

*Присвячується моїй дружині,
до рівня внутрішнього ченця якої
мені ніколи не дострибнути.*

THINK LIKE A MONK

TRAIN YOUR MIND for PEACE
and PURPOSE EVERY DAY

JAY SHETTY

SIMON & SCHUSTER

NEW YORK LONDON TORONTO SYDNEY NEW DELHI

ДЖЕЙ ШЕТТІ

ДУМАЙ ЯК ЧЕРНЕЦЬ

*Посібник із досягнення внутрішньої
гармонії*

Перекладач Ірина Павленко

Київ
BOOKCHEF
2021

ЗМІСТ

Вступ	7
--------------------	---

ЧАСТИНА ПЕРША **ВІДПУСТИ**

Розділ 1. Ідентифікація	23
Розділ 2. Негатив	45
Розділ 3. Страх	78
Розділ 4. Намір	103
Медитація. Дихання	128

ЧАСТИНА ДРУГА **ЗРОСТАЙ**

Розділ 5. Мета	137
Розділ 6. Рутину	176
Розділ 7. Розум	205
Розділ 8. Его	243
Медитація. Візуалізація	275

ЧАСТИНА ТРЕТЯ **ВІДДАВАЙ**

Розділ 9. Вдячність	285
Розділ 10. Стосунки	306

Розділ 11. Служіння	346
Медитація. Мантри	367
Висновок	372
Додаток	382
Подяка	387
Примітка автора	390
Література	391
Що далі?	404
Показчик	406

ВСТУП

*Якщо хочеш знайти нову ідею,
прочитай стару книжку.*
ПРИПИСУЮТЬ ІВАНУ ПАВЛОВУ

Мені було лише вісімнадцять, і я вчився на першому курсі лондонської Бізнес-школи сера Джона Касса, коли один із приятелів запросив мене на лекцію ченця.

Я завагався: «Що цікавого мені може розповісти якийсь там чернець?».

У ті часи я часто слухав лекції генеральних директорів, знаменитостей та інших успішних людей, але виступ ченця мене взагалі не цікавив. Я віддавав перевагу лекціям тих людей, які дійсно чогось *досягли* в житті.

Проте товариш наполягав, і мені довелося погодитися: «Ну, гаразд, але лише за умови, що потім підемо до бару». Про закоханість ми зазвичай говоримо, описуючи романтичні стосунки, але того вечора, слухаючи, як чернець розповідає про своє життя, я закохався. На сцені стояв молодий індієць із поголеною головою й у рясі шафранового кольору. Він здався мені кмітливим, красномовним і харизматичним. Пам'ятаю його слова про «принцип самовідданої жертви»: коли він сказав, що ми маємо садити дерева, під тінню яких не плануємо сидіти самі, я відчув, як моїм тілом пройшла хвиля незнайомих вібрацій.

Особливо мене вразило те, що цей чернець, як виявилось, закінчив Індійський технологічний інститут

Бомбея — дуже престижний заклад, потрапити до якого практично неможливо. І всі свої перспективи він проміняв на чернече життя, відмовившись від усього, до чого прагнули ми з друзями. Він був або несповна розуму, або знав щось, чого не знали інші.

Усе своє життя я захоплювався людьми, яким вдалося досягти значних успіхів, підняти бізнес «з нуля». Тоді ж я вперше побачив того, хто навмисно зробив навпаки. Він відмовився від життя, якого, за правилами сучасного світу, маємо бажати ми всі. Та замість того, щоб відчувати розчарування, він був радісним, упевненим і спокійним. Насправді той чернець здавався мені найщасливішою людиною на планеті, хоча у свої вісімнадцять років я вже був знайомий із купою багатих людей. Я ходив на лекції відомих, заможних і успішних, але навряд чи серед них була хоча б одна по-справжньому щаслива людина.

Після виступу я пробився крізь натовп до нього і, подякувавши, сказав, як сильно він мене надихнув. «Де я можу побачити вас іще раз?» — спитав я. Мені хотілося знову опинитися серед людей, які поділяли мої цінності.

Чернець повідомив, що протягом тижня гастролюватиме по всій Великобританії, тому я можу прийти й на інші його лекції. Так я й зробив.

Коли я побачив ченця на ім'я Гауранга Дас уперше, в мене одразу ж виникло відчуття, що він усе робить правильно. Пізніше я дізнався, що це підтверджує й наука. У 2002 році тибетський монах Йонге Мінг'юр Рінпоче приїхав із непальського Катманду до Вісконсинського університету в Медісоні, дозволивши вченим дослідити його мозкову активність під час медитації. Науковці надягли на голову монаха пристрій, схожий на шапочку для душі (електроенцефалограф, ЕЕГ),

на якому було понад 250 крихітних дротів зі спеціальними датчиками, що кріпилися до голови. На момент експерименту за плечима монаха було аж шістдесят дві тисячі годин медитаційної практики.

На очах у команди вчених, дехто з яких і сам був досвідченим медитатором, монах розпочав складений дослідниками протокол медитації, відповідно до якого він мав по чергово одну хвилину практикувати співчуття й тридцять секунд відпочивати. Керуючись підказками перекладача, чернець повторив послідовність чотири рази, й шоковані дослідники не повірили власним очам: щойно він почав медитувати, пристрій ЕЕГ зареєстрував раптовий сплеск потужної мозкової активності. Учені спочатку припустили, буцім цей могутній імпульс міг бути обумовлений тим, що чернець змінив положення тіла чи просто поворухнувся, але це було не так: медитуючи, він залишався в тому самому положенні, абсолютно нерухомий.

Дивовижною була не лише чітка послідовність мозкової активності ченця — тобто багаторазове перемикання між режимами активації й спокою, — а й те, що йому не потрібно було ані секунди на «розігрів». Якщо ви колись медитували чи хоча б намагалися заспокоїти свій мозок, то знаєте: для того щоб позбутися надокучливих думок, зазвичай потрібен деякий час. Мозок Рінпоче натомість «вимикався» негайно — здавалося, він міг увійти й вийти зі стану глибокої медитації так легко, ніби в його голові стояв якийсь перемикач. Через десять років після цього дослідження вчені провели сканування мозку іншого сорокарічного монаха й виявили в нього менше ознак старіння порівняно з його однолітками: виявилося, його мозок на десять років молодший від його реального віку.

Учені, які проводили дослідження мозку буддистського монаха Мат'є Рікара, назвали його «найщасливішою людиною на планеті», оскільки в його мозку було виявлено *найвищий в історії досліджень* рівень гамма-хвиль — тобто хвиль, пов'язаних з увагою, пам'яттю, навчанням і відчуттям щастя. Звісно, можна було б вважати його рідкісною аномалією, якби це був унікальний випадок, але Рікар такий не один. Під час дослідження мозку двадцяти одного іншого ченця в процесі різних медитаційних практик також виявлено набагато вищі й триваліші гамма-хвилі (навіть уві сні) порівняно з людьми, які ніколи не медитували.

То чому нам теж варто навчитися думати як ченці? Якби ви хотіли стати зіркою баскетболу, вам слід було б повчитися в Майкла Джордана; якби ви бажали стати винахідником, то поспілкувалися б з Ілоном Маском; якби вашою метою було стати яскравою знаменитістю, найліпше було б взяти уроки в Бейонсе. А от до кого звернутися, якщо ви хочете навчити свій розум переходити в режим спокою, гармонії та рівноваги? У цьому вам допоможуть монахи. Брат Девід Стейндл-Раст, монах-бенедиктинець і засновник ресурсу *gratefulness.org*, пише: «Монах — це мирянин, який свідомо прагне постійно жити в нинішній миті».

Монахи вміють протистояти спокусам, ніколи не критикують, здатні приборкувати біль і тривогу, заспокоювати своє емоційне життя, сповнене сенсу та наміру. То чому б і нам не повчитися в найспокійніших і найщасливіших людей на Землі? Можливо, ви думаєте, що ченцям легко залишатися спокійними, безтурботними й розслабленими, оскільки живуть вони у своїх тихих келіях і не змушені постійно мати справу з партнерами, колегами по роботі й ранковими дорожніми заторами. Ви можете навіть запитати:

«Чим мислення ченця здатне допомогти мені тут, у сучасному світі?».

Перш за все, ченці не народилися такими. Це звичайні люди, які просто вирішили жити іншим життям. Мат'є Рікар, «найщасливіша людина на планеті», раніше був біологом; Енді Паддікомб, співзасновник медитаційного застосунку *Headspace*, навчався на артиста цирку; інші ченці в «минулому» житті були фінансистами й рок-музикантами. Вони могли народитися в селі чи в місті, навчатися в школі та в університеті — вони звичайні люди, такі ж, як і ви. Для цього не потрібно розставляти по всьому будинку запалені свічки, скрізь ходити босоніж або публікувати в соцмережах світлини, на яких ви в позі дерева стоїте на вершині гори. Стати ченцем — це стан свідомості, доступний абсолютно кожному.

Як і більшість сучасних монахів, я не виріс у ашрамі. Більшу частину свого життя я займався зовсім не чернецькими справами, хоча до чотирнадцяти років був доволі слухняною дитиною. Я виріс на півночі Лондона в сім'ї індійців середнього класу. Мої батьки, як і більшість інших батьків, багато вкладали в мою освіту, сподіваючись, що в майбутньому це відкриє для мене великі можливості. У школі я навчався добре, не вплютувався в неприємності й намагався жити так, щоб батьки мною пишалися.

Утім, у старших класах стежина життя повела мене не туди. У дитинстві я був гладким, тому однолітки наді мною глузували, але до підліткового віку схуднув і почав грати у футбол і регбі. Я зацікавився такими предметами, як мистецтво, дизайн і філософія, — тобто тим, чим у традиційних індійських сім'ях займатися не прийнято. Усе було б нічого, але крім того, я також потрапив до поганої компанії, в якій пили багато

алкоголю, вживали наркотики й постійно брали участь у бійках. Усе пішло шкереберть. У старших класах мене тричі тимчасово позбавляли права ходити до школи, аж поки нарешті не виключили.

«Я змінюся, — благав я. — Якщо ви дасте мені шанс, я стану іншим». Поміркувавши, директор дозволив мені залишитися, і я почав спокутувати гріхи.

У коледжі я став розуміти цінність наполегливої праці, жертовності й дисциплінованості в досягненні своїх цілей. Та проблема полягала в тому, що тоді в мене не було жодних інших цілей, крім пошуку хорошої роботи, одруження й народження дітей — усе, як у більшості людей. Я підозрював, що існує щось інше, глибше, але не знав точно, що саме.

Коли Гауранга Дас приїхав із лекцією до нашого коледжу, я був відкритий до всього нового й готовий будувати іншу модель життя, абсолютного не схожого на те, яким прагнули жити всі інші (включаючи й мене). Я хотів зростати як людина. Я не хотів, щоб смиренність і співчуття були для мене лише абстрактними поняттями — я прагнув жити за цими принципами. Мені не хотілося, щоб дисципліна, стійкість і цілісність були лише словами, які я зустрічав на сторінках книг. Вони мали стати частиною мого життя, частиною мене.

Упродовж наступних чотирьох років я вів подвійне життя, перестрибуючи від барів і стейк-хаусів до медитації й снання на підлозі. У Лондоні я вивчав менеджмент, біхевіоризм, стажувався у великій консалтинговій корпорації й проводив час із друзями та близькими. А потім їхав у Мумбаї, де в ашрамі багато читав і вивчав старовинні тексти, проводячи більшу частину своїх різдвяних і літніх канікул у компанії ченців. Мої цінності поступово змінювалися. Я став помічати, що хочу дедалі більше часу *проводити*

з ченцями. Я хотів по-справжньому зануритися в цей стан свідомості. Моя робота в корпорації з кожним днем все більше й більше здавалася мені позбавленою смислу. Навіщо її взагалі робити, якщо нікому це не приносить користі?

Закінчивши коледж, я змінив діловий костюм на рясу й переїхав до ашраму, де спав на підлозі в невеликій скромній оселі. Я подорожував Індією, Великобританією та Європою, щодня по кілька годин присвячував роздумам і вивчав старовинні писання. Я отримав нагоду допомогти своїм товаришам-ченцям реконструювати ашрам у селі неподалік Мумбаї, де вони будували екологічно чистий центр духовного відновлення (*Govardhan Ecovillage*), а також попрацювати волонтером у соціальній програмі безкоштовного харчування *Annamrita*, яка щодня годує понад 1 мільйон людей.

І якщо я зміг навчитися думати як чернець, то це неодмінно вдасться й вам.

Індуїстські ченці, в яких я навчався, будують своє вчення на так званих ведах (*veda*), що в перекладі з санскриту означає «знання». Санскрит — це стародавня мова, попередниця більшості сучасних мов Південної Азії, й можна стверджувати, що філософія зародилася саме з цих прадавніх писань, які з'явилися приблизно три тисячі років тому на території сучасного Пакистану й північного заходу Індії. Веди є основою індуїзму.

Як і епічні поеми Гомера, веди спочатку передавали усно, а потім зрештою записали, але через крихкість матеріалів (їх записували на пальмовому листі й бересті) більшості вед, які дійшли до наших часів, щонайбільше кілька століть. Серед вед є гімни, історичні розповіді, вірші, молитви, пісні, обрядові ритуали й поради щодо повсякденного життя.

На сторінках цієї книги (як і в житті) я часто згадуватиму Бгаґавад-гіту, що в перекладі означає «Божественна пісня». Її текст частково заснований на стародавніх трактатах Упанішадах, написаних у період приблизно з 800 по 400 роки до нашої ери. Бгаґавад-гіта вважається своєрідним універсальним посібником із життєвих принципів, актуальним для будь-якої епохи. У ній ідеться не про якихось конкретних монахів і не про духовне життя, а про звичайного одруженого чоловіка й за сумісництвом — талановитого лучника. Цей твір не зосереджується на конкретній релігії чи території — він написаний для людства загалом, незалежно від того, де живуть і яку віру сповідують ті, хто його читає. Екнатх Ісваран, духовний наставник, автор і професор, який переклав багато священних індійських текстів, включаючи Бгаґавад-гіту, називає її «найдивовижнішим даром, який Індія могла подарувати світу». У 1845 році Ральф Волдо Емерсон писав у своєму щоденнику: «Усі ми у величезному боргу перед Бгаґавад-гітою. Це книга усіх книг; до нас ніби промовляє ціла цивілізація — потужний, великодушний і спокійний голос вищого розуму, слова якого хоч і написані в іншу епоху й за інших обставин, але перегукуються з усім тим, що ми переживаємо сьогодні». Про Гіту написано й сказано більше, ніж про будь-який інший священний текст.

Одна з цілей моєї книжки — допомогти вам встановити зв'язок із вічною мудрістю цього й деяких інших прадавніх учень, якими я керувався й які допомагають нам подолати труднощі сучасного світу.

Вивчаючи філософські засади ченців, я найбільше був вражений тим, що за останні три тисячі років людство, виявляється, аніскільки не змінилося. Звичайно,

ми стали вищі й у середньому живемо довше, але я був здивований, дізнавшись, що теми, про які говорять ченці — прощення, енергія, наміри, сенс життя тощо, — сьогодні настільки ж актуальні, якими вони були й у ті стародавні часи.

А ще більше мене вразило те, що мудрість ченців значною мірою підтверджується науковими даними, й у цьому ми переконаємося на сторінках цієї книги. Упродовж тисячоліть монахи вірили в силу медитації, усвідомленості та вдячності, більше про які ви теж дізнаєтеся з цієї книжки. Вони почали розробляти практики на основі цих ідей задовго до того, як їх змогла продемонструвати чи підтвердити сучасна наука.

Альберт Ейнштейн сказав: «Якщо ти не можеш пояснити якесь явище простими словами, це означає, що ти сам недостатньо добре його розумієш». Коли я помітив, наскільки тісно мудрість монахів, яку я опанував, пов'язана з реаліями сучасного світу, мені захотілося зануритися в них глибше, щоб потім поділитися своїми знаннями з іншими людьми.

Через три роки після переїзду до Мумбаї мій наставник Гауранга Дас сказав, що буде ліпше, якщо я залишу ашрам і почну ділитися своїми знаннями зі світом. Упродовж тих трьох років, проведених із ченцями, я отримав дивовижні уроки життя. Стати ченцем було складно, але ще складніше було поїхати звідти й повернутися до звичайного світу. Застосувати отриману мудрість у житті за межами ашраму було ніби моїм випускним іспитом і водночас найскладнішою частиною цього досвіду. Утім, зараз мудрістю монахів я користуюся щодня, оскільки в сучасному житті це як ніколи актуально. Тож поділюся нею і з вами.

Я досі вважаю себе ченцем, хоча й «колишнім», оскільки я одружений, а ченцям одружуватися заборон-

нено. Я живу в Лос-Анджелесі — місті, яке, за словами багатьох, є світовим осередком матеріалізму, амбіцій і поверховості. Але саме в такому місці практикувати мудрість ченців найкорисніше. У цій книзі я поділюся з вами отриманим досвідом і знаннями. Я в жодному разі не намагаюся повернути вас у якусь конкретну релігію, але якщо ви вирішите застосувати всі мої поради на практиці, то знайдете справжній сенс, пристрась і мету. Це я вам обіцяю.

Ще ніколи у своїй історії людство не було настільки нещасним і настільки одержимим гонитвою за «щастям». Сучасна культура й ЗМІ диктують нам, ким і якими ми маємо бути, формуючи ці образи на моделі значних досягнень та успіху. Слава, гроші, гламур, секс — жоден із цих аспектів життя не здатний по-справжньому задовольнити нас. Нам постійно хотітиметься більше й більше, й у цьому замкненому колі ми залишаємося розчарованими, незадоволеними, виснаженими й нещасними.

Побачити контраст між двома протилежними світоглядами нам допоможе порівняння розуму ченця й так званого розуму мавпи. Наш розум може як підняти нас, так і повалити. Нині всі ми стали жертвами надмірних самоаналізу, прокрастинації й тривоги, які є основними характеристиками «режиму мавпи». Розум мавпи безперервно стрибає від думки до думки, від проблеми до проблеми, так нічого й не вирішуючи. Однак якщо ми спробуємо докопатися до кореня своїх бажань, нам вдасться перемкнути свій розум у режим ченця й розробити дієвий план зростання. Розум ченця позбавляє розгубленості та відчаю і допомагає чітко побачити сенс і напрямок у житті.

РОЗУМ МАВПИ	РОЗУМ ЧЕНЦЯ
Переймається кількома проблемами одночасно	Зосереджується на корені проблеми
Пливе за течією	Живе усвідомлено й із наміром
Скаржиться, порівнює, критикує	Доброзичливий, турботливий, співчутливий
Забгато думає й прокрастинує	Аналізує й чітко формулює свої думки
Відволікається на дрібниці	Дисциплінований
Бажає короткострокових задовольень	Намагається отримати довгостроковий результат
Вибагливий і розпечений	Сповнений ентузіазму, рішучий, терплячий
Потурає своїм примхам	Відданий місії, баченню й меті
«Накручує» себе	Намагається позбутися негативних відчуттів і страхів
Егоцентричний і зациклений	Дбайливо ставиться до себе
Багатозадачний	Однозадачний
Дозволяє гніву, тривогам і страхам керувати собою	Мудро керує власною енергією
Робить те, від чого почувається добре	Прагне до самоконтролю й майстерності
Шукає задоволення	Шукає значення
Шукає тимчасових рішень	Шукає стійких рішень

«Думати як чернець» — це повністю протилежний підхід до життя. Це шлях повстання, відчуження, самопізнання, цілеспрямованості, зосередженості, дисциплінованості й смиренності. Мета такого мислення — життя, позбавлене егоїзму, заздрощів, хіті, тривоги, гніву, відчаю й інших тягарів. На мій погляд, переключити свій розум у режим ченця не тільки можливо, а й *необхідно*. У нас просто немає вибору. Ми мусимо віднайти спокій, рівновагу й мир.

Я чітко пам'ятаю свій перший день серед ченців. Я тоді щойно поголив голову, але ще не носив ряс, тому все ще мав вигляд типового лондонця. Я помітив хлопчика-ченця — йому було не більше десяти років, — який навчав групу п'ятиліток. Він був напрочуд упевненим у собі й дорослим для свого віку.

— Що ти робиш? — запитав я.

— У них щойно було перше заняття, — відповів він, а потім запитав: — А чого вас навчали на першому уроці в школі?

— Ми вивчали алфавіт і цифри. А вони чого навчилися?

— Перше, про що вони дізнаються, — це дихання.

— Чому? — запитав я.

— Тому що це єдине, що залишається з вами від народження до смерті. Ваше дихання. Ваші друзі, родичі, країна, в якій ви живете, — усе може змінитися. Єдине, що залишається з вами, — це дихання.

Поміркувавши, десятирічний чернець додав:

— Коли ви в стресі, що змінюється? Ваше дихання. А коли ви гніваєтеся, що змінюється? Ваше дихання. Кожна наша емоція супроводжується зміною дихання. Коли ви навчитеся керувати диханням, то зможете керувати й будь-якою ситуацією у своєму житті.

Саме тоді я й отримав перший найважливіший урок: зосереджуватися потрібно на корені дерева, а не на його листі — тобто не на симптомах проблеми, а на її причині. Згодом я дізнався, що стати ченцем дійсно може абсолютно кожен, навіть якщо вам лише п'ять чи десять років.

Перше, що ми повинні зробити, з'явившись на світ, — почати дихати. Але життя новонародженої дитини з кожним днем стає дедалі складнішим, і контролювати дихання з часом вже не так легко. На сторінках

цієї книги я планую познайомити вас із «чернечим» режимом життя — бачити корінь проблеми й заглиблюватися в самого себе. Лише завдяки цій допитливості, зусиллям і усвідомленості ми зможемо знайти шлях до миру, спокою й життя, сповненого смислу. І за допомогою цієї мудрості, отриманої від моїх учителів у ашрамі, я сподіваюся показати цей напрямок і вам.

На наступних сторінках я розповім про три етапи адаптації до мислення ченця. По-перше, ми навчимося відпускати, позбавляючись впливу зовнішніх чинників, внутрішніх перешкод і страхів, які стримують нас. Можете вважати цей етап очищенням, що звільнить простір для зростання. По-друге, ми навчимося зростати. Я допоможу вам повернути ваше життя так, щоб ви приймали рішення з чітким наміром, метою й упевненістю. І наостанок ми навчимося віддавати — тобто помічати світ навколо себе, розширювати й ділитися почуттям вдячності й поглиблювати стосунки. Ми навчимося ділитися дарами й любов'ю з людьми, що нас оточують, та відкриємо справжню радість і неочікувані переваги смиренності.

На цьому шляху я також познайомлю вас із трьома дуже різними видами медитації, які я рекомендую вам спробувати: дихальні техніки, візуалізація й спів. Корисними є всі три, проте кожна з них слугує для конкретної мети: правильне дихання — це ваше фізичне здоров'я, воно забезпечує відчуття стійкості, рівноваги й спокою; візуалізація — це психічне здоров'я, допомагає зцілитися від минулого й підготуватися до майбутнього; а спів — це здоров'я вашого духу, він з'єднає вас із глибинним «я» й Усесвітом для справжнього очищення.

Щоб відчутти на собі користь від цієї книги, вам не обов'язково медитувати, проте якщо ви це роби-

тимете, у вашому арсеналі з'явиться вкрай потужний інструмент. Я навіть сказав би, що вся ця книга — суцільна медитація: це аналіз наших переконань, цінностей і намірів, роздуми про те, як ми сприймаємо себе, як приймаємо рішення, робимо вибір, взаємодіємо з людьми й намагаємося змінити свій розум. Досягнення такої глибокої самосвідомості і є метою та кінцевим результатом медитації.

Як мислив би в такій ситуації чернець? Можливо, це питання у вашій голові ще не виникало, проте до кінця книги неодмінно виникне.

Кінець безкоштовного
уривку. Щоби читати далі,
придбайте, будь ласка,
повну версію книги.