

ГЛАВА 1

САМООТЖДЕСТВЛЕНИЕ Я — ЭТО ТО, ЧЕМ Я СЕБЯ МЫСЛЮ

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

«Бхагавадгита» 3.35

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

Вот и вдумайтесь на секунду в эту выносящую мозг формулировку.

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

Мало того что наше представление о самих себе завязано на нашем же представлении о том, какими нас видят окружающие, так еще и большинство наших усилий по самосовершенствованию в действительности представляют собой всего лишь попытку привести себя в соответствие с неким воображаемым идеалом этого своего внешнего образа. Если нам представляется, что предмет нашего восхищения считает мерилом успеха материальное благосостояние, мы стремимся разбогатеть, чтобы произвести впечатление на этого человека. Если нам кажется, что друг судит о нас по одежке, мы принаряжаемся сообразно нашим представлениям о его вкусе. В «Вестсайдской истории» Мария знакомится с парнем, который от нее без ума. И что она тут же запекает? Правильно, I Feel Pretty*.

На момент написания книги единственный в мире трижды лауреат «Оскара» за лучшую мужскую роль Дэниел

* «Как мила я» (прим. пер.).

Дэй-Льюис снялся после 1997 года лишь в шести фильмах¹¹. А дело в том, что к исполнению каждой роли он готовится долго и тщательно, погружаясь в образ своего персонажа до полного перевоплощения. Чтобы вжиться в роль Билла Мясника в «Бандах Нью-Йорка» Мартина Скорсезе, он в совершенстве овладел искусством разделки туш, проведя много времени в одном из мясных магазинов, стал говорить с сильным ирландским акцентом не только на съемочной площадке, но и в жизни, освоил искусство метания ножей под руководством цирковых артистов. И это только начало. На протяжении всех съемок он носил исключительно аутентичный костюм XIX века и в таком виде, вжившись в образ, вязывался на улицах Рима* в ссоры и драки со случайными прохожими. Даже до воспаления легких догулялся, вероятно, из-за костюма не по сезону.

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

Бессознательно мы все в какой-то мере актерствуем, вживаемся в разные роли. Причем мы вживаемся в образы разных персонажей онлайн, на работе, в кругу друзей, дома... Оперировать таким набором дифференцированных личин оказывается весьма удобно. Одни помогают нам зарабатывать деньги на оплату счетов, другие – исправно исполнять свои обязанности на рабочих местах, даже если работа нам не нравится, а обстановка тяготит, третьи позволяют поддерживать внешне нормальные отношения с людьми, которые нам не по душе, а взаимодействовать с ними необходимо... Вот только зачастую наша личность расслаивается на такое множество обликов, что мы напрочь утрачиваем

** Натурные съемки «Банд Нью-Йорка» проходили в реконструкциинью-йоркского квартала середины XIX века, сооруженной в столице Италии.

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

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

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

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

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

Закругляясь с учебой в колледже, я уже твердо решил, какой дорогой хочу двигаться дальше. Родителям сказал, что от любых предложений относительно устройства на работу, какие бы ни поступили, буду отказываться. Я всегда шучу, что, будь на то воля моих родителей, передо мною был бы

открыт выбор лишь из трех вариантов карьеры – стать врачом, юристом или никем. Ну и, конечно же, лучший способ объяснить родителям, что они зря старались, вас воспитывая, – уйти в монахи.

Как у всех родителей, у моих были какие-то мечты относительно меня. Но я постарался плавно подвести их к мысли, что могу стать монахом: ежегодно, с восемнадцати лет, часть лета стажировался в Лондоне на финансиста, а другую часть проводил в ашраме в Мумбаи. Когда я принял окончательное решение, для матери главным был обычный для любой матери вопрос – о моем здоровье. Там хоть какие-то врачи есть? Что значит стремиться к просветлению? Теперь так называют битые баклуш?

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

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

К счастью для моего едва ступившего на путь монашества ума, голоса родителей и их друзей не были для меня важнейшими руководствами к принятию решений. Вместо них я полагался на собственный опыт. Начиная с восемнадцатилетнего возраста я имел возможность тестировать оба образа жизни и сравнивать полученные ощущения. Летом, будучи финансистом-стажером, возвращаясь домой с работы, я не испытывал ничего, кроме желания поскорее утолить голод ужином. А вот ашрам я всякий раз покидал с мыслью: «*До чего же там было восхитительно. Лучше мне в жизни не было*». Опыт попеременного переживания двух этих диаметрально

противоположных комплексов ощущений, ценностей и мировоззрений как раз и помог мне прийти к пониманию собственной системы взглядов.

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

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

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



Голоса родителей, друзей, педагогов и всяческих медиа толкнутся в юном мозгу, засевая сознание навязываемыми ими представлениями и ценностями. Общепринятое определение счастья принадлежит сразу всем и никому лично. Единственный путь к построению осмысленной жизни лежит через фильтрацию этого шума и обращение взора внутрь себя. Это первый шаг на пути созидания в себе монашеского мышления.

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

ПЫЛЬ ЭТО ИЛИ Я?

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

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

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

«То, чем ты себя считаешь, – говорит монах, – суть пыльное зеркало. При первом взгляде в него правда о том, кто ты есть и чего ты стоишь, сокрыта за наносным. Сметать пыль с зеркала, может, и неприятно, но, не очистив его, ты не увидишь отражения своего истинного лица».

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

Практически все монашеские традиции в основе своей направлены на устранение всего, что мешает сфокусироваться на главном¹³ – постижении смысла жизни через возвышение над своими физическими и психическими желаниями. Одни традиции предусматривают обет молчания, другие – сексуальное воздержание, третьи – отказ от мирских благ и личного имущества, а некоторые – и все вышеназванное. У нас в ашраме дозволено было оставлять при себе лишь жизненно необходимое – и ни вещь больше. И разжав хватку, я впервые через собственные пустые ладони познал опыт просветления отпускаянием. Зарывшись во второстепенном, мы теряем нить связи с истинно значимым. Я не призываю вас к отказу от всех этих вещей как таковых, но я хочу помочь вам научиться распознавать и фильтровать шум внешних влияний. Это и есть очистка зеркала от пыли, мешающей разглядеть, какие из ваших ценностей отражают вашу истинную сущность.

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

ОТКУДА ЦЕННОСТИ?

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

Полученное образование также оказывает на каждого из нас мощное многофакторное влияние. Какие предметы мы изучали? Под каким культурологическим углом нам их преподавали? Какого типа усвоения знаний от нас ожидали? Учебные программы, построенные по принципу заучивания фактов, не приветствуют творчества, а обучение в узком культурологическом контексте никак не способствует воспитанию терпимости к людям из иной среды или мест и оставляет мало возможностей для погружения в страстно любимые занятия, включая даже и привычные с раннего детства. Это я не к тому, что школа не готовит нас к жизни, благо моделей обучения в мире придумано великое множество, и отнюдь не все сопряжены со столь жесткими ограничениями, – а к тому, что вам все-таки стоит отступить на шаг назад и поразмыслить о том, насколько, чисто по ощущению, вынесенные из школы ценности подходят лично вам.

ИГРА УМА И МЕДИА

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

ПРОВЕРЬ СЕБЯ: ОТКУДА ВЗЯЛИСЬ ТВОИ ЦЕННОСТИ?

Вычленив в себе последствия случайных влияний бывает не так-то просто. Ценности – вещь абстрактная и ускользающая, а окружающий мир безостановочно грузит наш мозг и подсознание потоком

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

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

Пример:

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

Наблюдение и оценка – ключевые аспекты монашеского мышления, и начинаются они с расчистки пространства и обретения тишины внутри себя. Для монахов первым шагом к освобождению от шума внешних воздействий становится установка фильтра отрешения от материального. У меня было три захода в ашрам до выпуска из колледжа, прежде чем я стал монахом официально. После пары месяцев подготовки в храме Бхактиведанта-мэнор в полях к северу от Лондона я отправился в Индию, в сельский ашрам, в начале сентября 2010 года. Там я сменил свою стильную городскую одежду на пару балахонов (носильный и купальный), сбрил и без того скромную прическу (там все обриту *под ноль*) и лишился всякой возможности прихорашиваться (зеркал в ашраме не было, кроме того, что мне позже покажут в кладовой). Так нас, монахов, отваживали от навязчивой привычки следить за своей внешностью, а приучали

есть простую и лишнюю излишеств и разнообразия пищу, спать на циновках, расстеленных на голом полу, и не слышать иной музыки, кроме мантр и колокольчиков, перемежающих наши медитации и обряды. Ни фильмов, ни телевизора – лишь главные новости и проверка электронной почты на десктопах общего пользования в холле.

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

Я обещал не требовать от вас брить головы и облачаться в рубища, но как нам тогда в современном мире высвободить пространство и обрести тишину и покой для осознания себя? Ведь большинству из нас не сидится на месте, до ценностей ли тут. Мы и с мыслями-то своими наедине остаться боимся. Тишина нас тяготит, и мы готовы забивать себе головы чем угодно и суетиться безостановочно, лишь бы ее избежать. Социальные психологи Виргинского и Гарвардского университетов провели серию исследований¹⁴ с участием сотен студентов-добровольцев, которым предлагалось провести всего-то по 6–15 минут в полном одиночестве в пустом помещении – без смартфона, письменных принадлежностей и какого бы то ни было чтения – и просто подумать. После этого исследователи разрешали подопытным вернуться к привычным занятиям, и большая часть с радостью хваталась за гаджеты, оценив ощущения от пребывания наедине с собой как неприятные и/или скучные. Затем условия эксперимента усложнили и предложили участникам нажимать кнопку аппарата электрошоковой терапии в качестве альтернативы размышлениям наедине с собой, – и многие предпочли попытку током попытке одиночества и тишиной*. Если ежедневно посещаешь сетевые мероприятия, где нужно раз за разом представляться и рассказывать, чем зарабатываешь на жизнь, очень трудно

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

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

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

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

ПРОВЕРКА ЖИЗНЕННОГО УКЛАДА

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