

Джей Шетти

**ДУМАЙ
КАК МОНАХ**

ПРОКАЧАЙ СВОЮ ЖИЗНЬ

Москва
Издательство АСТ

УДК 159.92
ББК 88.52
Ш52

Jay Shetty
THINK LIKE A MONK
Train Your Mind for Peace and Purpose Every Day

Шетти, Джей.

Ш52 Думай как монах. Прокачай свою жизнь / Джей Шетти [перевод с английского Г.И. Агафонова]. – Москва : Издательство АСТ, 2021. – 416 с. – (Trend Book).

ISBN 978-5-17-133457-4

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

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-133457-4

© Mackenzie Stroh, фото на обложке, 2021
© Г.И. Агафонов, перевод, 2020
© Jay R. Shetty, 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2021

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

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОТПУСТИ	17
Глава 1. САМООТОЖДЕСТВЛЕНИЕ.	
Я – это то, чем я себя мыслю	18
Глава 2. НЕГАТИВ. Злой царь – голодный царь	40
Глава 3. СТРАХ.	
Чувствуйте себя как дома, гости приюта «Земля»	72
Глава 4. НАМЕРЕНИЕ. Ослепленные золотом	98
Медитация. ДЫШИ	124
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. РАСТИ	130
Глава 1. ПУТЬ. Природа скорпиона	131
Глава 2. ПОРЯДОК.	
Энергия места; память времени	172
Глава 3. РАЗУМ. Дилемма колесничего	203
Глава 4. ЭГО. В погоне за собой	242
Медитация. ПРЕДСТАВЛЯЙ	277
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ДАВАЙ	283
Глава 1. БЛАГОДАРНОСТЬ.	
Мощнейшее в мире целебное средство	284
Глава 2. ОТНОШЕНИЯ. Смотри: кругом люди	307
Глава 3. СЛУЖЕНИЕ.	
Сажай деревья без расчета	
в будущем отдохнуть под их сенью	351
Медитация. ПОЙ	373
Заключение	377
Приложение.	
ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ	
ТИПА ВЕДИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ	387
Выражение признательности	392
Примечание автора	395
Примечания	396

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

Как правило, глагол «влюбляться» обычно используют для описания зарождения романтических чувств. Но в тот вечер я просто влюбился в этого монаха с его рассказами об опыте своих переживаний. Вышел на сцену индус чуть за тридцать – в шафрановом балахоне, умный, убедительный, харизматичный – и завел разговор о принципе «бескорыстного самопожертвования». А когда он дошел до слов о том, что деревья нужно сажать, не планируя в будущем укрыться под их сенью¹, меня прошиб какой-то совершенно неведомый ранее озноб.

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

Меня всю жизнь очаровывали люди, добившиеся чего-то с нуля – выходцы из грязи в князи, – и истории их успеха. А тут передо мною впервые предстал пример прямо противоположного – человек, отказавшийся от жизни, к которой все стремятся. Вроде бы неудачник, а вместо горечи –

радость, уверенность в себе и умиротворение. Я лично человека счастливее его в жизни не встречал. А ведь к восемнадцати годам я успел столкнуться с множеством богачей; вдоволь наслушался рассказов людей знаменитых, сильных, красивых, а зачастую и соединявших в себе все эти три черты. Но по-настоящему счастливых людей мне до него встречать как-то не доводилось.

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

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

Первым моим впечатлением от этого монаха – а звали его Гауранга Дас – было ощущение правильности того, что он делает, и вскоре выяснилось, что это научно подтверждено. В 2002 году тибетский монах Йонге Мингьюр Ринпоче² прибыл из-под Катманду в Висконсинский университет в Мэдисоне по приглашению нейрофизиологов, решивших исследовать активность его головного мозга в процессе медитации. Лабораторный техник нахлобучил монаху на голову что-то типа купальной шапочки с 250 проводами, ведущими к электроэнцефалографу, и убедился, что датчики плотно прилегают к скальпу испытуемого. Кстати, к началу исследования суммарный стаж пребывания в состоянии медитации у Мингьюра Ринпоче составлял 62 000 часов.

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

резко вздрагивает или перегруппирует мышцы? Но нет: тело его визуально остается абсолютно неподвижным...

Что особо впечатляло – так это не просто точнейшая временная согласованность функционирования головного мозга монаха, который «включался» в медитацию и «выключался», переходя в состояние покоя, с хронометрической точностью, но еще и полное отсутствие фазы «раскачки» или «разогрева». Если вам доводилось медитировать или хотя бы просто успокаивать свой встревоженный мозг, вы прекрасно знаете, что какое-то время обычно уходит на то, чтобы для начала просто остановить нашествие отвлекающих мыслей. Мингьюр Ринпоче, похоже, в таком переходном периоде не нуждался вовсе. По сути, он оказался способен входить в состояние глубокой и мощной медитации и выходить из него будто по щелчку тумблера. Через десять с лишним лет после вышеописанных первоначальных экспериментов результаты томографии показали значительно меньше симптомов старения тканей мозга у этого монаха, чем обычно наблюдается у его ровесников. В сорок один год Ринпоче, по словам ученых, обладал мозгом тридцатилетнего³.

А вот буддийского монаха по имени Матье Рикар исследователи окрестили «счастливейшим в мире человеком⁴», поскольку его энцефалограмма поставила абсолютный мировой рекорд по интенсивности гамма-ритмов, указывающих на уровень развития внимания и памяти, обучаемость и самочувствие. Ладно бы еще один-единственный монах с запредельными показателями, можно счесть его за статистическую аномалию, так ведь не один Рикар такой. Сняли ЭЭГ еще у 21 монаха⁵ во время и после всевозможных медитативных практик, и у всех до единого обнаружили резкий всплеск интенсивности гамма-ритмов во время медитаций с последующим длительным сохранением их (даже во сне⁶) на уровне выше, чем у не медитировавших из контрольной группы.

Зачем нам мыслить как монахи? Хочешь быть королем баскетбола – равняйся на Майкла Джордана; искусству инноваций учись у Илона Маска; исполнительскому мастерству – у Бейонсе. Хочешь натренировать сознание на обретение мира, покоя и осмысленности? Монахи тебе в помощь, они в этом деле эксперты. Брат Давид Штайндль-Раст, монах-бенедиктинец и сооснователь сети gratefulness.org, пишет⁷:

«Мирянин, сознательно нацеливший себя на непрерывное житие в настоящем, – суть монах».

Монахи способны не поддаваться искушениям, воздерживаться от критики, справляться с болью и тревогой, усмирять эго и выстраивать свою жизнь так, чтобы она была до краев наполнена смыслом. Так почему бы нам не поучиться у наиспокойнейших, наисчастливейших и живущих самой полной и осмысленной жизнью людей планеты? Или вы думаете, что монахам так просто даются безмятежный душевный покой и телесная расслабленность? Отнюдь. Потому-то они и удаляются от мира в тишайшие обители вне досягаемости от мирской суеты – работы, любовной романтики, ну и, конечно же, шума запруженных транспортом городских улиц. Ты спросишь: «А мне-то лично какой прок от умения мыслить по-монашески здесь, в современном мире?»

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

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

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

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

Восстановили, и я сдержал слово и исправил свое поведение.

Наконец, уже в колледже, я начал замечать, что трудолюбие, самопожертвование, дисциплина и упорство – это, оказывается, весьма ценные и полезные для достижения поставленных целей качества. Вот только главная моя проблема в ту пору заключалась в том, что никаких иных целей, кроме как найти хорошую работу, со временем жениться, возможно, завести детей – стандартный набор, – я перед собой тогда не ставил. Я, конечно, подозревал, что существует нечто более глубокое, но понятия не имел, что именно.

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

После этого я четыре года являл собою подобие жонглера-эквилибриста между двумя мирами, перемежая походы в бары и рестораны медитациями и аскетичным сном на голом полу. В Лондоне я изучал менеджмент с упором на научную психологию поведения и проходил стажировку

в крупной консалтинговой фирме, а свободное время проводил в кругу друзей и семьи. Зимние и летние каникулы я проводил в ашраме в Мумбаи, штудирюя древние тексты. Ценности мои исподволь трансформировались. Оказалось, что меня влечет в круг монахов. Больше того, хочется целиком погрузиться в монашеский образ мыслей. Чем дальше, тем бессмысленнее становилась для меня работа в корпоративном мире. Что за толк от нее, если она ни на кого не оказывает позитивного влияния?

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

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

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

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

И в жизни, и в этой книге я часто ссылаюсь на «Бхагавадгиту» (что значит «Песнь господ») – вольную надстройку над Упанишадами, которые датируются примерно 800–400 гг. до н. э. «Бхагавадгита» считается своего рода универсальным и вневременным жизненным руководством. Сказ там идет не о монахе, и контекст далек от духовного. Бог обращается к женатому мужу, к тому же небесталанному воину-лучнику. Гита изначально применима не к какой-то одной религии или региону – она адресована всему человечеству. Экнат Исваран, автор духовной литературы и профессор-языковед, переведший на английский многие священные тексты Индии, включая «Бхагавадгиту»*, назвал ее «важнейшим даром миру от Индии»⁸.

В 1845 году Ральф Уолдо Эмерсон записал в своем дневнике⁹: «Я обязан – точнее, мы с другом обязаны – восхитительным днем „Бхагавадгите“ [sic]. Это первейшая из книг; будто империя к тебе обращается с речью, – ничего мелочного или недостойного, все величественно, прозрачно, последовательно – голос древнего разума, который в ином веке и климате взвесил – и засим отбросил все те вопросы, которые нас тут так напрягают». Говорят, что Гита – абсолютный рекордсмен среди священных книг по объему комментариев к ней.

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

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

* Поскольку далее в английском оригинале книги выдержки из «Бхагавадгиты» цитируются именно в переводе Экната Исварана, который значительно, а по временам и радикально расходится по смыслу, духу и букве с общедоступными академическим и конфессиональными переводами этого писания на русский язык, в данном тексте явные и скрытые цитаты из «Бхагавадгиты» даются в максимально близком переложении на русский язык англоязычной версии Э. Исварана с параллельной сверкой с подстрочным переводом с санскрита. — *Здесь и далее подстрочные примечания переводчика.*

энергии, намерениях, осмысленной жизни и на другие темы созвучны сегодняшнему дню ровно настолько же, насколько они были актуальны при их написании.

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

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

Через три года после моего переезда в Мумбаи учитель Гауранга Дас сказал мне, что, по его мнению, я принесу больше пользы своим служением, если покину ашрам и начну делиться с миром тем, чему успел научиться. Три года монашества явились для меня своего рода школой жизни. Трудно было стать монахом, но еще труднее далось мне расставание с монастырем. Однако применение усвоенной мудрости к жизни вне ашрама – наитруднейшая часть ученичества, по ощущению, это своего рода выпускной аттестационный экзамен. День за днем я нахожу подтверждение тому, что мышление по-монашески работает – и древняя мудрость потрясающе подходит для дня сегодняшнего. Потому-то я ею и делюсь.

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

представленным здесь материалом и будешь по нему практиковаться, обретишь в своей жизни и истинный смысл, и страстность, и цель.

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

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

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

МАРТЫШКА

МОНАХ

отвлекается
на любые мелочи;

ищет быстрого
удовольствия;

выдвигает требования
и качает права;

переменчива
и импульсивна;

распаляет в себе
негатив и страхи;

эгоцентрична и помешана
на себе;

живет в многозадачном
режиме;

предается гневу,
тревоге и страху;

делает все,
что заблагорассудится;

ищет удовольствий;

довольствуется
решениями-временками.

дисциплинирован
и целеустремлен;

ставит на долгую
перспективу;

полон энтузиазма,
решимости и терпения;

не отступает от миссии,
видения и цели;

работает над устранением
негатива и страхов;

блюдет себя ради
служения;

решает задачи по одной;

управляет эмоциями
и расходом энергии;

склонен к самоконтролю
и самообладанию;

ищет смысл;

доискивается до
истинных решений.

Мыслить как монах – значит смотреть на жизнь под иным углом и подходить к ней иначе, ступив на путь низвержения, отрешения, постижения заново, побуждения, фокусировки, дисциплины и служения. Цель монашеского мышления – жизнь, свободная от эго, зависти, похоти, тревоги, гнева, обиды и всяческого груза. В моем понимании восприятие монашеской ментальности не просто возможно, а необходимо. У нас нет иного выбора. Нам нужно обрести покой, тишину и мир в самих себе.

Я живо помню первый день своего послушничества в школе при ашраме. Голову я уже обрил, но в монашеские одеяния еще не облачился, и по мне видно было, что я только

что из Лондона. Мое внимание привлек монашек лет десяти, не старше, – он вел занятие с группой пятилетних учеников. Аура у него была великолепная, весомость и уверенность в себе отнюдь не детская.

– Чем занимаетесь? – поинтересовался я.

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

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

– Первым делом мы учим их дышать.

– Зачем? – спросил я.

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

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

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

Я проведу вас через три стадии восприятия монашеского мышления. Первым делом мы отпустим хватку и освободимся и от внешних влияний, и от внутренних барьеров и страхов, сковывающих нас. Считайте это расчисткой места для роста. На втором этапе будем расти. Я вам помогу