев организованно практиковать разумные ограничения. Шестидесят дней, согласно программе, мы все вместе избавлялись от

лишнего. Без преувеличения можно сказать, что этот эксперимент остался ярким событием в памяти всех участников. За это время я стал свидетелем очень резких скачков в развитии в разных сферах совершенно разных людей. Я убедился, что я совсем не особенный: аскезы также хорошо помогают и другим людям, независимо от возраста, пола и сферы занятий. Все получили свою порцию ресурса, который благодаря разумным ограничениям теперь не расплёскивался и шёл в нужное русло.

Результаты участников Клуба вдохновили меня на то, чтобы поделиться концепцией разумных ограничений с большим количеством людей. Так я начал писать книгу, чтобы рассказать, как изменилась моя жизнь благодаря аскезам. Но то, что я планировал сделать за 6 месяцев, в итоге заняло 4 года.

Работа над книгой протекала вместе с работой над собой. За это время мои практики пережили несколько сильных кризисов и стали существенно глубже. Но главное в том, что они приобрели в какой-то степени завершённый вид. Когда я только начинал писать книгу, мной выделялись три ключевых сферы для практики аскез: тело, ум и дело. Я был уверен, что этого более чем достаточно: «Идеальная модель. Она включает в себя все самые важные практики».

Но параллельно росло ощущение, что в этой модели что-то отсутствует, что-то очень важное, будто она была идеальной лишь на 90 %. На это указывали те несколько кризисов и

падений, которые я пережил. Кроме того, у меня оставались важные, но крайне сложные для меня аскезы, с которыми я не мог справиться. Однако я объяснял всё это своим несовершенством: «Нужно просто проявить больше воли, решительности и меньше лениться».

Таким был мой подход к разумным ограничениям по итогам первых пяти лет. Следующие шесть лет были посвящены тому, чтобы найти и добавить недостающий компонент, краеугольный камень, который помог бы справиться со всеми аскезами и сделал мой образ жизни устойчивым. Недостающим элементом оказались духовные практики.

Я долгое время рассматривал духовную сферу жизни как некоторый дополнительный вектор развития: прокачиваешь тело, развиваешь ум, выполняешь свой профессиональный долг и в оставшееся время уделяешь внимание своему духу. Такой, знаете, приятный и необязательный трансцендентальный бонус, который не входит в тройку самых важных сфер. Но в итоге оказалось, что именно духовные практики имеют первостепенное значение на пути разумных ограничений. Именно в них я нашёл мотивацию, вдохновение, ресурс для всех аскез. Сфера духовного развития позволила мне окончательно утвердиться в своих практиках и стала той самой недостающей опорой, с которой концепция разумных ограничений обрела завершённый вид. Описав всё это, я понял, что теперь книга готова к публикации, и я готов подвести промежуточный итог своего неидеального пути к чистоте

му образу жизни, который прошёл в период с 22 до 33 лет.

## Глава 2. Ну зачем всё это

В нынешний век соблазнов и свободных взглядов необходимость любых ограничений нужно ещё доказать. Ведь вопрос «зачем?» будет преследовать человека, вставшего на этот путь, с самого начала и до конца.

Наш ум, стремящийся к комфорту, будет крайне обеспокоен неприятными трансформациями. Он будет устраивать истерики и требовать всё это немедленно прекратить. В этом ему обязательно помогут друзья, родственники, коллеги. Они не упустят случая осыпать экспериментатора провокационными вопросами со всех сторон. Окружение будет упорно выбивать ответ и подвергать его сомнению.

А поводов для сомнений предостаточно. Бардак, который сегодня царит в информационном пространстве, начисто стёр границы между тем, «что такое хорошо, что такое плохо». Даже простые истины здорового уклада жизни уже перестали быть незыблемыми. На этой почве взошёл не один десяток невежественных поговорок: «Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт», «Бросай курить, вставай на лыжи, и вместо рака будет грыжа» и прочая чепуха. За каждой скрывается опасение, что ограничение в удовольствиях превратит жизнь в серую скучную бытность и все старания окажутся бессмысленными.

Если у автора перемен нет чёткого ответа на вопрос «за-

чем?»), то на отрезке пути, омрачённом муками отвыкания, он откажется от своих намерений и откатится назад. Я убедился в этом неоднократно: смело взятые мною аскезы без должного понимания часто кончались провалом. И, напротив, чем глубже я разбирался со своим «зачем?», тем увереннее я достигал своей цели и тем легче переносил дискомфорт. Поэтому теперь я знаю, как важно разобраться с ключевым вопросом заранее, ещё до того, как путешествие началось.

Чего я хочу достичь в результате? Что я приобрету? Для чего все эти старания (и, местами, страдания)? Действительно ли нужно ограничить себя, соблюдать аскезы, или будет лучше оставить всё как есть и не тратить попусту силы? Эти краеугольные вопросы несут в себе невероятной силы заряд, который станет доступным каждому, кто раскроет их для себя.

По мере написания книги я несколько раз возвращался к этой главе, каждый раз переписывая её практически заново. И это не литературный перфекционизм. Такое внимание обусловлено важностью этой темы. Можно иметь в своём шкафу множество первоклассных инструментов, но за неимением понимания, зачем они нужны, они обесцениваются. Поэтому я приложил все свои силы, чтобы раскрыть полноту тех задач, в решении которых помогают разумные ограничения.

## Цели практики аскез

Жизнь каждого человека наполнена смыслом. Но понимать этот смысл каждый может по-разному. И в зависимости от того, какую цель своего существования человек перед собой видит, я могу выделить разные цели для практики аскез:

- Физическое здоровье.
- Психоэмоциональное здоровье.
- Профессиональная реализация.
- Создание крепких семейных отношений.
- Служение близким людям.
- Служение обществу и живым существам в целом.
- Духовное развитие.

### 1. Физическое здоровье

Изучая своё тело и экспериментируя с аскезами, я пришёл к очень простому выводу: моё здоровье напрямую зависит от моего образа жизни, а именно от тех границ, которые я сам себе выставляю. Никакие витамины, никакие врачи и дорогостоящие процедуры не спасут меня от болезни, если я не урегулирую свою повседневность, определив меру во всём. Ограничение – это базовое условие, фундамент физическо-

го здоровья.

Для того чтобы в этом убедиться самому, мне было нужно вдоволь поболеть. Только таким опытным путём я смог разглядеть многие закономерности, которые связывают приятные причины и болезненные следствия:

- без меры ешь сладости – болезнь;
- нарушаешь режим дня – болезнь;
- ведёшь сидячий образ жизни – болезнь;
- пьёшь, куришь – болезнь.

Нам очень повезло, ведь сегодня мы достаточно информированы. Нам прямо сказали практически по каждому продукту питания: что полезно и что вредно. Все нюансы сна и физической активности также раскрыты. Но даже в таких условиях мне понадобилось несколько лет, чтобы собрать всё воедино и увидеть картину целиком. В этой картине есть и научное обоснование, и подтверждение на личном опыте всех причинно-следственных связей.

Теперь иллюзий насчёт безграничных телесных наслаждений я больше не питаю. Да, я всё также испытываю тягу к тому, чтобы бессрочно поспать и без меры поесть. Но также я прекрасно знаю все «расценки», знаю, сколько будет стоить то или иное отклонение от меры. А когда цена известна, то, по сути, выбора-то и нет: только дурак будет платить такие «деньги».

## 2. Психоэмоциональное здоровье

Радостный, удовлетворённый, спокойный, устойчивый – это то, как я себе описываю здорового человека в психоэмоциональном плане. Как соответствовать этому эталону, я не готов сказать, но, опираясь на свой личный опыт, могу указать на то, что точно препятствует этому, – безграничные чувственные удовольствия, в чём бы они ни выражались.

Со мной неоднократно случались периоды бесконтрольного наслаждения сном, едой, сексом, отдыхом. Да, Жизни было угодно, чтобы я прочувствовал каждый из этих источников по полной. Мне дали возможность и спать сколько угодно, и есть что угодно – в общем, первоначально границ в моей взрослой жизни не наблюдалось. И я могу с уверенностью сказать, что ни один из этих источников к состоянию удовлетворённости меня не приблизил. Более того: чем дольше и больше я без меры наслаждался, тем более несчастным и грустным я становился.

И, напротив, когда я начинал устанавливать границы в тех же самых вопросах, в мою жизнь приходила радость. Чувственный дискомфорт при этом никто не отменял: тяжело встать с постели, тяжело отказаться от куска торта, тяжело не открывать YouTube во время рабочего дня. Но в сухом остатке оставалось светлое состояние.

Я не преувеличиваю свои описания, это практический вы-

вод, к которому пришли моё тело и ум. И у этого вывода есть вполне разумные объяснения: например, соблюдаешь режим дня – и твой циркадный ритм в норме, а значит, и в норме сотни других ритмов в организме, которые регулируют в том числе и гормональную систему. А это значит, что проблем с выработкой эндорфина, серотонина и прочих гормонов счастья не будет. Нет объедания сладостями – нет ожирения, которое, опять же, прямо влияет на гормональную систему. И это я лишь самую малость снял с поверхности фактов. Практически у каждого разумного ограничения есть свой инструментарий, свои способы влияния на организм, чтобы сделать человека более счастливым.

Знаю, многие боятся практиковать аскезы, переживая о том, что их жизнь потеряет краски. «Какие ещё ограничения? И без того непросто живётся!» Я очень понимаю таких людей. Лишиться даже одного из немногих источников радости – смерти подобно. «Как я буду без перерывов на перекур на работе?», «как же обед без сладкого десерта и чая с сахаром?», «какой смысл идти на праздник, если нельзя немного выпить в душевной компании?» Это всё было в моей голове. Такие конвульсии ума заставляют держаться за свои старые привычки, даже если они разрушают нас. Про последствия знают и курильщики, и сладкоежки. Но страх перед болезнями и деградацией отходит на второй план перед страхом жить безрадостно. Я знаю об этом страхе не понаслышке.

Так, однажды, принимая решение отказаться бросить ку-

ритель, я с глубокой грустью осознал, что больше не смогу радовать себя как раньше. Проходя мимо мест, где я обычно закуривал сигарету, я тяжело вздыхал: «Жизнь уже не будет прежней». Такие же мрачные настроения посещали меня и в ограничении сладкого, и в цифровой диете, вообще в каждой аскезе, за которую я бы ни брался. И каждый раз мои худшие ожидания... подтверждались. Муки отвыкания делали меня несчастным.

Но длилось это лишь некоторое время. Постепенно тучи рассеивались, а вместе с ними и весь мой пессимизм. Оказывается, нужно было просто переждать. Оказывается, жизнь продолжается! И эта жизнь ничем не хуже. Каждый раз на смену старых радостей приходили новые. И качеством они были на порядок выше.

Бросив курить, я стал лучше высыпаться, ощутил здоровый аппетит, я стал регулярно бегать, у меня появилось больше энергии. Теперь мне не приходилось мучиться внутренним противоречием, что я делаю что-то неправильно. Но главное – я стал чуть более спокойным, удовлетворённым и, если хотите, счастливее. Да, результат по настроению прямо противоположный моим ожиданиям.

И так было каждый раз в одной и той же последовательности:

- сомнения и страх, что лишая себя радости,
- решение,
- муки отвыкания,

- новые радости.

Пережив эту последовательность не один раз, я прочно убедился в том, что, избавляясь от лишнего и регулируя свою жизнь, я становлюсь чуть счастливее. И эта уверенность толкает меня вперёд по пути разумных ограничений, по пути радости и удовлетворения.

### **3. Профессиональная реализация**

Для меня вопрос профессиональной реализации всегда являлся преобладающим в системе мотивации. Так уж сложилось, что быть успешным в деле я хотел больше, чем быть здоровым. Сильное тело, душевная гармония, семейное счастье очень важны, но всё же для меня это цели второго порядка. Да, с каждым годом эта категоричность медленно сглаживается, но говорить о полной смене курса не приходится.

Именно желание достичь успехов в своём деле, раскрыться, реализоваться – главная причина моих практик. Это стремление не отменяет других целей, но явно преобладает над ними. И, не откладывая, скажу прямо: аскезы сильно помогают в профессиональном развитии. Я узнал об этом благодаря личному опыту.

В режиме упорного достигатора я нахожусь всю свою более или менее осознанную жизнь (лет с 18), много рабо-

тал в ожидании успеха во всех его проявлениях. Я могу с полной ответственностью сказать, что действительно многое сделал, и объём прилагаемых мною усилий переоценить сложно: я сам иногда поражаюсь, глядя на длинный перечень проектов, к которым имел отношение.

Параллельно со своими профессиональными потугами я работал над собой: бросал курить, исправлял пищевые привычки, занимался спортом, налаживал режим дня, голодал и так далее. И вот что интересно: **самые важные рывки в моём деле в аккурат приходились на периоды, когда я практиковал те или иные аскезы.** Поскольку я и предположить не мог, что это вообще может быть связано, заметил я это не сразу, а спустя лишь несколько лет. И это, кстати, никак не зависело от сферы, в которой я был занят: были рывки и в науке, и в бизнесе.

У меня есть три объяснения того, как это работает. Опишу их последовательно.

### ***Объяснение № 1. Надёжный инструмент***

Более высокий уровень физического и эмоционального здоровья обеспечивает относительно лучшие результаты. Сильный, бодрый и сконцентрированный, я работаю куда продуктивней и эффективней, чем моя нездоровая версия. В рамках такого подхода работа над совершенствованием тела

и ума – не цель, а средство.

Представим: человек долго ремонтирует автомобиль, потом намывает его до блеска, заливает горючим и вдруг заявляет, что цель его достигнута: «Вот, смотрите, чистенькое исправное авто – и есть сама ценность». Звучит абсурдно, ведь автомобиль нужен, чтобы ехать в место назначения.

Мы работаем над телом и умом, чтобы сделать их более эффективным инструментом для реализации собственного предназначения. Чтобы стать проводником той ценности, которую Жизнь посредством тебя хочет подарить человечеству. Чем лучше отлажен наш автомобиль и чем больше горючего в его баке, тем дальше и быстрее мы можем на нём ехать.

«Ой, прям обязательно здоровый образ жизни вести, чтоб быть реализованным?» Да, на этом месте критически настроенный ум не выдерживает и начинает искать в своём окружении людей, которые стали бы подтверждением обратного. Начинают всплывать случаи, когда кто-то добивался успеха при совершенно разнузданном поведении.

Да, не только человек с чистым образом жизни может реализоваться профессионально. И это доказывает огромное количество примеров: скажем, Черчилль, не выпускавший изо рта сигары и регулярно употреблявший алкоголь, или Томас Эдисон, пренебрегавший сном и режимом дня. Но достижения всех этих людей были реализованы не благодаря их вредным привычкам, а вопреки им. И кто знает, как бы

засияли эти звёзды, если бы они не растрачивали себя на слабости, отнявшие у них так много сил и лет жизни.

Если моя работа неразрывно связана с интернетом и от скорости обработки данных зависит мой доход, то я выберу недешёвый компьютер с лучшим процессором и объёмной оперативной памятью. Также я отдам предпочтение лучшим провайдерам в моём районе, которые обеспечат самое надёжное и быстрое интернет-соединение. Вполне разумный подход. Но как объяснить то, что, ревностно подбирая инструменты для своей работы, мы напрочь забываем о самом главном из них – нашем теле. Ни одно вспомогательное устройство не сравнится по своему значению с ним. Может быть, тогда перед покупкой эффектного делового костюма и рабочих девайсов стоит вложиться в себя?

## *Объяснение № 2. Энергопроводимость*

Если первое объяснение доступно прагматичному материалисту, то следующее касается более тонкой материи.

Когда во время грозы напряжение в тучах достигает критической отметки, электрическая энергия ищет выход через ближайший проводник, например дерево. Яркий удар молнии, и разряд уходит в землю.

Деньги, материальные блага, удачные события – всё это проявления энергии, которая ищет наилучший проводник,

через который она может проявиться. Приход денег человеку – это своего рода «удар молнии». Проводником является человек, его грубое и тонкое тело. Увеличение проводимости обеспечивает увеличение потока энергии. Хорошая проводимость – много энергии – хороший социальный статус, богатство, удачливость. Плохая проводимость – бедность, невезение.

Но даже у некоторых энергоёмких (читай: успешных) людей, обладающих изначально большим потенциалом, со временем начинаются проблемы, нередко приводящие к краху. Причина в потере энергии. Если проделать в поливочном шланге дыру, то очевидно, что через неё будет утекать вода. Чем больше дыр, тем меньше напор на выходе. Может даже случиться, что из-за потерь до конца не дойдёт ни одной капли.

«Дыры» появляются в результате неурегулированного образа жизни. Безмерные удовольствия в еде, питье, отдыхе, сексе негативно влияют на проводимость. В эти дыры начинает утекать ценный энергетический ресурс, который изначально имел совершенно иное назначение. Человек начинает испытывать сложности в делах, падает доход, плохо складываются обстоятельства. Если он понимает взаимосвязь, то может залатать брешь и восстановиться. В противном случае, спасаясь бегством от проблем, он постарается забыться в наслаждениях и вызовет тем самым новую череду неудач и финансовых трудностей.

Мне часто доводилось менять ниши и проекты, но я заметил, что от смены этих декораций редко менялся уровень дохода. Когда я уходил с преподавательской работы в бизнес, я достаточно быстро вышел на тот же доход, который был у меня ранее. Продолжая своё наблюдение, я заметил, что мой финансовый уровень, пусть и с некоторыми колебаниями, сохраняется, куда бы я ни направился. Моя энергоёмкость всегда со мной. Но вот стоит мне начать менять образ жизни, и очень скоро доход начинает ползти в ту или иную сторону.

Например, закрывая «дыру» в сфере питания, я отказался от сладкого, и через два месяца со мной случился успешный проект и кратное увеличение дохода.

В другой раз я практиковал голодание в течение 14 дней. Очень сложная была аскеза, учитывая мою любовь к еде. Но, благодаря правильному контексту и настрою, я выдержал. В процессе я буквально ощущал своим телом, как по нему пошёл сильный поток энергии. В те две недели привычным было состояние, когда глаза у тебя широко раскрыты и сила взгляда такова, что, кажется, можно прожечь стену, если будешь на неё долго смотреть. Хотя, конечно, были и периоды невероятной слабости. Но главное здесь – результат, которого я, честно признаться, никак не ожидал. Спустя месяц после голодания меня догнал очень сочный заказ с чеком, в дважды большим, чем был ранее.

К сожалению, эта закономерность отлично работает для

меня и в другом направлении. Опьянённый победой, когда дела шли неплохо, нередко я мог расслабиться и позволить себе кушать много-сладко, спать долго-крепко и «любить» безмерно. Такие периоды обязательно сменялись тёмной полосой в делах. И чем больше были мои «дыры», тем хуже шли дела.

### *Объяснение № 3. Доступ к новому уровню*

Представим ситуацию: в комнате находятся четырёхлетний ребёнок, рядом с ним десятилитровая канистра бензина и коробок спичек. Любого взрослого человека такая комбинация повергнет в страх. И нормальной реакцией станет желание изолировать ребёнка от доступа к бензину и спичкам.

Получается, что представители более развитой и организованной системы (взрослые) ограничили менее развитую систему (ребёнка) в доступе к ресурсам. Почему ограничили? Потому что менее развитый может навредить и себе, и окружающим. Но когда ребёнок вырастает и достигает нужного уровня развития, взрослые без опаски могут открыть доступ, понимая, что с ресурсом обойдутся аккуратно и используют его по назначению.

Такой принцип «изоляции и доступа» применяется во всех системах. И деление на менее развитую и более развитую подсистему будет встречаться на любом уровне. На-

пример, более разумные граждане государства будут изолировать менее разумных, которые доставляют всем беспокойство, в специальные исправительные учреждения.

Ну а если вы не ограничены материалистической концепцией мира и понимаете, что жизнь есть не только на нашей планете и не только в понятных нам формах, то вы допускаете, что люди, населяющие планету Земля, сами являются менее развитой подсистемой. В подтверждение низкого уровня развития – войны, загрязнение окружающей среды, массовая культура интоксикаций и так далее. С точки зрения более разумных систем человечество на данный момент – тот самый ребёнок, которого нельзя допускать к спичкам. Поэтому вполне закономерно людей изолируют от доступа к продвинутым технологиям, которые, скажем, могли бы позволить перемещаться между планетами.

Вернёмся к профессиональной реализации. При достижении нового уровня самоорганизации и управления собой, каждый раз открывается новый горизонт. Интересно то, что таким горизонтом в моём случае часто становился проект, который уже давно находился у меня под носом. Я его как будто не замечал, но работа над собой каким-то чудесным способом излечивала эту «деловую слепоту». Боюсь даже представить, сколько ещё возможностей вокруг меня, которые я просто не вижу из-за своего положения на лестнице развития.

Описанные выше три подхода не являются взаимоисключо-

чающими. Я поэтапно принимал каждый из них, сохраняя предыдущий. Все вместе они дают мне общее понимание, как работает аскеза в деловой сфере. Сложно описать мою радость от того, что я вообще сумел выявить взаимосвязь своих самоограничений и профессиональных успехов. Если бы я узнал о такой взаимосвязи от постороннего человека, я бы ему не поверил. Но придя к этому благодаря собственному опыту, я просто не могу сомневаться.

#### **4. Создание крепких семейных отношений**

Однажды потерпев ряд эмоциональных неудач на личном фронте я решил, что хочу найти идеальную спутницу с которой наконец-то буду счастлив. Да, тогда я ещё думал, что женщина может стать источником счастья, скрасив все мои будни. Лишь гораздо позже я узнал, что либо ты счастлив сам по себе, либо тебе никто не поможет. Любой, кто придёт в твою жизнь, лишь усилит то состояние, в котором ты находился до этого.

Но пока эти открытия ждали меня в будущем, в настоящем я тщетно пытался отыскать “ту самую”. Культ чувственных наслаждений, сексуальная распушенность и неумение регулировать свою жизненную энергию постоянно уводили меня не туда. Разрушая себя и теряя время, я с каждым новым шагом всё больше отдалялся от идеала здоровых семей-

ных отношений.

Однажды мой старший товарищ, с состраданием глядя на мои страдания, посоветовал: «Чтобы нужный человек появился в твоей жизни – опиши детально её образ, кто она такая, какими качествами должна обладать. Чем более чётко ты всё опишешь, тем быстрее она придёт в твою жизнь». Меня ничего не смутило в поступившем предложении и я с большим энтузиазмом сел писать. Это был длинный список. Негативного опыта было достаточно, поэтому я знал, чего хотел.

Закончив портрет и отложив ручку, я был готов к ожиданию (ведь так было задумано: сначала пишешь, потом ждёшь). Но задание оказалось с подвохом. «Очень красивый образ у тебя получился. А ты как вообще сам? Соответствуешь ему? Будет такая девушка с тобой встречаться?» – спросил автор задания. Такое замечание сначала глубоко возмутило меня, но чуть погодя я вынужден был признать, что планка немало завышена. Это было похоже на то, как грязный и вонючий бродяга ищет встречи с принцессой. Очевидно, что сначала нужно пройти очищение.

Забегая вперёд, скажу, что в итоге нашёл свою идеальную супругу, она оказалась куда лучше, чем я описывал. И сейчас, глядя на неё, можно с уверенностью сказать, что она никогда бы не вышла замуж за того неотрегулированного парня. Чтобы встретиться с ней и быть достойным её внимания мне предстояло стать совершенно иным человеком. Встреча

эта пришла на девятый год моих практик аскез. Кто знает, возможно, если бы я шёл прямым путём без срывов и откатов, эта встреча могла случиться и раньше.

Поэтому когда незамужним и неженатым советуют расширить площадь своих поисков, тщательно прочёсывая местность, я улыбаюсь. Учитывая в каком состоянии находится большинство этих людей, я бы желал им не находить своих спутников. Разумные – разумным, и тех кого им Жизнь готова дать сегодня, я бы даже не советовал встречать. Это будет сплошное страдание с коротким медовым месяцем в начале. Лучше побережь свои силы и направь их на повышение своего уровня. Вместе с этим будет подниматься и уровень спутника, который будет достоин своего соискателя.

В том, что это работает именно так, я убедился на себе. На каждом уровне я смотрел в лицо своей возможной семейной жизни. И каждый раз это было прямое отражение моего текущего состояния. Будучи расхлябанным юношей, который живёт в кайф, я обнаруживал рядом соответствующих персонажей. Погружённый в практики аскез тела, ум и духа я видел совершенно иных кандидатов, для которых я в свою очередь также начинал проявляться.

На этом пути все аскезы имеют силу, начиная с ограничения в питании и заканчивая молитвой. Но самой важной из них является сексуальное воздержание. Это касается и мужчин, и женщин. Именно она может радикальным образом из-

менить состояние дел на личном фронте.

Стать достойным лучшего спутника – лишь первый, но не последний аргумент в пользу аскез. Дело в том, что аскезы как практики самоограничения помогают человеку стать более здоровым и более эмоционально устойчивым. Любой семейный человек подтвердит, как это важно, ведь если психофизическая платформа отношений страдает, то можно ждать ссор, скандалов. Только удовлетворённые и счастливые люди могут построить счастливые семейные отношения.

Третий аргумент. Большая часть заключаемых браков сегодня распадается. У молодых людей не хватает опыта самоограничения. Обмениваясь кольцами и давая серьёзные обещания, они в действительности готовы лишь к одному – наслаждаться друг другом. И вся развлекательная киноиндустрия подливает масла в огонь, поддерживая культ романтических наслаждений. А когда запас сладкого нектара подходит к концу, и начинается основная горькая часть отношений, ум, неподготовленный к преодолению соблазнов, сдаётся и ищет быстрый и лёгкий выход.

Ну и последний аргумент, касается исключительно мужчин. Какие бы культурные сдвиги ни изуродовали представление о сильной половине человечества, в моде всегда будет аскетичный мужчина, который владеет собой и способен регулировать своё жизненное пространство. Такой мужчина естественным образом вызывает уважение у женщин. Аскетизм – это его истинная природа, и когда она проявляется,

это всегда прекрасно.

#### 4. Служение близким

Однажды я отдыхал в отеле на Кипре. После обеденного перерыва вышел в общий холл, чтобы посвятить некоторое время книге. От погружения в свои мысли меня отвлек шум за соседним столом. Там спорили мои соотечественники. Точнее, препирались мама и маленький сын. Остальные члены их немаленькой семьи залипали тем временем в телефон.

Очень недовольная мама отчитывала сынулю за то, что он не уделяет на отдыхе время для заучивания таблицы умножения. Мальчишка чувствовал несправедливость, но понять, в чём она, и тем более сформулировать это в слова он не мог, поэтому нёс какую-то околесицу. Тут ещё папа подключился. И вот парня начинают гонять по таблице умножения...

Возникает вопрос: А вы, мама и папа, сами свой отпуск обременяете каким-то обучением? Уверен, и у вас тоже есть своя «таблица умножения». Может, это новые стандарты производства, может, иностранный язык.

Но взрослые люди решили этот вопрос довольно просто: на отдыхе нужно отдыхать. «Мы и так достаточно долго трудились. Мы заслужили отдых». Хорошо. А почему такая система рассуждений не применяется в отношении вашего от-

прыска?

Я сам родитель; хороший или плохой, мне пока оценить сложно. Но одно правило обучения и воспитания я уже давно усвоил: «Обучая, демонстрируй личный пример для подражания». Иначе всё обучение оборачивается в плохую комедию. Например, отец с сигаретой в зубах будет рассказывать сыну о вреде курения: «Сына, только не начинай. Это такая зараза». И я уже вижу, как «сына не начинает» за углом школы во время перемены. Ведь «сына» снимает все паттерны и модели поведения своего отца и просто повторяет их, сознательно или неосознанно.

Ещё один пример, который меня всегда «радовал», – это будничные вечера в среднестатистической семье. Когда родители в шоке после дня, который с ними произошёл, сидят и пытаются прийти в себя перед телевизором или любым другим известным им способом. А тот же «сына» или «доча» должны в это время заниматься учёбой. «Ты уроки сделала? Ну а чего тогда расселась? Марш делать!» – вот такая система двойных стандартов. Жёсткие требования к своему чаду и мягкие поблажки себе самому. Разумеется, что это всё для детей, для их же блага и вообще делается из лучших побуждений. Но какова результативность? Очевидно, она мала. Дети из-под палки и без интереса выполняют свои задачи с низким КПД, а родители ещё больше наседаются, не заботясь о личном примере.

А личный пример – это, как мне кажется, чуть ли не един-

ственное, о чём следует заботиться. Ведь ребёнок полностью соткан из всех достоинств и недостатков своих родителей. Более того, ребёнок – самый лучший ученик. Он легко усвоит без разбору всё, что ты транслируешь в мир. Причём, как бы его потом ни мотала жизнь, эти модели поведения останутся в нём. И он, так или иначе, в большинстве случаев будет стремиться к их реализации.

Например, если отец всегда делал зарядку по утрам, у сына по прошествии лет, какой бы образ жизни он ни вёл, в памяти сохранится некоторый образ нормы. И эта норма будет требовать делать по утрам зарядку. Для него это не является чем-то сверхъестественным и лишённым смысла; это его настройка по умолчанию.

Так, кстати, и мой немногословный отец заложил в меня свои модели, в частности, одна из них толкает меня регулярно бегать. За всю жизнь он вообще не сказал мне ни разу ничего вроде: «Нужно заниматься спортом. Мужчина должен быть сильным». Он просто молча каждый день ходил и до сих пор ходит на тренировки, не делая из этого никакого подвига. Сам и для себя. Мне остаётся только смотреть и повторять. «Обезьянка видит – обезьянка делает».

Да, конечно, дети всегда будут иметь возможность вырваться за пределы тех моделей, которые были заложены любимыми, но несовершенными воспитателями. Это вполне реально, и для этого есть огромное количество пусть не самых простых, но весьма действенных практик. Но, во-пер-

вых, это крайне трудоёмкий процесс, и мало кому удаётся преодолеть все заложенные ограничения, модели, паттерны. Во-вторых, зная всё это, зачем мне сознательно обременять своих потомков лишним грузом, им и без меня достанется.

Через свой личный пример я хочу заложить в своих детях то, что однозначно сослужит им хорошую службу и будет инструментом для преодоления проблем, а не самой проблемой. Такое наследство будет куда более ценным, чем самая дорогая квартира в центре Москвы. Так что учу собственные «таблицы умножения», практикую аскезы, и пусть мои дети будут счастливы.

## **5. Служение обществу**

Время от времени во мне просыпается Таксист – так я называю субличность, которая крайне негодует от раздолбанных дорог, пьяных подростков, лживых депутатов. Несколько минут огненной тирады, и Таксист успокаивается, а я, загоня этого персонажа обратно в его стойло, возвращаюсь к своим делам. При этом будет лицемерием сказать, что окружающая ситуация не нравится только Таксисту. Я также многим недоволен. Но есть существенная разница в подходах к решению. Таксист пассивно ограничивается выпущенным фонтанчиком пара. Я же предпочитаю более активный подход.

Я и общество, в котором я вырос, неделимы. Как бы я ни оценивал окружающих меня людей, все мы составные части одного большого организма. И каждый из нас, подобно клетке, обеспечивает функцию, которая нужна для жизнедеятельности всей системы. Поэтому, даже при всём моём недовольстве, я не смогу вычленить себя и жить совершенно отдельно.

Невозможность сбежать – скорее плохая новость. Но есть и хорошая. Учитывая тесную взаимосвязь, я имею возможность влиять на окружающих меня людей. Могу делать это вербально и даже невербально.

Я давно заметил, что мои личные эксперименты и аскезы прямо влияют на близких мне людей и просто людей, в поле внимания которых я нахожусь. При этом мне не нужно даже ничего говорить, мне не нужно проповедовать. Всё, что от меня требуется, – это уверенное и стабильное повторение своих действий, планомерное развитие и соблюдение этики отношений. Важное условие – чтобы это было без высокомерия, без навязывания, без агрессивной пропаганды. Тогда личного примера достаточно, чтобы окружающие меня люди также начали трансформироваться.

Объяснение этому есть. Опять же, выбирайте в зависимости от вашей мировоззренческой парадигмы.

Для материалистов приведу выявленный учёными эффект зеркальных нейронов. Заключается он в том, что если Вася наблюдает за Петей, который совершает какие-ли-

бо упражнения, то в мозгу у Васи начинают происходить реакции, похожие на те, что происходят в этот момент у Пети. В результате этих реакций у Васи в мозгу могут образовываться соответствующие нейронные связи, которые будут толкать его на совершение тех же упражнений. Так природа заложила в нас склонность к подражанию и повторению. С их помощью происходит передача навыков и умений.

Для людей более сложных концепций имеется объяснение поинтересней. У каждого человека есть своя зона влияния; где-то её называют аурой, где-то – полем, мне же нравится терминология Антонио Менингите, который обозначает это явление как семантическое поле. Это тонкая структура, которая по факту является прямым продолжением нашего ума и тела. Попадая в чужое семантическое поле, человек подвергается влиянию и может перенимать буквально мысли и идеи. При этом он будет уверен, что автор всего этого он сам, а рядом стоящий к этому отношения не имеет.

Отсюда вырастает понимание, что желаемые мною масштабные перемены в обществе должны начинаться во мне. И если я хочу, чтобы в этой стране перестали пить, курить и материться, я должен своим примером запускать соответствующие процессы. Один в поле воин, и вклад каждого человека крайне важен. И не стоит обманываться навязанным выученным бессилием. Капля в море – крайне ценная единица, ведь из таких капель и состоит море.

Кроме того, есть закон автосинхронизации. Согласно ему,

будет достаточно 5 % людей, поддержавших эти изменения, чтобы запустился необратимый процесс трансформации всего общества. Если говорить, например, о России, то это всего лишь 7,5 млн человек, которые ведут чистый образ жизни.

Да, я не смогу повлиять на каждого, но я в силах оказать влияние на достаточное число людей, чтобы менять общество, в котором живу. Я не пассивный элемент, принимающий реальность, я её активный творец. И если что-то меня серьёзно не устраивает, значит, пора куда активней заниматься собой, реализуя себя ещё более полно и красиво.

## **6. Духовное развитие**

Мы подошли к, без сомнения, самому высокому мотиву. Несмотря на то что и без него причин встать на путь разумных ограничений хватает, для меня он очень важен. Этот мотив проходит красной нитью через всю мою историю трансформации начиная с самой первой аскезы. Тогда один из моих учителей очень строго и громко сказал: «Если вы едите мясо, то ни о каком духовном развитии даже речи идти не может».

Его слова врезались в мою память, и спустя 11 лет я будто всё ещё слышу его, вижу, как он сидит в этот момент и внимательно смотрит в зал. Это было сильное впечатление.

Затем этот аргумент, подтверждённый физической и этической сторонами вопроса, заставил меня принять однозначное решение. Мяса я с тех пор не ем.

Почему я так испугался за духовное развитие?

С первых лет в моей жизни присутствовали разговоры о Боге. Религиозно настроенные бабушки приобщали меня к библейским сюжетам, молитве, походам в церковь. Делалось это мягко, без давления и навязывания.

Без ревностного следования канонам бабушка перед сном разговаривала с Богом, молилась за меня, за моих родителей, за завтрашний день. Молилась она вслух, так, чтобы я слышал. В конце предлагала присоединиться к «Аминь». Для меня стало обычным присутствие некоторого вездесущего собеседника, который всё слышит.

С бабушкиными «разговорами» я впитал также и мысль, что я, как и все люди, жил другие жизни ещё до этого рождения. Бабушка была уверена, что до четырёхлетнего возраста память о прошлых воплощениях жива, и если спрашивать ребёнка о ней, то, возможно, он расскажет. И я действительно рассказывал ей о каких-то фрагментах, которых сейчас уже не помню.

Всё это – маленькие семена, которые были посажены в мой растущий разум. На протяжении всего последующего взросления они «поливались» моими наблюдениями, общением с людьми с удивительными способностями, чтением священных писаний, научных трудов и трудов по филосо-

фии. Так в моём сознании всё больше укреплялось убеждение, которое я без преувеличения считаю ключевым, фундаментальным:

*Я не есть тело, я есть душа.*

Наш организм – механизм невероятной сложности. Триллионы клеток одновременно выполняют свою работу, заставляя этот мешок с мясом и костями бегать, переваривать еду, разговаривать. Но в один миг тело вдруг обмякнет, остынет, и врачи констатируют смерть. Почему? Ведь это всё тот же набор клеток! Из тела ушла душа, та самая частица, которая и заставляла работать эту машину из мяса. Крохотная частица, о размере которой есть следующее упоминание:

*«Если кончик волоса разделить на сто частей, а затем каждую из них разделить ещё на сто, размер одной такой части будет равен размеру вечной души»*

### **Шветашватаре-упанишад 5.9**

И чтобы убедиться в перемещении души, мне не нужно ждать окончания этой жизни. Я/душа уже перемещался из тела младенца в тело юноши, затем в тело взрослого человека. От того организма, которым я пользовался 30 лет назад, не осталось ни одной клетки. Скажу больше, даже от тела семилетней давности ничего не осталось: весь набор клеток обновляется каждые 7 лет. Но притом что машина меняется, водитель остаётся прежним.

Такой акцент на осознании себя как души неслучаен. Это точка, опираясь на которую мировоззрение начинает перестраиваться. Человек, переставший отождествлять себя с телом, начинает иначе смотреть на свою жизнь.

Смысл жизни с позиции тела понятен: нужно поддерживать жизнедеятельность и получать удовольствие. А что насчёт души? Здесь возникают задачи совершенно иного порядка. Кто-то говорит о накоплении душой определённого опыта, кто-то о повышении уровня её вибраций, кто-то о развитии некоторых качеств, кто-то о служении Богу. Но какими бы ни были формулировки, ключевое стремление примерно одно – в результате эволюции и развития покинуть материальный мир, остановив последовательность своих перерождений.

В священных писаниях по-разному называют высшую точку духовного мира: царство Божие, рай, нирвана, Джаннат, Голока Вриндавана. И чтобы войти в этот духовный нематериальный мир, человек должен осознать себя как душу и выстроить отношения с Богом. Такие осознания и отношения возможны лишь в условиях чистого/праведного образа жизни. Благодаря соблюдению правил и ограничений, человек постепенно очищается и возвышается, приближая возвращение в свою духовную обитель.

*«Только совершая аскезы, можно приблизиться к Личности Бога, Господу, который пребывает в сердце каждого живого существа и вместе с тем остаётся*

*недоступным чувствам»*

## **Шримад-Бхагаватам 03.12.19**

Мысли о высшей цели человеческой жизни и о том, что будет после смерти, занимают не последнее место в моих размышлениях, а потому практика разумных самоограничений для меня имеет, помимо прочего, глубокий духовный смысл. И это, кстати, радикальным образом влияет на качество самой практики. Я будто получаю дополнительный ресурс, который поддерживает меня и наполняет, делая дискомфорт менее заметным.

### **Особенности тела**

Перед человеком как видом жизни стоит куда более высокая цель, нежели просто сохранение своего тела и удовлетворения физических потребностей. Ещё больше в этом мне помогает убедиться размышление о нашем особенном теле.

Каждое живое тело является способом для души прожить тот или иной опыт и наработать определённый набор качеств. Прежде чем появиться на этот свет в человеческом обличье, каждый из нас «одевал» тела минералов, деревьев и животных, проживая их сущность. Выполняя в каждом теле определённые задачи, мы эволюционируем и переходим на новый уровень, получая новое тело более высокого порядка и новую задачу.

Человеческое тело принципиально отличается от тела животного. Мы не созданы для получения физического удовольствия. Посмотрите на обезьян, которые способны заниматься сексом не один десяток раз в день. На свиней, которые могут есть столько, сколько не может ни один человек. При этом можно только позавидовать той способности наслаждаться едой: посмотрите в глаза свиньи, которая ест, они полны блаженства. А ленивцы, которые предаются сну практически всё время, бодрствуя всего несколько часов? Вот эти тела созданы для удовольствия, для удовлетворения физических потребностей. А человеческое тело, в сравнении со всем описанным, – просто жалкая попытка испытать все эти блаженства. Даже самые изощрённые способы не дают нам прочувствовать и десятой части того наслаждения, которое животные испытывают каждый день.

Если бы природа создавала нас для улаживания органов чувств, эти органы были бы устроены иначе, так, чтобы мы смогли вкусить всю полноту ощущений. А так получается ни туда, ни сюда, и не наесться, и не выспаться...

Вместо высокоразвитых органов чувств природа наградила человека кое-чем иным, тем, что выделяет нас в животном мире.

И это «кое-что» мы носим в своей голове. Это наш мозг. У человеческих существ в коре головного мозга имеется огромный запас свободных нейронов. Они позволяют формировать новые нейрохимические связи, вырабатывая но-

вые модели поведения. Именно это позволяет нам действовать вопреки нашим инстинктивным желаниям, нашим физическим потребностям. В отличие от животных, которые были созданы следовать своим врождённым инстинктам, в нас природой была заложена способность сопротивляться им, ограничивать безмерные желания. Таким образом у человека реализуется свобода выбора.

Если сравнивать человека с другими существами, то в этой «свободе» однозначно мы доминируем. У рептилий, например, свободных нейронов очень мало. Именно поэтому они неспособны менять своё поведение, руководствуясь какой-то высокой целью. Ящерица действует лишь на основе своих инстинктов.

А у млекопитающих кора головного мозга развита в большей степени. Это позволяет им жить не только в соответствии с заложенными рептильным мозгом инстинктами, они могут менять своё поведение. Именно поэтому они поддаются дрессировке и обучению. И чем более развита кора головного мозга, тем более «свободно» млекопитающее. С этой точки зрения, венцом творения (по крайней мере, на этой планете), бесспорно, является человеческий мозг.



ящерица



макака



человек

Попытки использовать этот выдающийся орган для того, чтобы придумать, как вкуснее покушать и потеплее устроиться, похоже на то, как дорогим смартфоном колоть грецкие орехи. Смешно и глупо. Мозг должен использоваться по назначению – ограничивать безмерное удовлетворение физических потребностей во имя более высокой цели. А какой высоты выбрать цель, каждый решает сам.

## Комбинация

Я описал различные уровни целей для аскез. Каждый отдельный уровень представляет своё уникальное вдохновение. Одна и та же аскеза может использоваться в совершенно разных целях. Например, практику голодания можно встретить как у человека, который решил поправить здоровье, выделив себе разгрузочный день, так и у человека, который

постится в рамках религиозной традиции. И тот и другой совершают аскезу, отказываясь от еды, но наполнение этой практики, мотивация и результат будут разными.

При этом нельзя сказать, что какой-либо из приведённых примеров лучше или хуже. Каждая из этих практик, несмотря на свои цели, благотворна, ведь она имеет очистительный эффект для человека и выводит на более высокий уровень организации своей жизни.

Что до меня, то, практикуя аскезы, я поочерёдно руководствовался каждым из перечисленных критериев. Например, от сахара я изначально отказывался больше из-за страха диабета и других физиологических последствий. Ограничение соцсетей преимущественно было продиктовано заботой о своём времени, которое я бы мог посвятить своей профессиональной реализации. А мясо я перестал есть, будучи уверенным, что это большой грех.

Но со временем все мои практики самоограничения стали обрести всё большим смыслом. Теперь вместо одной причины за каждой аскезой я могу выделить мотив на всех уровнях. Например, моя практика раннего подъёма:

- позволяет наладить циркадные ритмы и работу всего организма;
- даёт заряд оптимизма и радости на весь день;
- показывает правильный пример моим домашним;
- помогает правильно распределить время, уделив внимание стратегически важным делам, поддерживая при этом ра-

бочую дисциплину и высокую продуктивность;

- поддерживает социальный порядок;
- и, кроме всего названного, ранее утро является самым подходящим временем для молитв, медитации и других духовных практик.

## **Особое время**

Способность к саморегуляции – качество, которое ценилось и обеспечивало рост во все времена. Сложно назвать период человеческой истории, когда результаты разумных ограничений, начиная от физического здоровья, заканчивая духовным развитием, не представляли бы никакой ценности. Но сейчас особое время. Сегодня практики аскез стали актуальны как никогда прежде. Степень их важности крайне высока. И причиной этому является невероятно быстрое развитие технологий.

С одной стороны, это дар. Нужно быть глупцом, чтобы отрицать те возможности, которые открыли для нас технологии. Например, дешёвые средства связи, свободный доступ практически к любой информации. Сегодня каждый может легко, буквально в два клика, получить материалы, которые ещё сорок лет назад были надёжно скрыты от глаз обывателей.

Я сегодня могу свободно читать книги, за которые

несколько десятилетий назад сажали в тюрьмы. А некоторые доступные ныне писания вообще были закрыты для обывателей в течение многих тысячелетий.

И в то же время технологический прорыв расширил зону риска, предлагая получателю новые пути деградации, более изощрённые и хитрые. На наших глазах сформировалась инфраструктура бесконечного наслаждения. Удовольствия поджидают тебя буквально на каждом перекрёстке. Легальные, дешёвые, доступные, они охватывают различные сферы: питание, развлечения, секс и прочие. Сохранить себя в окружении такого большого числа соблазнов стало куда сложнее.

И скажем прямо: наше поколение к такому испытанию готово не было. Наши старшие воспитатели не объясняли нам, как управляться с такой «свободой». Они и не могли этого сделать, ведь сами когда-то росли в совершенно иных условиях.

Каждому поколению время бросает свой вызов, предлагая новый спектр опасных соблазнов и чудесных возможностей. Например, у моих родителей в юности отсутствовала такая проблема, как непрекращающийся информационный шум. Они не засыпали в обнимку с телефонами, не были приклеены к бесконечной новостной ленте социальных сетей.

Мой отец, как я думаю, даже не подозревает, что у его сына есть огромный соблазн терять несколько часов в день за пустым хождением по страницам соцсетей. Также он не

испытывал на себе всю притягательность игровой компьютерной индустрии, той самой, которую в полной степени (до умопомрачения) испытал я. В детстве он не был окружён тем обилием сахаросодержащих продуктов, которыми буквально завалены современные дети.

С другой стороны, мой отец вырос в то время, когда о борьбе с курением не шло и речи. Еле слышные отголоски каких-то исследований о связи этой привычки со смертельными заболеваниями терялись в клубах густого табачного дыма. Курить было не зазорно, модно и даже престижно. Это было время, когда курили везде: в кабинетах, на кухне, в подъездах и даже в самолётах. Моё же поколение застало эту табачную историю на её завершающей стадии, когда курение получило однозначно негативную оценку и даже обросло нормативными запретами. И хотя эта никотиновая наркомания ещё не истреблена полностью, текущие условия дают куда больше преимуществ в противостоянии ей.

Как видно, у каждого времени свой диапазон угроз и возможностей, и с каждым новым витком технологического развития он становится всё шире. Это уникальный период. Такой свободы в выборе способов деградации у человечества ещё не было. Не было и такой свободы в доступе к информации.

И единственно верный ответ на вызовы нашего времени – научиться ограничивать себя в опасных соблазнах, в полной мере пользуясь возможностями. Нужно научиться говорить

нет всему лишнему и избыточному, иначе развёрнутая инфраструктура деградации завалит нас безграничными удовольствиями.

Понимание этих вещей не является каким-то сакральным, потаённым знанием. Оно уже разворачивается в человеческом сознании и приобретает форму частных инициатив, число которых растёт с каждым днём. Они транслируют различные лозунги: «За вещевой минимализм», «За умеренное сбалансированное питание», «За цифровой детокс» и разные другие. Несмотря на всё многообразие, они несут в себе одну важную идею: для счастья, полноценной, наполненной смыслом жизни человеку нужно не так уж и много, а переизбыток и неразумное потребление, напротив, обкрадывает нас, лишает нас здоровья, энергии, реализации.

Герои нашего времени отказываются от излишеств в еде, одежде, имуществе, сексе. Отказываясь от лишнего, они фокусируются на главном, следуя своей миссии. Владение дворцами и десятками спорткаров сегодня скорее признак дурного тона, нежели процветания.

На наших с вами глазах формируется массовая культура разумного потребления, распространение которой займёт какое-то время. Но пока это не станет мейнстримом, пользователи тарифов «всё включено» и «после нас хоть трава не расти» просто будут вымирать, как бы это ни было печально. Новый мир безжалостно будет отсеивать не знающих меры, поскольку они представляют опасность не только для себя,

но и для других людей, а также для окружающей среды. И это не сценарий фильма про страшное будущее, это трезвое настоящее. Отбор уже начался. Отсутствие меры в еде, сне и чувственных наслаждениях быстро приведёт к потере здоровья и сокращению продолжительности «пребывания в игре».

Так из игры вышли многие из тех, кого я знал в детстве. Их печальные судьбы стали для меня яркой демонстрацией того, что скрывается за дверью безграничных удовольствий. Но проблема эта касается не только легкомысленных, ещё не сформировавшихся подростков. Полно историй о том, как долгое и упорное восхождение по лестнице финансового благополучия заканчивается успехом. А после предоставленный себе взрослый обеспеченный человек, оказавшись один на один со своими желаниями и неограниченный в средствах, просто прожигает всё заработанное, не оставив после себя ни-че-го. Грустно. Однако у нового мира нет ни капли жалости, и он продолжит свой жестокий отбор.

## **Итого**

Думаю, что после прочитанного вам стало чуть более понятно моё желание идти по пути разумных ограничений. Каждая из описанных задач складывается для меня в единую ресурсную базу, опираясь на которую я работаю над собой. В ней я нахожу силу и вдохновение. Это мой ответ на ключ-

чевой вопрос «зачем?».

Ответ этот менялся и развивался вместе со мной. С каждым новым шагом появлялись новые причины практиковать аскезы. И чем больше было таких причин, тем более устойчивой становилась сама модель. Как деревянный табурет должен иметь определённое количество опор, так и мне в моих практиках понадобилось накопить достаточно аргументов, чтобы избежать падений.

На данный момент я не вижу ни одной задачи, в решении которой мне бы не помогли разумные ограничения. Их всепроникающее влияние обнаружило себя там, где я даже не ожидал его увидеть: например, аскезы и личные отношения, аскезы и профессиональная реализация. Я и подумать не мог, что это может быть как-то связано. Но мои эксперименты подтвердили прямую зависимость. Поэтому сейчас могу с уверенностью сказать, что какие бы человек ни ставил для себя цели и каким бы смыслом он ни наполнял свою жизнь, этот простой инструмент совершенно точно поможет ему.

## Глава 3. Где те самые границы

Человеку нужны ограничения. Подобно глиняному кувшину, они формируют его содержание, придавая ту самую человеческую форму, которая отлична от животной и других низших форм жизни. Саморегулируясь, разумный человек ограничивает себя в обжорстве, чрезмерном сне, сексе и других излишках. Это помогает в решении текущих жизненных задач и даёт ресурсы для реализации высоких целей, которые он для себя ставит.

Вопрос: а в чём нам вообще нужно себя ограничивать, что это за излишки, от которых нужно отказаться? Кто определяет меру? На что ориентироваться, чтобы правильно очертить границы имеющейся вседозволенности?

Я вижу три главных ориентира: природа, религия, научное знание.



## 1. Природные ограничители

Мы – часть природы. И если нужно разобраться в том, что для нас лучше и каким оптимальным образом организовать свою жизнь, то мы знаем, куда обращаться – к истокам, туда, откуда мы вышли. Природа содержит в себе ответы если не на все, то на многие вопросы.

Тот современный мир, в котором мы живём сегодня, значительно отличается от естественной среды обитания, той среды, для которой приспособлено изначально наше тело. Речь идёт об условиях жизни, которые способствуют сохранению человеческого вида и его непрерывному развитию. Человек в таком контексте обладает крепким здоровьем и ясным умом. Но и то, и другое нарушается, если образ жизни отклоняется от изначально заданных условий. И чем больше отклонение, тем к большим нарушениям и страданиям это приведёт: будет слабость и тело, и ум.

Раздутая система медицинского обслуживания и фармацевтического производства только подтверждает факт ложного направления нашей цивилизации. Человечество выбра-

ло путь вымирания, в чём мы убеждаемся ежедневно. Пора избавиться от иллюзии, что, победив силы природы, мы сумеем построить прекрасный технологический рай.

Да и кого побеждать?

Того, кто заботится о нас и наполняет энергией?

Физиологическое и психическое здоровье во многом обеспечивается системой природных предохранителей. Они сдерживают и оберегают человека от нежелательных, пагубных для него действий. Говоря иначе, природа защищает человека от самого себя.

Хороший пример защитной функции – дефицит источников наслаждения. Такими, например, являются сахар, жир, секс. Ограничивая доступность этих ресурсов, природа защищает нас от побочных эффектов чрезмерного потребления. Но мало того что источник удовольствия в дефиците, мы ещё и удовлетвориться им не можем в полной мере. Сколько бы мы ни ели, ни занимались сексом – нам всё мало. Такая краткосрочность удовлетворения в сочетании с дефицитом заставляют любителя удовольствий заслужить следующую порцию удовольствия.

Заслужить!

Используя стимулы, природа толкает нас к постоянному движению, целеполаганию и победам. Ты не получишь вкусный фрукт, если не залезешь на дерево. Ты не получишь сексуального удовлетворения, если проиграешь схватку с соперником.

Но человеческий ум не был согласен с таким положением дел. Ему хотелось наслаждаться без ограничений и препятствий. Поэтому сегодня мы являемся свидетелями результата многовековых усилий человечества по созданию системы непрерывного получения удовольствия.

Желая наслаждаться больше и больше, в конечном итоге мы отключили множество природных предохранителей, тех самых механизмов, что ограничивали нас в получении удовольствия. Свободные сахара, жирная еда, наркотические вещества и секс сегодня более доступны, чем когда-либо в истории человечества. И, кажется, это ещё не предел.

Ну а если нет ограничителей, то не будет и меры в потреблении. И тогда мы получаем бесконечный список побочных эффектов.

Во избежание деградации важно восстановить утерянные предохранители и жить в соответствии с законами природы. При этом я не призываю бросать свои дома и бежать в лес лазить голыми по деревьям. Разумеется, мы не можем просто обнулить все достижения цивилизации и вернуться в дикие природные условия, которые защищали нас от самих же себя. Но мы можем выстроить и поддерживать систему разумных самоограничений. Можем самостоятельно вживить в себя те самые предохранители, которые оберегали бы нас от лишнего.

Какие именно предохранители? Ответ даст сама природа. Оглядываясь на то, как всё организовано в естествен-

ной среде, довольно просто найти ответы на вопросы, когда спать, что есть, как отдыхать. Мы можем отказаться от алкоголя и других наркотических веществ, потребление которых не предусматривалось природой. Можем максимально сократить потребление свободных сахаров, которых нет в естественных условиях. Можем придерживаться режима дня, к которому толкает нас восход и заход Солнца. Ограничивая себя таким образом, мы ничего не лишаемся, но, напротив, приобретаем. Ведь именно так мы синхронизируемся с природой, которая открывает нам свою кладовую знаний, энергии, сил и здоровья.

## **2. Ограничения свыше**

Священные писания являют собой кладезь знаний о жизни, которыми современное атеистическое общество легкомысленно пренебрегает. И в то время, пока у нас под носом пылится бесценная мудрость с тысячелетней историей, мы наслаждаемся современными бестселлерами-однодневками...

Да, священные писания не представляют собой лёгкого чтения. Эти фундаментальные работы требуют внимания, серьёзного намерения и подготовки. Но взамен этим небольшим уступкам, приложив некоторые усилия, мы имеем воз-

возможность получить фундаментальные наставления великих личностей, таких как: пророк Мухаммед, Иисус Христос, Будда, Чайтанья Махапрабху. А если вы ещё и допустите, что эти личности – прямые представители Бога, то назначить цену этим литературным произведениям становится невозможно, это бесценный дар, который передаётся из поколения в поколение.

Я вижу религиозные священные писания крайне важным источником наставлений для людей, пытающихся навести порядок в своей жизни. Сложно найти что-то сравнимое по глубине знания и силе влияния. Если бы я понимал это с самого начала, то сократил бы свой путь в несколько раз, исключив производные от великих текстов, и сразу обратился к первоисточникам, ведь именно здесь я почерпнул вдохновение и ценные указания на конкретные аскезы.

Кто-то может возразить, что заповеди (они же ограничения) могут отличаться от религии к религии. Да, это так, некоторые отличия действительно присутствуют: где-то есть мясо допускается, где-то строго запрещено, где-то возможно многожёнство, где-то одна жена на всю жизнь. Эти вариации не должны вводить в заблуждение. Если подняться над обычаями одной религиозной традиции и посмотреть на все, то можно увидеть много общих предписаний. Например, практику поста вы найдёте и в христианстве, и в иудаизме, и в исламе, и в индуизме. То же можно сказать и о ранних подъёмах, исключении наркотических интоксикаций, режиме ра-

боты и отдыха.

И это только то, что лежит на поверхности. А если начать копать глубже, то границы начнут постепенно стираться, ведь источник всех этих знаний один. Разница лишь в том, для кого и когда эти знания были адаптированы. Но даже при адаптации к разным историческим эпохам и разным социально-культурным условиям чётко прослеживаются одинаковые по своей сути правила регулирования жизни. Стоит обратить на них внимание.

### **3. Научное знание**

Обращаясь к природным и духовным истокам, я ни в коем случае не отрицаю достижений современной науки (хотя и не переоцениваю их). Для меня научные исследования часто становились надёжной опорой в принятии решений, отлично дополняя аргументы от природы и религии.

Например, о голодании как о добровольной практике отказа от еды я неоднократно слышал в религиозном контексте, однако для меня этого было недостаточно. Мне требовалось научное подтверждение того, что временный отказ от еды благотворно повлияет на организм и я не умру. И лишь когда учёные сказали своё «ага», я с лёгким сердцем и спокойным умом доверился этой аскезе.

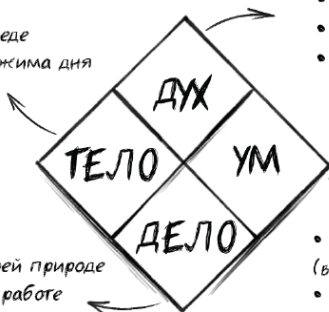
Также уместен пример с кофеином. В ведической традиции чай и кофе имеют негативную оценку. Шрила Бхактиведанта Свами Прабхупада ставил их в один ряд с алкоголем, табаком, марихуаной и ЛСД, рекомендуя воздерживаться от их употребления. Я долгое время не понимал, в чём повинен этот вид напитка. Мне не хватало аргументации. Но, изучив тему в разрезе фактов и научных данных современной медицины, я узнал, как работает кофеин и как он влияет на нервную систему. Насытившись информацией, я смог уверенно принять решение. Таким образом наука помогла мне на пути к чистому образу жизни, рассеивая сомнения и предоставляя твёрдую доказательную платформу. И так было много раз.

Кроме того, благодаря невероятному технологическому скачку за последнее столетие появилось немало сфер, технологий, продуктов, на которые просто нет прямого указания ни в священных писаниях, ни в личном опыте старших, ни в законах государства. Примером могут быть компьютерные игры, глютен, социальные сети, шопоголизм, свободные сахара, кофеин. И о том, нужно ли ограничивать себя в этих удовольствиях и как строго стоит это делать, информации часто не найти, кроме как в научных исследованиях.

## Мои аскезы

Ориентируясь на природные, религиозные и научные под-сказки, я сформировал перечень аскез, выбранных мной для практики. Перечень этот постепенно растёт, открывая в моей жизни всё новые и новые грани. Каждое новое разумное ограничение становится важным шагом на пути к чистому образу жизни. Для удобства я группирую их по четырём сферам приложения усилий: тело, ум, дело, дух.

- физические нагрузки
- голодание
- ограничения в еде
- соблюдение режима дня



- чтение священных писаний
- джагала-медитация
- слушание о Боге
- сексуальное воздержание

- следование своей природе
- ограничение в работе
- ограничение в отдыхе

- отказ от всех видов наркотиков (в том числе алкоголь, никотин)
- цифровая диета
- вещевой минимализм

Список этот не является завершённым, возможных практик куда больше. Здесь же представлены примеры лишь тех

аскез, к которым я имел возможность прикоснуться. Некоторые из них я практикую уже больше 10 лет, а некоторые – чуть больше года. Глубина и строгость этих практик также разнятся. В следующих главах я подробнее расскажу о своём опыте.

## **Какие аскезы выбрать для практики?**

Регулирование жизни тесно связано с темой баланса. Выбирая для практики аскезы только одной сферы, неминуемо приходишь к перекосу в развитии. Из таких перекосов соткан мой путь. Мне всегда тяжело давалось балансировать. И прошло немало времени, прежде чем я пришёл к необходимости равномерно распределять внимание и силы на разные сферы. Иначе неустойчивая конструкция рушилась.

Например, жажда профессиональных успехов заставляла меня максимально фокусироваться на деле. Проявляя отрешённость и посвящая все свои силы и время рабочему процессу, я вполне ожидаемо надеялся на победу. И победы случались, неоднократно. Но какой ценой? Пока я максимально жёстко контролировал одну сферу, без контроля болтались другие. Результат: сбитый режим сна, вредные привычки, неправильное питание и много других неприятных последствий полной свободы тела. Всё это лишало меня ресур-

сов для следующего рабочего рывка. Нужно было долго восстанавливаться, чтобы снова встать в строй.

А как проходит восстановление? Восстанавливался я всегда через регулирующие меры в телесной сфере: я налаживал режим, питание, занимался спортом. В таком режиме физкультурника я приводил своё тело в порядок и восстанавливал растроченный ресурс. И вот я, свежий, здоровый, полный сил, снова бросаюсь в работу и в режиме достигатора жгу полученные ресурсы, забывая обо всём на свете...

Физкультурник тем временем сидит в сторонке и посматривает, как его оппонент прожигает всё. Он знает, это вечно продолжаться не может: месяц, два, три, полгода, год, пару лет... но однажды Достигатор свалится полуживой, без сил наземь и будет жалобно кряхтеть. Физкультурник оттащит его в сторону, накроет одеяльцем и выйдет на сцену восстанавливать растроченные ресурсы.

Есть и другой излюбленный мной перекосяк, когда во главу угла становится духовное развитие. В такие периоды погруженный в молитвы, мантры, изучение священных писаний, я строго соблюдал аскезы, предписанные духовным учителем. Но при этом нередко мог забыть о профессиональных обязанностях. Сфера работы оставалась без моего контроля, я терял фокус и, подобно воздушному шарик, «улетал» к неземным материям.

Такой полёт всегда прерывался не самым приятным образом. Либо элементарно заканчивались деньги, либо приле-

тали недовольные вопросы от партнёров и людей, с которыми я работал. Так, например, было с моей затянувшейся на несколько месяцев поездкой в Индию, где я отдавался мантрам и йоге. Даже с учётом того, что я фрилансер со стажем и давно привык к работе в путешествиях, здесь я пропустил тот момент, когда «оторвался от земли» и потерял контроль в делах. Итогом стало глубокое непонимание со стороны одного из партнёров, с которым я работал несколько лет, и предложение продать свою долю в бизнесе. Не с пустыми руками, но проект я покинул.

Подобные отлёты я часто наблюдаю и в своём окружении, когда со слов «это всё тлен и неважно» начинается духовный запой. К работе пропадает интерес, ибо «какой в ней вообще смысл». Нередко появляются даже идеи уйти в монастырь. Кстати, в том самом индийском ашраме расфокусировался не только я. Каждый пятый делился со мной размышлениями о том, чтобы оставить всё мирское и уйти в санньяси<sup>1</sup>, поселиться в храме либо насовсем, либо на очень продолжительное время.

Потом большинство из них всё-таки возвращалось к обычной жизни. Несколько недель духовного похмелья, и они снова готовы включаться в гонку достигаторов, забыв про утреннюю йогу, молитвы и другие духовные практики. И

---

<sup>1</sup> Санньяси – человек, который отказался от материальной жизни и полностью посвятил себя духовным практикам. Слово «санньяса» буквально означает «полное отречение ради вечного».

так до тех пор, пока в режиме достигатора они снова не посадят свою батарейку и не случится новый духовный запой.

Так и живём: фокусируясь на одном, мы долго тратим, выжимая всё по максимуму. А затем, когда начинаются проблемы, бежим восстанавливаться в другие сферы. И после долгого восстановления всё по новой. В итоге ни в деле, ни в теле, ни в духе нет устойчивого результата, лишь истории резких рывков с долгими откатами.

Один из самых важных моих выводов за 11 лет экспериментов состоит в том, что вместо этой уродливой перекошенной модели можно реализовать сбалансированную, где внимание уделяется всем сферам регулярно. Не периодами, не наскоками, а систематично, я бы даже настаивал на ежедневно. В рамках каждого дня должны проявляться и Достигатор, и Физкультурник, и Монах. Только когда я пришёл к такой модели, из моей жизни стали уходить трагичные откаты и срывы. Стали наблюдаться устойчивый рост и поступательное развитие, и ни в чём-то одном, а во всей системе в целом.

И регулировать все сферы жизни одновременно оказалось несколько не сложнее, а, напротив, гораздо легче. Ведь когда практикуешь аскезы в разных сферах, они усиливают друг друга. Каждая аскеза становится резервной поддержкой для всех остальных. Например, регулярные физические нагрузки помогают в воздержании от сладкого, в соблюдении режима дня и дают заряд для исполнения профессиональных обя-

занностей. А эти «получатели поддержки», в свою очередь, также помогают не пропускать тренировки, каждый по-своему. Например, чёткий режим дня позволяет вовремя вставать и успевать делать зарядку. Такая круговая взаимоподдержка регулирующих мер создаёт контекст, из которого гораздо сложнее случайно выпасть.

## **Глубина погружения в практику**

Сферы жизнедеятельности, где следует навести порядок, для всех одни и те же. Каждому человеку следует установить ограничения в питании, сне, цифровом потреблении и так далее. Здесь мы все ходим под одним знаменателем. Но вот какими конкретно будут эти ограничения, насколько жёсткими они должны быть – это вопрос, на который нет однозначного и применимого ко всем ответа. У каждого человека изначально свой уникальный набор склонностей, способностей, интересов. Прожитый опыт усиливает эту непохожесть. Кроме того, наши физические оболочки отнюдь не идентичны, а весьма отличаются друг от друга: конституция тела, гормональный фон, метаболизм.

По этим причинам у каждого из нас складываются свои индивидуальные отношения с каждой сферой жизни. Кто-то испытывает сильную зависимость от социальных сетей, а

для кого-то этот вопрос не является проблемным. Для одного отказаться от шоколадной конфеты – испытание и зверская пытка, а другой и не заметит целой вазы со сладостями, стоящей прямо под носом. Кто-то без каких-либо усилий пробуждается рано утром, а для кого-то ранний подъём потребует серьёзной решительности. Мы все очень разные, поэтому каждый начинает регулировать свою жизнь, отталкиваясь от своих личных данных. И в каждом случае будет уместна разная степень жёсткости.

Более того, один и тот же человек в разные периоды своей жизни будет демонстрировать разную готовность к тем или иным ограничениям. Например, 10 лет назад я даже слышать не хотел ничего о голоде. Учитывая сильную привязанность к еде, максимум, на который я мог согласиться, – это провести день на салатах, и даже это было бы для меня сверхусилием, которое я бы не захотел повторять чаще чем раз в год. Сейчас же, пройдя некороткий путь и имея достаточно опыта, я соблюдаю пост на воде дважды в месяц. Так степень подготовки на разных этапах развития определяет жёсткость ограничения, которое можно применить к человеку.

Большую вариативность вносят также и цели. Кто-то стремится достичь высшей цели жизни, а кто-то хочет просто поправить здоровье. В том и другом случае будут практиковаться аскезы, но они будут совершенно разными по жёсткости ограничений и по строгости их соблюдения. Разными, к слову, будут и настроение, и решимость, и результаты.

Таким образом, притом что каждому без исключения нужно регулировать свою жизнь, разбираясь со всеми сферами, качество ограничений должно определяться индивидуально, в зависимости от ключевых факторов – времени, целей, обстоятельств.

## **Свой узор**

Я сам до сих пор корректирую свою систему ограничений, вырисовывая личный узор границ, которые будут максимально эффективны в моём случае. Рисую я методом проб и ошибок. Честно признаюсь, что, экспериментируя, я нередко приходил к пониманию, что пережал в каком-то вопросе, а где-то, напротив, недожал. Меня это не смущает: я стираю старую границу и рисую новую, так рождается мой неповторимый индивидуальный узор.

Каждый может организовать своё жизненное пространство по-своему, может создать свой личный узор, в котором найдут отражение его суть, цели, характер. Ведь тот способ, которым мы организуем и регулируем свою жизнь, говорит о нас куда больше, чем аккаунт в социальных сетях.

## Часть II. Тело

Работа со своим телом – первое, с чего я начал своё преобразование. Однако такая очерёдность не делает ни здоровье, ни соответствующий образ жизни самоцелью. Действительно важные цели лежат за пределами телесной оболочки – в плоскости личного предназначения и духовного развития. А тело лишь средство, инструмент, с помощью которого я могу проявить себя. И качество инструмента прямым образом влияет на результат труда.

Чем более совершенна телесная оболочка, тем больших успехов это позволит достичь в любой интересующей нас сфере. И дело здесь не только в продолжительности жизни и большем запасе времени. Активизация физиологии предполагает больше доступных возможностей, более широкий масштаб влияния. Развивая тело, мы в прямом смысле влияем на свою судьбу, способствуя реализации более благоприятных сценариев развития событий.

Очень показателен пример, продемонстрированный в фильме Джеймса Кэмерона «Аватар». Личная миссия главного героя состояла в защите людей: он воин, солдат. Но случилось так, что он наполовину парализован. Слабое больное тело не позволяет ему следовать своему призванию, что вызывает у него страдания. Нет ничего печальнее, чем человек, лишённый своего пути.

Фантастический сценарий даёт герою второй шанс и дарит новое тело, здоровое и сильное. «Сменив шкуру», наш воин расцветает, ведь он получил физическую возможность следовать своей природе защитника и исполнять свой долг. Так он вновь обретает путь, а значит, удовлетворение и радость.

И такое сказочное перемещение из одного тела в другое не киношный вымысел. Сама идея заимствована из нашего с вами мира. Смена телесных оболочек действительно происходит в реальной жизни, только процесс этот занимает гораздо больше времени и требует куда больших усилий. А вот результат нисколько не уступает: человек обретает будто бы новую жизнь с новыми возможностями. И всё это благодаря обновлённому телу – усовершенствованному инструменту.

Как и любой другой инструмент, тело требует должного ухода и правильного обращения. Знать эти правила обязан любой пользователь, заинтересованный в том, чтобы прожить жизнь, наполненную смыслом. Как на одежде имеется ярлык с указанием ограничений по температуре стирки, так и для тела есть ограничения и правила, соблюдение которых позволит сохранить и расширить его функциональность. В противном случае оно быстро потеряет и свой внешний вид, и способность служить нашим целям. И тогда такому телу (вместе с его хозяином), подобно старой выцветшей футболке, не останется ничего, кроме как скромно доживать свой век среди забытых, ненужных тряпок.

Правильный уход за телом позволяет не только сохранить и расширить его функциональность, но и делает тело более управляемым. При правильном обращении оно может подчиниться, признав достойного руководителя. Тогда физиология начинает работать в интересах своего хозяина. А в случае легкомысленного обращения власть над телом исчезает, оно становится неуправляемым и непредсказуемым. Вместо того чтобы быть вспомогательным инструментом, оно может стать источником неприятностей: головная боль, насморк, общая слабость, плохое настроение.

Наша главная задача на уровне работы с физической оболочкой – научиться управлять телом и поддерживать его в ресурсном состоянии, чтобы затем в полной мере использовать этот инструмент для реализации своих целей. И худшее, что мы можем сделать в отношении своего тела, это обесценить его огромные возможности, навесив на него свои скудные представления об удовольствиях и удобствах.

Человеческая мысль последние две тысячи лет направлена на то, чтобы сделать окружающий нас мир более комфортным местом для существования. И нужно отдать человеку должное: он в этом серьёзно преуспел. Стремясь приспособиться к сложным климатическим условиям, он построил тёплые дома, избегая голода – наладил массовое пищевое производство и буквально окружил себя едой, желая меньше работать своими руками – создал машины и избавил себя от изнурительного труда. Это творчество во имя комфорта не

находит своего конца. В нашу жизнь приходит всё больше и больше новшеств, которые по замыслу должны сделать нас более счастливыми. Но результат получился прямо противоположным.

Изначально благое намерение стало опасным испытанием для человеческого тела. Ведь освободив его от движения, позволив ему не спать по ночам и дав безграничный доступ к еде, мы подписали ему смертный приговор. И спасти его может только намеренное ограничение расслабляющего комфорта. Режим, голод, движение – вот то, чего действительно ждёт и даже требует человеческое тело.

*«Для того чтобы быть здоровым, нужны холод, голод и движение! А вся цивилизация стремится к теплу, сытости и покою.*

*Люди всё делают для того, чтобы умереть»*

**Порфирий Иванов**

# Глава 1. Движение обездвиженных

Когда я впервые вдохновился идеей аскез, мне захотелось выбрать для практики сразу что-то особенное. Хочется и любопытство удовлетворить, и выделиться, и сразу больших результатов достичь. Мой юношеский максимализм мгновенно отсек всё элементарное, и сосредоточил внимание на воздержании, управлении сексуальной энергии.

«Это самая сложная аскеза, браться за неё нужно в самую последнюю очередь» – настаивал лектор, но я его слушать не хотел. Моя уникальная индивидуальность не могла позволить подчиняться общим правилам. Это похоже на то, как страшно худой подросток пришёл в тренажёрный зал и не думая хватается за самые тяжелые гантели – смотреть на это и смешно, и страшно. Только надорвавшись, он умерит свой пыл и начнёт с базовых упражнений, постепенно увеличивая нагрузку. Также случилось и со мной. Потерпев неудачу, я принял необходимость вернуться к началу и сформировать свою базу.

Вообще путь разумных ограничений – это путь очень простых по своему содержанию практик. А ум молодых и горячих людей очень часто не принимает ничего обычного, ему хочется особенного, вычурного. Стоять на гвоздях, петь мантры на санскрите, брать обет молчания на несколько дней – вот это кажется интересным. Тут и в соцсетях есть

о чём рассказать, и ум новизной побаловать можно. А заниматься ежедневно спортом, соблюдать режим дня и умеренно питаться – это уже буднично, и куда менее романтично. Но именно такие «неинтересные», элементарные аскезы формируют базу. И первый пункт в этом «скучном» списке – регулярная физическая активность. С этого я и начал менять свою жизнь.

Движение имеет способность раскачивать застоявшуюся систему, запуская процессы преобразования. Это самое первое и простое, что можно сделать с собой в ситуации, когда понимаешь, что что-то в жизни идёт не так и нужно многое менять. Человек, который смог заставить себя регулярно двигаться, имеет высокие шансы отрегулировать свою жизнь и прийти к своей цели.

## **Удачный старт**

В вопросе физической культуры я считаю себя очень удачливым. И это никак не связано с данными моего тела. Первая и главная удача пришла ко мне в лице моего отца. Всё своё детство и юношество он полностью посвятил профессиональному спорту. С появлением семьи он это дело оставил и сейчас занимается спортом в режиме «для себя», не преследуя цели взойти на олимп. Делает это он практически каж-

дый день. Регулярно выделяя время для интенсивной тренировки, отец находится в отличной физической форме.

Он никогда не терроризировал меня лекциями о важности спорта, не заставлял меня ездить с ним на пробежки. Но его молчаливый пример сделал для меня гораздо больше, чем могли бы сделать тысячи слов, слов о том, как «это полезно», о том, что «настоящий мужчина должен», о том, что «в здоровом теле здоровый дух». Он просто подавал пример без фанатичного миссионерства и назойливой пропаганды. И это сработало: образ настоящего мужчины, который работает над своим телом, глубоко в моей подкорке.

Вторая удача – решение родителей, что в графике ребёнка для общего развития должны быть спортивные секции. Поэтому в детском и подростковом возрасте я всегда был поочерёдно занят дзюдо, карате, баскетболом и другими видами спорта. Без профессиональных амбиций я посещал секции трижды в неделю, совершенно не задумываясь о том, много это или мало.

Третья удача – ответственность попадавшихся мне физруков, которые заставляли своих подопечных изрядно потеть на занятиях. Обязательное присутствие физкультуры с её бесконечными нормативами сначала в школе, а потом и в вузе помогало сохранять минимальный уровень физической подготовки и вообще помнить о спорте.

## Зачем напрягаться?

Даже удачный старт не уберёт меня от падения. К концу студенчества организованная кем-то извне физически насыщенная жизнь закончилась. Больше нет активных мероприятий, в которые ты автоматически втягиваешься, нет обязательной «физры». Вообще нет никаких рамок. И возникает вопрос: а что дальше, как организовать свои тренировки и как часто они нужны, да и нужны ли вообще? Что, если я не строю планов стать профессиональным спортсменом и членом олимпийской сборной?

Авторитетов, на мнение которых я мог опереться в тот период, передо мной не было. Окружённый представителями совершенно разных мнений о спорте, я мог с лёгкостью найти аргументы как за, так и против. И до тех пор, пока мне не удалось выделить спорту чёткого места в моей жизни, я перепробовал разные режимы: от диванного спортсмена до интенсивных тренировок каждый день. Причём моё развитие было цикличным: активная фаза в несколько месяцев, как правило, сменялась долгим откатом, когда я занимался чем угодно, но только не своим телом.

Моя история – демонстрация того, как одиноки мы в решении этого важного вопроса. Мало того что отсутствует

некое ведущее начало и всё нужно инициировать самому, ещё и сама необходимость физической активности под большим вопросом. Ведь технологический контекст не располагает к активному образу жизни.

Каждое новое изобретение современного мира оставляет всё меньше и меньше поводов двигаться. До работы нас везут, на этаж нас поднимают. Колоть дрова не нужно, собирать ягоды и бегать за мамонтом тоже. При отсутствии физической нагрузки тело непременно начинает адаптироваться к новым условиям: снижаются выносливость, гибкость, сила, реакция. Человек становится меньше и слабее. И ведь не скажешь, что это мешает! Чтобы быть успешным в этом мире, уже давно не обязательно иметь атлетически сложенное тело. Технологический уклад позволяет не сражаться за свою территорию. Конфликты и споры решаются в правовом поле. Охрана и спасение в чрезвычайных ситуациях делегированы специальным службам. Зачем тогда мне сильные руки и ноги? Зачем идти против комфорта и заставлять себя лишний раз двигаться? Почему бы время и силы, высвобождаемые от лишней физической активности, не направить на что-то иное? Эти основополагающие вопросы не находят очевидного ответа.

Долгое время я рассматривал физические упражнения как способ поддерживать в форме мышечный каркас и быть более стройным. Подтянутый живот, рельефный пресс, объёмный бицепс – дальше этих поверхностных аргументов я,

как и многие другие молодые люди, ничего не видел. Для нас спорт – источник эстетического наслаждения и фееричного пляжного сезона.

Такой ограниченный подход и был причиной моего непостоянства. Мотивации быть красивым и привлекательным для меня недостаточно. Если кроме внешней эстетики причин нет, то, заведя семью и разменяв четвёртый десяток, я бы окончательно распрощался с физкультурой и оброс объёмным животом. Никакие блестящие залы с панорамными окнами и выстроенные в ряд беговые дорожки не заставили бы меня регулярно выделять время для тренировок.

К счастью, есть другие причины более высокого порядка. И одна из них касалась состояния моего здоровья, которое в какой-то момент стало интересоваться меня гораздо больше, чем внешняя привлекательность.

## **Красивый снаружи, здоровый внутри**

Важным открытием для меня стал тот факт, что регулярная физическая активность – базовая потребность человеческого тела. Не второстепенная, не дополнительная, а базовая. Лишаясь нужного объёма нагрузки, тело деградирует, что проявляется в нарушении работы отдельных систем органов [1]. То есть я выбираю не между тем, чтобы стать чуть

здоровее или оставить как есть, а между – поддержать своё здоровье или нанести ему вред отсутствием движения. Такая постановка вопроса сильно меня отрезвила.

Примером может послужить костная система, которая имеет прямую связь с физической активностью и реагирует на уровень нагрузки. Если давление на кость увеличивается (то есть имеют место регулярные тренировки), то увеличивается и костная масса. Таким способом организм пытается распределить давление. А если нагрузка уменьшается, то за ней следует уменьшение костной массы, что в будущем может вызвать такую проблему, как остеопороз.

Иммунная система также зависит от движения. В случае «простоя» тело теряет устойчивость к вирусным инфекциям. И напротив, регулярные аэробные нагрузки стимулируют активность лейкоцитов, которые уничтожают бактерии, остатки погибших клеток и другие токсичные или чужеродные частицы. Действительно, в период регулярных тренировок я всегда был менее подвержен простудным и инфекционным заболеваниям, чего не скажешь про пассивные периоды.

Малоподвижный образ жизни опасен и для сердечно-сосудистой системы. Человек попадает в зону риска сердечных заболеваний, а также инсульта или инфаркта, чего не скажешь о том, кто систематически занимается спортом. Его сердце более густо пронизано кровеносными сосудами, а значит, лучше происходит питание мышечной ткани. Рабо-

тоспособность и износостойкость такого сердца гораздо выше.

Даже такое поверхностное и выборочное описание того, как наше тело зависит от регулярных тренировок, впечатляет и вдохновляет как минимум на пробежку.

## **Движение и мозг**

Я, работник умственного труда, привык строго разделять интеллектуальные и спортивные достижения. Физическая активность – это способ быть красивым, а теперь ещё и здоровым, но не более. Поэтому если тренировка входила в конфликт с моей работой, то она без сомнения проигрывала и переносилась на другой день. Расставляя приоритеты таким образом я не учитывал, что пропущенная пробежка по стадиону негативно скажется на работе моего мозга.

Как показали многие исследования [2; 3], на состояние этого органа спорт имеет весьма значительное влияние. В частности, была выявлена связь между размером мозга и проявляемой физической активностью. Оказалось, что физические упражнения стимулируют формирование новых нейронов и связей между ними. Именно постоянное движение позволило человеку эволюционировать и стать обладателем такого большого мозга (который, в свою очередь, и поз-

волил ему подняться на ступень выше остального животного мира).

Значит ли это, что для дальнейшего развития мозга следует поддерживать высокий уровень физической активности? Однозначно да. Биология нашего мозга не приспособлена к сидячему образу. Мозг требует движения, несмотря на комфортные условия обитания. Поддерживая его функциональность посредством постоянных физических упражнений, мы можем улучшать память, внимание, языковые способности и другие когнитивные функции. Кроме того, это позволит снизить риск развития болезней мозга, таких как деменция или болезнь Альцгеймера.

## **Сам себе хозяин**

Двое учёных в университете Сиднея тестировали лечение, которое бы улучшило самоконтроль, иначе говоря, силу воли [4]. Они провели двухмесячный интересный эксперимент, в ходе которого испытуемые показали следующие результаты:

- увеличили свою способность сосредотачиваться;
- снизили потребление фастфуда, кофеина, а некоторые даже стали гораздо меньше курить и выпивать (хотя таких условий испытуемым никто не ставил, и между собой они также не имели таких договорённостей);

- стали меньше времени проводить за просмотром телевизора;
- сократили количество импульсивных покупок и стали больше экономить;
- стали реже откладывать неприятные дела на потом.

Что за «чудесное» средство тестировали учёные? Я неоднократно предлагал аудитории разгадать эту загадку. Ответы были сколь угодно разными, начиная от медитации и дыхательных практик, заканчивая химической нейростимуляцией. Однако на деле всё было гораздо проще: испытуемые просто начали регулярно ходить в спортивный зал. Причём делали это не более трёх раз в неделю.

Таким образом, в списке приятных последствий обычных физических упражнений появляется ещё один немаловажный пункт: развитие самоконтроля. Эта очень важная функция человеческого разума позволяет нам выбирать, основываясь не на чувственных ощущениях, а на том, будет ли тот или иной вариант полезен для нас.

## **В здоровом теле – здоровый дух**

А теперь главная причина, которая для меня сыграла и продолжает играть решающую роль. На её фоне все ранее описанные доводы в пользу регулярных тренировок блекнут,

несмотря на свою значимость.

Красивое телосложение, здоровые органы и крепкая сила воли – всего лишь приятный бонус физической активности. Ведь движение прежде всего – это источник энергии. И главный результат физической активности – разжигание своего внутреннего источника. В йоге его называют праной, в китайских практиках – чи. А в быту мы чаще используем такие понятия, как тонус, настроение, энергичность.

Многим известно ощущение внутреннего удовлетворения и воодушевление после интенсивной тренировки. Так разжигается наш огонь. Этот источник даёт нам силы и желание жить, действовать. У нас поднимается настроение, мы чувствуем радость.

Подчеркну, что речь идёт о таких тренировках, которые не изматывают до синих губ и зелёных соплей. Я говорю о тренировках, которые укладываются в рамки индивидуальных возможностей и проходят без ущерба. Это высокая физическая культура. Её нужно выстраивать, ею нужно заниматься. Интуитивное понимание того, как всё должно быть, у нас уже есть. Ведь мы имеем в своём лексиконе такое понятие, как «зарядка». Нам в родной язык уже заложили подсказку, каким образом и с какой целью должна проходить тренировка. Мы должны заряжаться, обновляться, получать новые силы.

Безошибочным индикатором того, зарядкой или разрядкой я сейчас занимаюсь, всегда будет настроение, состояние

духа. Например, я закончил пробежку: весь мокрый, дыхание учащённое, ноги забиты, а настроение при этом замечательное. Смотришь: птицы поют, небо какое красивое, возможно, даже люди не так раздражают, как обычно. И, казалось бы, нет для этого весомых причин. Просто заработал источник энергии, разгорелся огонь.

Разумеется, есть и более научные объяснения. Нейробиологи объясняют это чудесное явление всплеском «гормонов счастья», которые стимулируют ум, вызывая ощущение эйфории. И даже такая интерпретация несколько не умаляет того заряда, который дают физические упражнения.

## **Замкнутый круг**

Получается, что движение заряжает, даёт сил. Но как быть, если ресурса нет даже на то, чтобы дотащить своё тело до тренажёрного зала или парка. Чтобы зарядиться, нужно сходить на тренировку. А чтобы сходить на тренировку, нужна энергия. И вот ты сидишь и помираешь в этом замкнутом круге.

Количество раз, когда я становился заложником такой ситуации, невозможно пересчитать. И каждый раз, попав в неё, я думал: «Вот сейчас разложу всё по полочкам, приду к правильным выводам, приму решение, подниму своё настрое-

ние и тогда в бой». Ну-ну. Как-то раз подобные размышления длились целый месяц. А тридцать дней в состоянии «приуныл» обязательно приведут и к апатии, и к депрессии.

Проблема была не в том, что я не мог прийти к верным умозаключениям и выводам. И даже не в том, что я не знал направления, в котором следует двигаться. И уж тем более не в астрологических циклах или недостатке витаминов. Ошибка была заложена в самом подходе. Находясь в унылом состоянии, я ориентировался на такую последовательность:

1. Подумаю.
2. Достигну состояния решимости.
3. Приму решение.
4. Начну движение.

Самый главный элемент в этой последовательности стоит в конце. И это неправильно. Движение – то, с чего нужно начинать. Это то, что раскачивает маховик развития, обеспечивает нужным зарядом энергии и вводит в соответствующее состояние. Начало движения – это самое слабое место в треклятом порочном круге. Именно в этом месте его и нужно рвать, просто начав двигаться (бежать, идти, прыгать, танцевать). Даже если пессимистично настроенный ум говорит: «Зачем нам всё это? Всё пустое. Не хочу. Не могу. Не буду».

Попасть в замкнутый круг не так страшно, как оставаться в нём. Когда мы поддаёмся меланхолии и грусти, ум врубает «энергосберегающий режим»: двигаться хочется всё меньше и меньше. Так круг начинает сужаться, доводя до полного

паралича. Хочется свернуться в позу эмбриона и не шевелиться, или ещё хуже: замереть перед монитором, залипнув за очередной бесконечный сериал. Движения нет – энергии нет.

При этом ум сохраняет уверенность, что «позже, когда настроение изменится, я верну былую подвижность. Обязательно верну... Потом... Но не сейчас, не сейчас... Сейчас нужно просто отдохнуть...»

Единственный выход из ловушки – движение. Именно оно запускает цепную реакцию и будит приунывший ум. Простое движение вместо тысячи умозаключений. Начал двигаться: раз тренировка, два тренировка, три. А там глядишь, жизнь начинает налаживаться: и настроение вроде лучше стало, и дела как-то сами собой пошли, и, вообще, чёрная полоса закончилась. Как так получилось? «Да как-то само собой», – думал я и долгое время оставлял движение без заслуженных лавров. А ведь именно благодаря ему я чаще всего преодолевал самые непростые периоды жизни.

## **Сплошное удовольствие**

Итак, я опытным путём пришёл к преимуществам активного образа жизни:

- удовлетворение своим красивым телом;

- поддержание физического здоровья;
- улучшение работы мозга и его когнитивных функций;
- развитие самоконтроля;
- заряд энергией и оптимизмом.

Глядя на этот убедительный список, единственный вывод, который может сделать разумный человек, – нужно регулярно обеспечивать своё тело должным объёмом физической нагрузки. На этом месте вдохновлённый и уверенный я всегда начинал серию интенсивных тренировок: «Всё! Решено! Буду заниматься спортом!».

О, какие это были тренировки! Я потел, сопел, отдаваясь процессу полностью и пытаюсь наверстать одним разом всё упущенное. Но спустя время (как правило, это 2–3 месяца) интерес к спорту начинал угасать: собираться на стадион или в зал становилось всё сложнее и сложнее, новизна моего подвига стиралась и ум окутывала скука. «Чего-то настроения нет, пожалуй сегодня пропущу» – так выглядело начало конца. Очень скоро пропуски начинали случаться чаще, чем тренировки. А потом обязательно объявлялась веская причина сделать бессрочный перерыв: «Сейчас завал на работе, не до тренировок», «На улице слишком холодно, а на абонемент в зал денег пока нет», «Я долго занимался, телу нужна передышка», «Устал от всего, не хочу себя ничем напрягать какое-то время». На этом историю рывка можно считать оконченной.

Спустя несколько месяцев, когда я полностью растеряю

форму и вновь вспомню о всех преимуществах активного образа жизни, всё повторится. Так работает периодическая актуализация: ты понимаешь, что пора, получаешь заряд вдохновения и начинаешь тратить его. Но как только заряд будет исчерпан, всё заглохнет.

Меня эта ситуация не устраивала. Я понимал, что двигаюсь такими рывками, я мешаю своему прогрессу: ни о красоте, ни о здоровье, ни о самоконтроле и оптимизме, речи идти не может. Нужно было исправлять эту закономерность. А поскольку проблема лежала в эмоциональной плоскости (мне становилось скучно), то решение нашлось там же. «Мне нужно сделать так, чтобы мой заряд не кончался и желание посещать тренировки сохранялось».

Для меня стало очевидно, что руководство даже очень сильными мотивами не могло обеспечить постоянство. Когда я действовал исходя из одного только «надо», то в итоге обязательно скатывался. Нужно было добавить «хочу» и сделать тренировку актом удовольствия. Тогда мои редкие спортивные забеги могли бы перейти в разряд любимых постоянных привычек. Оставалось понять, как сделать занятие спортом любимой привычкой?

Я нашёл для себя четыре приёма.

## *1. Сделать правильный выбор*

Во-первых, мне предстояло сделать правильный выбор относительно вида активности. Главным критерием должен быть не эффект, который он произведёт на тело, и тем более не популярность этого занятия. Главное, чтобы мне нравилось!

Я уже неоднократно убедился, что неверный выбор может надолго отбить весь энтузиазм к спорту в целом. Например, я однажды занялся цигуном. Спустя шесть месяцев меня воротило от этого занятия. Примерно такого же эффекта я достиг, отдав предпочтение шивананда-йоге. Этот опыт дал понимание, что мне больше подходят динамичные тренировки.

В поисках динамики я пришёл в тренажёрный зал и купил абонемент. Уже через несколько занятий я обнаружил, что мышцы пришли в тонус и начинали приобретать рельефную форму. Это радовало мои глаза и тешило самолюбие, однако удовлетворения не было. Я чувствовал себя уставшим, но не наполненным. С тренировки я часто уходил с некоторым ощущением пустоты внутри. Казалось, будто вместо того, чтобы разгонять свою энергию по телу, я сковывал её.

При этом я обратил внимание, что нужный эффект ощущался во время разминки на беговой дорожке. «Пожалуй,

мне нужно больше бегать» – решил я и записался в беговой клуб. Такая смена активности понравилась и телу, и уму. Подъём настроения от бега ощущался более ярко, чем от силовых упражнений. Но и тут нашлась ложка дёгтя.

Занимались мы в манеже, и большая часть занятия состояла из бега по кругу. В закрытом помещении несколько десятков раз пробежать по одному и тому же кругу! В отсутствии приятного собеседника или музыки, такой трек был для меня очень утомительным и невероятно скучным. Отбегав пару месяцев, я покинул секцию и потом долго не трогал свои беговые кроссовки.

Каждый раз, когда в основе моей новой привычки лежал неверный выбор, новая модель поведения не приживалась. После непродолжительной попытки волевых тренировок я оставлял это занятие с убеждением, что «мне не дано». Но когда я выбирал активность по душе, всё складывалось иначе. Одной из таких любимых активностей оказался трейл – бег по лесной или горной местности. Здесь я нашёл то удовольствие, которое искал. Каждая пробежка дарила мне невероятный подъём и я удовлетворённый возвращался домой.

Но чтобы достичь такого состояния нужно было осилить длинную дистанцию. Иногда было приятно в течении часа помолчать и подумать обо всём, но чаще я начинал скучать и пробежка становилась менее привлекательной. Поэтому даже бег по лесу в конце концов начинал надоедать. Выход ока-

зался очень простым: я начал слушать аудиокниги во время бега.

## *2. Совместить Приятное с полезным*

Совмещение физической нагрузки с приятным занятием – стало для меня спасением. Времени на книги в моём графике катастрофически не хватало. Раньше я успевал послушать что-то только за рулём машины, но теперь появилась прекрасная возможность слушать/читать книги чаще. Например, я с удовольствием отбежал 39 часов «Источника» Айн Рэнд, 67 часов “Шантарам” Грегори Дэвида Робертс и ещё кучу других замечательных книг. Дошло до того, что я начал устраивать себе в выходные дополнительную тренировку, чтобы просто дослушать, чем там дело кончилось.

А моего приятеля Константина подобное совмещение спасло от вечеров на диване. Будучи большим поклонником сериалов, он поставил себе условие: смотрю, только пока бегу. Так он встаёт на беговую дорожку и, пробегая лёгкой трусцой, наслаждается двумя сериями по 20 минут: «...Это так круто. Я прям доволен собой. И вдобавок отлично себя чувствую...» Сложно представить, что этот же человек месяц назад отрекся от бега в парке всеми возможными способами и с ужасом представлял жизнь с ежедневными

тренировками. Теперь он уже несколько месяцев регулярно бегают и каждый день с большим нетерпением ждёт вечера. А нужно было всего-то переместить его с улицы домой и включить сериал на время тренировки.

Разумеется, сериалы и книги – далеко не единственный способ получать удовольствие от тренировки: кто-то слушает музыку, кто-то разговаривает по телефону, а кто-то общается вживую с другими коллегами по секции. Вариантов действительно много – каждый может найти свою комбинацию удовольствия. И после того, как эта комбинация найдена остаётся вопрос, а как часто к ней стоит обращаться?

### ***3. Избавиться от стереотипа о частоте тренировок***

Со школьной скамьи нам в голову вбили идею о том, что физкультура – это мероприятие, которое случается с тобой два, максимум три раза в неделю. Следующий социальный инкубатор, а именно вуз, колледж или техникум, эту мысль закрепляет и переводит её в разряд убеждения.

И когда учёба остаётся далеко позади, мы сохраняем уверенность, что если в нашей жизни и есть место спорту, то частота тренировок не должна превышать ранее заданную нор-

му. И если ты вместо трёх тренировок вдруг посетил четвёртую, значит, ты уже вышел за рамки недельной потребности. Ну а ежедневные тренировки – удел профессиональных спортсменов, олимпийцев и прочих небожителей.

Кроме того, появляются такие убедительные аргументы, как: «организму ведь нужно когда-то восстанавливаться», или «если буду тренироваться каждый день, очень быстро надоест», или «где столько времени найти, у меня без того дел невпроворот». Этот список отговорок легко дополнит матушка-лень и батюшка-занятость. В итоге я всегда покорно соглашался на два-три раза в неделю, будучи уверенным, что это максимум.

Мало того что это серьёзное заблуждение обкрадывало меня, лишая должного объёма физической нагрузки, но ведь оно ещё и не давало выработать устойчивую привычку. Как можно закрепить новую модель поведения, если она имеет всего два-три повторения в неделю?

Много лет я метался от одного полюса к другому. Неоднократно меняя режим с трибунного зрителя на заядлого спортсмена, я фиксировал результаты каждого. Оптимизм, бодрость, энергичность сопровождали меня во время фаз активного образа жизни, а по другую сторону обязательно ждал некоторый спад, который сопровождался ещё и худшим самочувствием.

Контрастный опыт стал для меня убедительным доказательством того, что физическая активность – базовая по-

требность тела, ума, духа и удовлетворять её нужно каждый день. Интенсивные забеги на спортзал пару раз в неделю нужного эффекта не дают.

Тренировка – такая же неотъемлемая и обязательная часть дня, как сон или еда. Если исключить её, тело обязательно даст обратную связь: плохое настроение, низкий тонус, боль в голове, в шее и так далее. Но вместо того чтобы обеспечить тело движением, я начинал камуфлировать сигналы. Плохое настроение заедал шоколадным батончиком, а боль унимал специально приготовленной на такой случай таблеткой.

Насытившись экспериментами, я занял уверенную позицию регулярных тренировок: 6–7 раз в неделю. Ежедневные пробежки по несколько километров и разминка – то, что помогает мне окончательно проснуться и разжечь свой огонь в начале дня. Разнообразию всегда освежает интерес, поэтому я вношу определённые вариации: где-то пробежку может заменить йога, воркаут или поход в зал. Бег на свежем воздухе при этом остаётся основным видом активности.

#### *4. Не переусердствовать*

Когда я ходил в тренажёрный зал, то выявил, что моя продуктивная тренировка длится не больше 45 минут. Всё, что

выходило за пределы этого отрезка, либо изматывало меня, либо было пустым времяпрепровождением. Но я видел, что другие занимаются в два, а то и в три раза дольше. Глядя на них, мне было неудобно покидать зал «раньше времени». В итоге я продолжал заниматься, отрабатывая общепринятую норму.

Такая глупость часто оборачивалась длительным откатом. Нагрузка сверх своей индивидуальной нормы обязательно понижает градус интереса к тренировкам. Чтобы этого не случилось, я решил прихлопнуть всех своих тараканов и пообещать себе ни в коем случае не смущаться тех малых нагрузок, которым я себя подвергаю. Здесь важен не размах крыльев, а ощущение полёта. Геройству и жадности здесь места нет. Моей целью является не кубок и даже не медаль. Моя цель – поддерживать любимую привычку, которая заряжает энергией, даёт, а не отнимает силы.

Объём нагрузок должен соответствовать состоянию тела. Если я после длительного перерыва практически полностью потерял физическую форму, то нужно довольствоваться малым. Так однажды я просто начал отжиматься каждый день по 20 раз. Молодые люди согласятся с тем, что это до смешного мало для здорового парня. Но я рассуждал следующим образом: «Это лучше, чем ничего». Так я сделал выбор в пользу мизерных, но ежедневных тренировок.

Спустя буквально две недели моё тело адаптировалось к этой нагрузке и попросило увеличить дневную порцию от-

жиманий. Теперь я отжимался уже 25 раз. Спустя ещё какое-то время количество повторений увеличилось до 30. Затем захотелось добавить к отжиманиям приседания. Через несколько недель я задействовал ещё и пресс. Ну а потом я переместился на улицу и стал носиться по парку. Это хороший пример того, как по хлебным крошкам можно без стресса и лишних усилий выйти на нормальный уровень спортивной нагрузки. Поэтому если в силу обстоятельств моё тело вновь окажется готовым принимать только «хлебные крошки», то я с ним не буду спорить, пусть начнёт с этого.

## **Итого**

Физическая активность стала для меня надёжным способом разжигать свой внутренний огонь. Поддерживать его каждый день – одно из самых важных правил, которое я выработал за несколько лет экспериментов. Движение – неизменный источник энергии и сил. Это тот импульс, который раскачивает всю систему, приводя в движение и тело, и ум. Выработав привычку заниматься каждый день, я чувствую себя более уверенно: с какой бы ноги я ни встал утром, упражнения приведут меня в норму и дадут ресурс для преодоления даже самых непростых периодов в жизни.

Я настолько уверен в силе движения, что с большим тру-

дом сдерживаю себя, чтобы не навязывать эту аскезу, каждому. В 95 % случаев, когда слышу от кого-то историю про непростые времена и сложное положение, мне хочется сразу пригласить его присоединиться к моей пробежке. «Это ведь так просто и при этом даст эффект сразу, уже через 30 минут» – так видится мне. Но простые решения, как я и говорил, не в моде. Слишком уж запутана и скрыта причинно-следственная связь. Ну что ж, пусть ежедневное движение останется инструментом избранных, тех кто действительно нуждается в энергии для достижения своих целей.

## Глава 2. Еда в большом городе

Когда наш далёкий предок ходил по лесу в поисках пищи, то его безопасность напрямую зависела от знаний, которыми он обладал. Съешь он не те ягоды, и гастрономическая прогулка могла закончиться крайне плачевно или как минимум омрачить ближайшие несколько дней ужасным самочувствием. От него требовались внимательность и осведомлённость.

И вот прошло немало времени. На тех же самых местах выросли огромные города. Потомок того самого собирателя сегодня не испытывает необходимости в том, чтобы бродить по полям и лесам в поисках пищи, собирать ягоды и корни. Он теперь мирно прогуливается среди полок магазина, окружённый самыми разнообразными продуктами питания. И, казалось бы, прогресс должен был свести риск для его здоровья к нулю. Но, увы, это не так. Посетитель магазина так же, как и его далёкий предок-собиратель, подвергает свою жизнь серьёзной опасности. Хотя нет... не так же. У современного человека куда больше шансов быть отравленным и убитым своей едой.

Нужно знать, что есть и в какой мере. Наше меню полностью определяет состояние нашего тела и ума. Какие бы усилия по самосовершенствованию мы ни предпринимали, если наш рацион складывается из заведомо опасных, отравляющих тело продуктов, все наши усилия будут сведены к ну-

лю. Невозможно развести костёр, параллельно заливая огонь водой.

Питание – та сфера жизни, которая остро нуждается в ограничениях. В моём детстве таковых не было. Я, как и другие мои сверстники, бегал в кулинарию за пирожными и лопал абсолютно всё, что предлагала наша школьная столовая. В моём рационе занимали почётное место пельмени, бутерброды с колбасой, пюре с котлетами, конфеты и шоколадки. С этими пищевыми пристрастиями я дожил до 22 лет. А потом началась трансформация моего меню, которая продолжается и по сей день.

Изменения протекали очень медленно: каждый шаг занимал от полугода до нескольких лет. Нужно было, чтобы изменение прижилось и дало корни. Но сколько бы времени ни понадобилось, каждый такой шаг в итоге находил положительный отклик в теле, уме, деле и духовном развитии. Я просто вносил корректировку в меню, и эта корректировка отзывалась целым рядом сенсаций во всей моей жизни. Я не преувеличиваю. Вместе с пищевыми привычками менялись общее настроение, здоровье, окружение и даже успехи на работе. Чем радикальнее было изменение, тем бóльшие последствия оно вызывало. Так я убедился, что иду в правильном направлении и не стоит оглядываться на беспокойства и насмешки окружающих.

## Первая революция

Первым шагом в корректировке питания стал отказ от мяса. Вдохновила меня на этот шаг лекция, где были описаны ужасы, которым мы подвергаем своё тело на грубом и тонком плане, употребляя в пищу мясо. Впервые услышав, что это крайне вредно, я застыл на стуле. Я не мог поверить своим ушам. Пища, которую я ем с детства, которую едят мои родители, бабушки и все родственники, отравляет тело и наносит вред здоровью. Оказывается, наше тело не предназначено для такой еды. «Как же могло случиться, что мы все стали жертвой такой чудовищной ошибки», – думал я. Но главный удар ждал меня дальше.

Лектором была озвучена мысль, что поедающий тело животного становится прямым соучастником преступления. Перед глазами побежали яркие воспоминания из детства, когда на моих глазах забивали свинью и резали кролика. Будучи свидетелем тех ужасных сцен, я ни в коей мере не хотел быть их соучастником. Ещё будучи ребёнком, вместе с христианской моралью я впитал отвращение к убийству. Это грех. Это бесчеловечно. Это невозможно совместить с той любовью, которую я испытываю к животным. И это не я особенный, это наша человеческая природа. Посмотрите на ре-

бёнка, который, гуляя по парку, встретил белку. Да он же в экстазе!

# 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.