

Часть V

**Руководство
к жизни**

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Проблемы как испытание*

Позвольте мне предположить, что перед каждым из нас стоит одна и та же задача: в конечном счете мы стремимся к безусловной, совершенной, абсолютной целостности. Просветлению. Полному покою. Небесам. Нирване. *Самадхи*. Приближению к Богу. Для меня все перечисленные выражения имеют общий смысл: это *совершенная целостность*, которая предполагает отсутствие проблем и тревожных волнений. Отсутствие энергетических потерь. Гармонию.

Едва ли не все, что мы делаем, является частью наших усилий по достижению гармонии.

Однако, определив абсолютную целостность как главную свою задачу, мы сталкиваемся с проблемой: из-за вечных перемен эта задача недостижима.

Изменения вызывают дезинтеграцию. Как это происходит? Все в этом мире собрано в систему, а системы состоят из подсистем, которые при переменных меняются не синхронно. Возьмем пример из области личной жизни: физически человеку может быть 40 лет, поскольку он родился 40 лет назад, но благодаря большому накопленному опыту

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в декабре 2011 года.

интеллектуально он вполне мог достичь 70-летия, хотя эмоционально находится в подростковом возрасте, а духовно еще и не родился.

Изменения разрушают целостность.

Изменения приводят к рассогласованию системы, а рассогласование проявляется в том, что мы называем «проблемой» — словом, обозначающим разнообразные системные сбои и трещины.

Примечательно, что, когда у кого-то возникают многочисленные трудности, окружающие говорят: «он буквально разваливается на части» или «совсем расклеился». То же можно сказать и о компании, переживающей стремительные трансформации, с которыми не успевает справиться.

Поскольку причиной всех бед оказывается рассогласованность, решением всех проблем становится восстановление целостности. Интеграция возникает как функция взаимного доверия и уважения: чем больше уважения и доверия, тем выше согласованность.

В каждой трудности мне стало видеться испытание (или вызов): обладаю ли я достаточным доверием и уважением к себе, чтобы справиться со своей проблемой, существуют ли взаимное доверие и уважение у меня с теми, с кем возникли общие проблемы? Я должен пройти эту проверку. Чем сложнее тест, тем сильнее я стану, пройдя его.

Жизнь — сплошная череда испытаний.

Жизнь как игра в карты*

Недавно я услышал выражение «будем играть, как карта ляжет», и это напомнило мне, что, как ни крути, жизнь действительно похожа на карточную игру.

Прежде всего — не вам решать, сколько должно быть карт в игре и какие из них вам достанутся. Любая попытка контроля (как, например, туз в рукаве) окажется жульничеством. Вы должны играть теми картами, которые вам выпадают. Иногда это хорошие карты. Иногда — плохие.

Как и в жизни, оценка каждой карты в отдельности не дает точного представления о том, чем вы располагаете. Карты взаимосвязаны: ценность каждой из них определяется ее значением в текущем раскладе.

Разве не то же происходит в жизни? В каждой новой ситуации заключены и угрозы, и возможности. Есть свои сильные и слабые стороны. Нужно рассматривать все в совокупности. Не проглядите леса за деревьями.

Далее, что происходит, когда вам выпадают плохие карты? Вы объявляете пас и дожидаетесь следующего кона, не так ли? Так же следует поступать и в жизни: «сбросить карты» и выждать. Нет смысла жаловаться на сдающего (а в жизни — роптать на Всемогущего Бога). Это

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в апреле 2013 года.

контрпродуктивно и приводит лишь к депрессии и злости на выпавший расклад. А карты — это всего лишь карты. Если уж так случилось, надо объявлять пас и ждать новой раздачи. Здесь хорошо подходит другая поговорка: «Когда закрывается одна дверь, открывается другая».

Вот еще один урок, который можно извлечь из сравнения с карточной игрой: когда достаются плохие карты и приходится объявлять пас, не падайте духом. Если вы допустите ошибку и начнете накручивать себя, то, получив хорошие карты при следующей раздаче, пропустите возможность отыграться из-за своей подавленности.

Помните: каждый кон начинается заново.

Подумайте, сколько людей испытывают сложности, вступая в новые отношения, из-за того что обожглись в прошлом. Сколько людей испытывают трудности с поиском новой работы из-за того, что предыдущее место было ужасным.

Жизнь предоставляет вам череду «раскладов». Играйте теми картами, которые вам достались, и помните, что каждый кон играется заново и дает шансы как на победу, так и на поражение. Наслаждайтесь игрой. Наслаждайтесь жизнью, несмотря на все взлеты и падения, а может, и благодаря им.

Следующий урок, который стоит извлечь: не забывайте оглянуться вокруг и спросить себя: «В какую игру мы сейчас играем? Что на кону? Каковы правила? Что будет означать победа в этой игре?»

Вспомните проблемы многих военных, которые, поступив после выхода в отставку на службу в гражданские организации, не изменили образ мыслей и манеры поведения. Они не поняли, что вступили в совсем другую игру. То же можно сказать о бизнесменах, ушедших в политику. Это совсем другая игра. В ней иные правила и критерии выигрыша.

Как только вы определили игроков,
изучите их стиль игры.

Более того, всегда нужно знать своих партнеров по игре и их число. Вы не можете играть в одиночку — что в жизни, что за карточным столом. Поэтому важно понимать, кто играет и кто держит банк.

Нередко мы терпим неудачу из-за того, что играем против сидящего за столом, и лишь задним числом узнаём, что командовал парадом кто-то совсем другой, кого рядом не было.

И напоследок: как только вы определили игроков, изучите их стиль игры. Узнайте, что ими движет. Понаблюдайте за их стратегией; нередко это позволяет узнать, что за карты им выпали и к чему они стремятся. В конце концов они тоже вынуждены играть теми картами, что им достались.

Не все любят карты. Это не страшно. Вы можете отказаться от игры. Но отказаться играть в карты, которые сдает жизнь, нельзя.

Вся жизнь — борьба, боль и разочарование. Так ли это?*

Не знаю, так ли это у вас, но я нередко всерьез расстраиваюсь из-за конфликтных ситуаций или из-за того, что жизнь не дает мне того, что мне хочется.

Однажды во время лекции по менеджменту я вдруг понял, что рассказываю не об управлении корпорациями, а о себе, о своей жизни.

До меня дошло, что моя жизнь была трудной, полной конфликтов, неизбежных конфликтов.

И в этом моя идея: всем нам известно, что все меняется. Изменения происходят непрерывно, и, я надеюсь, так будет и впредь. Ведь это и есть жизнь. Перемены прекращаются лишь с наступлением смерти.

Изменение по определению означает появление чего-то нового. Новое событие, несомненно, скажется на нас. И нам нужно решать, что с этим делать. Это как впервые оказаться на перекрестке, где необходимо выбрать направление: пойти направо, налево, прямо, повернуть назад или так и остаться стоять на месте.

Принятие решения в новых обстоятельствах всегда связано со страхом неопределенности: не вся необходимая информация нам доступна. Полностью картина прояснится лишь впоследствии.

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в марте 2013 года.

Из-за того что приходится действовать в условиях неопределенности, нас разрывают противоречия: что делать, как, когда и, разумеется, кто всем этим должен заниматься. Каждый из аспектов требует отдельного внимания, даже притом, что они взаимосвязаны.

Решение не станет реальностью до его воплощения в жизнь, а чтобы сделать это, приходится брать на себя связанные с ним риски.

Как мы справляемся с рисками? Мысленно обсуждая их, словно на заседании мини-парламента: либеральные мысли требуют двигаться вперед и рискнуть, а консервативные говорят, чтобы мы поостереглись и вели себя осторожнее.

В общем, столкнувшись с турбулентностями жизни, мы теряем сон и покой.

Когда принятие решения требует участия других людей, а его воплощение — совместных действий всех заинтересованных сторон, конфликтность, разочарования и связанная с ними боль усиливаются.

Как найти утешение в жизни и избежать болезненных переживаний? Все просто. Отправляйтесь в ашрам или пещеру и медитируйте там сутки напролет всю свою жизнь. Перестаньте меняться. Отойдите от житейской суеты. Отойдите от дел. Оставьте мирскую жизнь.

Но это не тот образ жизни, который знаком большинству из нас и который мы выбирали для себя. И я не хотел бы так жить.

Что же нам остается? Смириться с горестями жизни и сопутствующими ей противоречиями. Короче говоря, принять жизнь. Полюбить ее. Оставить мечты об Эдемском саде, где нет страданий. С того момента, как люди отведали плодов с древа знания, они выбрали боль и страдания ради познания и понимания жизни. Это часть нашего выбора — знать.

Выражение «Жить вредно, от этого умирают» — не просто шутка или остроумный афоризм. Это факт, который придется принять.

Можно ли сделать боль терпимой? Может ли конфликт быть конструктивным? Да, и ответ кроется во взаимном доверии и уважении.

Когда среди людей присутствуют взаимное доверие и уважение, противоречия не только разрешимы, но и стимулируют развитие. А когда у человека есть самоуважение и вера в себя, внутриличностные конфликты становятся возможностями для самообучения и роста.

Мое джазовое откровение*

Я совершенно не выношу современный джаз. В нем отсутствует мелодия, и, как мне всегда казалось, он представляет собой какофонию звуков, от которой у меня раскалывается голова.

И словно в насмешку над моими чувствами, мой 17-летний сын — фанат джаза. Он играет на саксофоне и изучает джаз в специализированном музыкальном интернате. Каждое лето он отправляется в летний джазовый лагерь. Он репетирует свои гаммы, пока губы не распухнут. Он засыпает под джаз, который звучит с его компьютера всю ночь.

Мне, в свою очередь, нравится фолк, который сын ненавидит. Как-то раз я слушал болгарский женский хор, так он заметил, что, судя по звучанию, «у них животы от месячных посводило».

Как видите, мы не слишком «разделяем вкусы друг друга».

Но этим летом сын попросил меня поехать с ним на летний джазовый семинар Луисвиллского университета, Кентукки. Он хотел, чтобы я взял свой аккордеон и поучился играть джаз, тогда у нас появилось бы что-то общее.

Я взял инструмент. Не без трепета. Я не только не люблю джаз, но и не знаю нотной грамоты. Я играю на слух и только в до-мажоре.

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в июле 2011 года.

И как я справлюсь?

В лагере я обнаружил, что на семинар съехались 400 музыкантов, играющих на контрабасе, гитаре, барабанах, клавишных, саксофоне и тромбоне, и лишь один жалкий аккордеонист и исполнитель полек — я. Это провал, пронеслось у меня в голове.

Но с другой стороны, это отличная возможность попробовать свои силы, рискнуть выйти из зоны комфорта и посмотреть, что из этого получится.

«Ну-ка, иди и удиви себя», — подумал я. И к своему полному изумлению, доказал, что выход из зоны комфорта может оказаться пусть и болезненным, но ценным опытом.

Семинар шел пять дней, ежедневно начинаясь в восемь утра и заканчиваясь за полночь концертами и совместными групповыми импровизациями (джем-сейшенами!).

Учиться чему-то совершенно новому означает подвергнуть себя таким переменам, которые навсегда похоронят под собой прошлое. Неудивительно, что этот опыт включает в себя прохождение пяти стадий принятия смерти, описанных Элизабет Кюблер-Росс. Первым пришло Отрицание. Какого черта я здесь? Я ведь не люблю джаз! Затем я перешел в фазу Гнева, сильно разозлившись на сына, поставившего меня в такое положение, в котором я наверняка по незнанию опозорюсь.

На следующий день, пройдя Отрицание и Гнев, я вошел в фазу Торга: если я просто посижу в классе и послушаю, возможно, смогу чему-то научиться.

Дальше пришла Депрессия: меня включили в джаз-группу. Все играли на своих инструментах, я же сидел мокрый как мышь и, как ребенок цепляется за плюшевого мишку, сжимал свой аккордеон. Я не мог ничего сыграть. Я был жалок.

Первое удовольствие от семинара я получил, войдя в фазу Принятия: ну да, я неумеха, и что?

«Сосредоточься на цели, — сказал я себе. — Ты здесь не для того, чтобы учиться играть. Ты приехал, чтобы научиться понимать джаз и укрепить отношения с сыном».

Как просто забыть о цели и уйти в сторону под действием происходящего, которое переполняет нас!

И что же я смог узнать? Я узнал, что джаз — это совершенно особый музыкальный язык.

Если вы услышите разговор на языке, которого не знаете (допустим, языке волоф, на котором говорят в Сенегале), то, подобно потоку случайных звуков, он будет лишен для вас смысла. Но не выучив его, вы не поймете, о чем речь.

Играть джаз в ансамбле — значит общаться посредством музыки. Как у любого языка, у джаза есть правила и структура. В джазе даже существуют «диалекты». Правила бибопа отличаются от правил свинга, кул-или фри-джаза. Язык тот же: исполнитель бибопа поймет, о чем играет кул-джазист, но каждый из «диалектов» имеет свой музыкальный строй.

Играть джаз в ансамбле — значит общаться посредством музыки.

Ты действительно владеешь языком, если можешь пересказать на нем шутку. Есть свой особый юмор и у джаза. Иногда во время «разговора» солирующие инструменты музыкально поддразнивают друг друга, и когда они прекращают игру, все смеются.

В противоположность моему всегдашнему убеждению, в джазе есть мелодия. С нее начинают исполнять произведение, а затем каждый из музыкантов по очереди импровизирует на основе аккордов прозвучавшей темы. В этом есть структура: текущая последовательность аккордов в мелодии при бесконечно возможных импровизациях, на которые способен каждый музыкант. Так, хотя они все играют ту же фразу, музыка каждый раз звучит иначе. Используя аналогию с языком, можно сказать, что это одна и та же история, каждый раз по-новому рассказанная разными людьми.

Таким образом, джаз является структурированной формой творчества. Каждый исполнитель в некотором смысле становится композитором,

однако поскольку они играют вместе, должна быть структура, которая объединяет их игру.

Мне это напоминает методологию Адизеса для решения групповых проблем: каждый из участников следует своему особому стилю и может выбрать свой собственный уникальный способ поддержать работу группы, а Адизес поддерживает структуру дискуссии, чтобы обеспечить согласованность работы в команде.

Во время одного из выступлений на семинаре очень известный музыкант выдал нечто, что мне показалось ужасной игрой: серию высоких, резких звуков саксофона, звучавших скорее как крик, чем как музыка.

Это что вообще — игра? Хотел бы я знать, как он приобрел известность, не умея извлечь хоть сколько-нибудь пристойный звук из инструмента!

На следующий день за завтраком я рассказал другому саксофонисту о том, что думаю о вчерашнем исполнении и о своем замешательстве. Я всерьез собирался уйти в антракте.

Он посмотрел на меня как мусульманин, на глазах у которого я только что сжег Коран.

«О чем вы? Я слушал его со слезами на глазах! — воскликнул парень. — Это было невероятное исполнение! Такая честь услышать его!»

Тут я почувствовал себя человеком, который вдруг обнаружил, что у него разошлись брюки и он сверкает голым задом.

Вчера вечером тот музыкант играл фри-джаз, у которого нет правил. Исполнитель манипулирует инструментом, чтобы выразить свои чувства. Честно. Искренне. Открыто. Свободно. Всю свою боль, отчаяние, гнев и надежду. Человека разрывало от чувств, и он делился ими со слушателями посредством извлекаемых из саксофона звуков.

«О Боже», — сказал я себе. Я понял, что должен (так я и сделал) извиниться перед сыном. Своей музыкой он пытался сообщить мне о переживаемых им чувствах; критикуя его музыку, я критиковал, а возможно, и отвергал, его чувства.

Чему я научился?

Держать рот молчком, а уши — торчком. Поменьше говорить и побольше слушать. И ни о чем не судить с налета. Все, что здесь происходит, имеет смысл. Просто смотри и слушай. Меньше думай. Больше чувствуй.

И именно так играют хорошие джазисты.

На репетициях они играют гаммы, часами вверх и вниз перебирают аккорды. Но импровизируя, они не думают о том, что и как играть. Они просто дают музыке свободно изливаться.

Во время импровизации джазовые музыканты сами в некотором роде уподобляются инструментам, давая выход чему-то большему, чем они сами (не Богу ли?).

Это напоминает мне медитацию: ее цель — успокоить разум и дать возможность заговорить сердцу — сердцу, в котором обретается Бог.

Аналогично действует биоэнергетическое целительство, изучением которого я недавно занялся. Исцеляете не вы. Вы превращаетесь в проводник космической энергии, которая проходит сквозь вас и исцеляет вашего пациента. То же верно для Рейки.

Только подумайте, это относится к любой нашей творческой деятельности. Со мной происходит так, когда я пишу. Вот и сейчас — я не думаю о том, что сказать. Речь просто льется из меня, если не тормозить ее взвешенными логическими рассуждениями. Обдумывание блокирует энергию. Это мешает течению творческого процесса.

Такой подход позволяет взглянуть на себя как на нечто большее. Мы уподобляемся саксофону, который не столько исполняет музыку, сколько является средством выражения чувств музыканта.

Только подумайте, сколько в этом смирения для нас. Не в нас величие. (Голда Меир однажды кому-то заметила: «Вы не настолько великий человек, чтобы так стесняться».) Вы можете возвыситься, смирившись и поняв, что через вас действует Бог — бесконечная космическая энергия, сознающая добро и зло.

Мы возвышаемся, осознав свою малость.

О многообразии и различиях*

Я в Москве, шагаю по беговой дорожке и смотрю телевизор. Канал Си-эн-эн. Идет программа о многообразии и различиях.

Мне пришло в голову, что проблема многообразия рассматривается с политической и этической точек зрения. Политкорректно пропагандировать многообразие, при котором все равны, обладают одинаковыми правами, а этический аспект заключается в том, что аморально подвергать людей дискриминации на основании их различий.

Я считаю, что при этом авторы упустили очень важный момент — пользу многообразия. К нему нужно стремиться потому, что оно всегда ведет к успеху. Оно в наших интересах.

Почему это так?

Начнем с предположения, что в мире нет совершенных людей. А значит, все мы нуждаемся в тех, кто сможет дополнить недостающие нам качества. Но чтобы обладать нужными качествами, «они» должны отличаться от нас. Таким образом, многообразие необходимо для развития, обучения и совместной деятельности.

Давным-давно я слушал вдохновляющую речь одного слепого лектора. Кое-что из его слов потрясло меня: «Я слеп от рождения. Меня

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в апреле 2012 года.

ограничивает врожденный порок. А вас? Что ограничивает вас? Не слепы ли ваши чувства, ваш разум?»

Иными словами, мы все в чем-то слепы. Вопрос в том, как мы справляемся с этими ограничениями.

Тот лектор рассказал, как он начал выступать, вдохновляя других, о том, как, несмотря на слепоту, стал музыкантом. А как же я, вы, все мы? Как мы преодолеваем свои слабости?

Существует ли герой, способный превозмочь все свои трудности?

У меня есть двоюродный брат, которого зовут так же, как меня, за тем исключением, что свои имя и фамилию по-английски он пишет иначе — Yitzhak Adjies. Он родился слепым. Однако брат выиграл чемпионат мира среди слепых по парусному спорту. Он преодолел свои ограничения.

Это вдохновляет, не правда ли? Подталкивает ли вас его пример к тому, чтобы преодолеть свои барьеры?

Меня вдохновляет пример брата.

Мы учимся у многообразия, поскольку по определению у «других» есть то, чего нет у нас. К примеру, африканцы искренне и от души смеются, играют музыку, танцуют, чего нам, западным белым, не хватает. Повторю, многообразие обогащает. Меня вдохновляют и цыгане. Они живут сегодняшним днем. Умеют наслаждаться жизнью во всей ее полноте. У них есть чему поучиться.

Я вижу учителей не только в людях, чьи физические возможности ограничены, или в тех, кто отличается от меня цветом кожи, религией или половой принадлежностью. Учиться можно и у лошадей, и у собак, и у камней.

Помню, как, рассматривая камень, я вдруг осознал разницу между возрастом, исчисляемым годами, и возрастом, определяемым степенью осознания. Люди — это единственные создания, обладающие сознанием, и поэтому они способны влиять на свой эмоциональный возраст. Камни, деревья и животные не могут управлять своим возрастом. Мы же в возрасте 75 лет можем вести и чувствовать себя как 45-летние. Люди умеют управлять своим возрастом с помощью питания, контроля повседневного стресса, выбора занятий для себя (к примеру, когда человеку нравится то, чем он занимается, старение замедляется) и так далее.

Из всего можно извлечь урок. Ветхий Завет гласит: «Пойди к муравью, ленивец, посмотри на действия его и будь мудрым».

Многообразие — источник знания. Однообразие бесплодно.

Примите многообразие. Не потому, что этого требуют мораль или политкорректность, а потому, что оно вас многому научит.

Чемпионат Европы по футболу*

Во время просмотра матчей чемпионата я обратил внимание на лозунги. На одном было написано «Да здравствует многообразие!», а на другом — «Уважение».

Минуточку. Не знаю, привели к этому мои многолетние усилия или люди пришли к тем же выводам независимо от меня, но, заметьте, лозунг гласит: «*Да здравствует многообразие!*» Годами я писал в своих книгах и в своем блоге, что мы не просто должны *проявлять терпимость*, мы должны *прославлять* многообразие, поскольку оно нам выгодно.

Существуют бесчисленные программы по толерантности, музеи, посвященные толерантности, школьные курсы толерантности. Но это ущербный ход мысли, поскольку толерантность означает — страдайте молча. Толерантность требует подчиниться. В ней нет той силы, которая есть в прославлении.

Слава — это другое. *Восславить* что-то — значит, горячо принять это, а не просто смириться с его существованием.

Почему мы должны восславить многообразие?

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в июле 2012 года.

Потому что прогресс без него невозможен. Без принятия и поощрения многообразия невозможны никакие новшества. Сравните пустыню, где отсутствует многообразие, с джунглями.

Конструктивное влияние имеет также взаимное доверие, о котором говорит второй лозунг чемпионата.

Я тронут. Меня не волнует, имею ли я отношение к лозунгам чемпионата Европы. Меня *волнует*, что кто-то на стадионе поддерживает верную идею.

Значение денег*

Что такое «деньги»? Для кого-то это средство выживания. Они позволяют людям обеспечить пропитание, кров и при необходимости покрыть расходы на лечение. Часто это те, кто получает очень мало и едва сводит концы с концами.

Однако, что можно сказать о тех, у кого денег намного больше, чем нужно на еду, кров и лечение? Для них деньги играют другую роль. Для кого-то они становятся мерилom собственной значимости: «Только представьте себе, сколько они готовы мне платить!» Для других деньги служат средством блеснуть богатством, приобрести уважение и статус в глазах окружающих.

Деньги могут понадобиться для сохранения ограниченного ресурса, такого, как, например, время. Вы поднимаете ценник для того, чтобы только те, кому это материально доступно, могли воспользоваться услугой. Деньги используют для скрининга. Это подход ко всем ограниченным ресурсам — не только ко времени, но и к ювелирной продукции, бриллиантам, золоту и так далее. Деньги используют, чтобы упрочить сотрудничество между людьми. За деньги можно решить такие проблемы, к которым без них трудно подступиться.

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в апреле 2014 года.

Я перечислил обычные доводы о важности денег. Однако мне удалось найти два новых для себя определения их значимости, которыми я бы хотел с вами поделиться.

Ладд, один мой весьма богатый друг (вряд ли вы сами догадались бы о его состоятельности, поскольку он ею не хвастает), придает деньгам такое значение: «Деньги дают мне свободу выбора».

Чем больше денег у человека, тем «свободнее» он может выбирать, чем заниматься, когда и с кем. Больше денег означает больше возможностей выбора.

Тем не менее в такой интерпретации кроется ловушка. Чем больше возможностей выбора вы хотите иметь, тем больше вам требуется денег.

Однако, чтобы получить больше денег, придется больше работать, а значит, приложить больше времени и усилий. Эта спираль полностью поглощает вас и, конечно, в итоге сокращает ваши возможности выбора. Время вам больше не принадлежит, а отсутствие времени существенно сужает альтернативы.

С моей точки зрения, данное качество денег (свобода выбора) имеет значение для тех людей, у которых достаточно силы воли сказать себе: «Довольно. У меня хватает денег, чтобы свободно выбирать то, чего я хочу. Денег достаточно. Не надо больше».

Чтобы получать удовольствие от денег, их нужно тратить.

Это легко сказать, но непросто сделать, поскольку идея «деньги ради денег» превращается в пагубную привычку. Те, кто поддался ей, хотя бы тем больше денег, чем больше их получают, — они раболепно служат деньгам.

Один мой очень богатый клиент (он входит в число 500 богатейших людей мира) поделился со мной своей интерпретацией значения денег, и я нахожу его мысль особенно привлекательной. Он рассказал, что для него ценность денег определяется тем удовольствием, которое он

получает от чего-то; степень удовольствия определяет сумму, которую он готов потратить.

Задумайтесь. Ценность денег зависит от того, сколько удовольствия они вам смогут принести. То есть чтобы получать удовольствие от денег, их нужно тратить.

Возьмем, к примеру, человека, заработавшего миллионы, но в душе оставшегося бедняком. Ему очень трудно тратить деньги. Поэтому он живет весьма скромно, тратя столько же, что и прежде, и придерживаясь тех же стандартов жизни, что и человек, имеющий сотую долю его богатства. Сколько же он *реально* имеет? Ровно столько, сколько способен потратить себе в радость. А для этого он *должен* их тратить.

Если вы не потратите свои деньги, это сделают другие.

Деньги в банке имеют значение лишь в том случае, если вам просто нравится их пересчитывать и ваша самооценка растет вместе с ростом капитала.

Скажите мне, сколько денег вы тратите с радостью, и я скажу, насколько вы действительно богаты. Если деньгами не пользуются, то их как будто и нет. Это просто число. После вашей смерти они перейдут правительству или вашим наследникам, а те растратят их на удовольствия. Так кто же тут богач? Кто располагает деньгами? Нет, тот, кто наслаждается ими.

Однажды в частном аэропорту я познакомился с владельцем огромного ангара собственной авиатехники. У него были и большой самолет представительского класса, и машина поменьше, и небольшой вертолет, и большой тоже... Я спросил его, зачем ему столько летательных аппаратов. Он взглянул мне в глаза и ответил: «Если вы не потратите своих денег, это сделают другие».

В таком случае является ли единственно верным ответ — тратить деньги себе в удовольствие? Нельзя ли найти способ тратить их так, чтобы наслаждаться вдвойне?

Да, есть и такой, доставляющий огромную радость способ тратить деньги. Я имею в виду филантропию. Она дает возможность изменить жизнь людей к лучшему. И изменить в лучшую сторону мир. Так не только вы, но и другие смогут порадоваться вашему богатству. Так ценность денег возрастает. Вы богаты настолько, насколько можете поделиться своим богатством с теми, кто в нем нуждается.

Мой вывод: деньги должны быть мерилom самооценки, они должны давать вам свободу выбора делать то, что хочет ваше сердце. Но то, насколько вы богаты, зависит от того, в какой мере вы можете наслаждаться деньгами, а один из лучших способов применения денег — потратить их на нужды других людей.

Стена как аллегория*

Я помню, как однажды мой сын, которому в то время было около четырех лет, стоял у стены и кричал на нее: «Уйди!»

Четыре нам или 44 года, но нередко мы сталкиваемся с не решаемой нашими силами проблемой, но тем не менее пытаемся ее решить. Мы стремимся «подвинуть стену» (супруга, начальника, подчиненного... сами знаете кого). Это все равно что биться о нее головой. Стена не стронется с места, а вы в награду за усилия получите лишь головную боль. Затем мы, как правило, «разыгрываем из себя жертву», обвиняя «стену» в тех увечьях, которые она нам нанесла.

Разумеется, стена ни в чем не виновата. Все дело в наших бесплодных попытках сдвинуть несдвигаемое.

Те из нас, кто практикует такой подход (включая меня самого), часто обладают сильным эго. Мы верим, что способны справиться с проблемой. Что именно мы должны контролировать ситуацию. Для нас перестать биться головой о стену равноценно признанию своего бессилия. Эго никогда не простит нам этого.

В какой-то мере, как мне кажется, это имеет отношение к зрелости. Для меня зрелостью является способность признать, что беспокоящее

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в июне 2013 года.

тебя, нежелательное или неприемлемое явление — это «стена», и тебе придется с нею смириться. Другими словами, необходимо признать и принять, что ваши возможности ограничены.

Это начало зрелости.

Есть несомненные преимущества состояния незрелости. Если бы все люди были зрелыми личностями, на свете не происходили бы перемены, революции и прорывы, поскольку те, кто их совершает, не знают, что творят невозможное.

Давид Бен-Гурион, первый премьер-министр Израиля, на вопрос о том, как он собирается строить еврейское государство в окружении сотен миллионов арабов, ответил: «Те, кто не верит в чудо, не реалисты».

Так что вот вам крученая подача: я считаю, что все основатели компаний, новаторы и даже самые харизматичные лидеры — незрелые люди. Они не признают пределы своих возможностей. Временами, когда им удается добиться успеха, они обогащают нас своей инновационностью и лидерством. Но они платят за успех качеством личной жизни. Многие из них живут с постоянной головной болью от попыток «подвинуть стену».

Что же нам делать, столкнувшись с неразрешимой проблемой? Что нам делать со «стеной»?

Прежде всего, мы можем продолжить биться головой об эту «стену», обвиняя ее во всем. Но я уже говорил, что так поступать бесплодно и незрело. Но возможно, в этом и есть какой-то толк. Данное действие восполняет одну нашу потребность. В награду мы несомненно получаем то внимание, которого жаждем.

И кроме того, всегда есть
возможность смириться.

Есть, разумеется, и другое решение: обойти стену.

Когда неразрешимой проблемой оказывается брак, люди находят способ радоваться жизни вне рамок несложившихся семейных отношений.

В бизнесе люди, недовольные своей работой, минимально выполняют свои обязанности перед компанией, стараясь максимально увеличить свое свободное время, возможно, подрабатывая на стороне.

И кроме того, всегда есть возможность смириться. Вы просто принимаете факт существования «стены», привыкаете жить в ее присутствии и прекращаете биться о нее головой. В деловом мире это называется «жить с лосем». Мертвый лось лежит посреди комнаты. Про лося все знают, но не говорят о нем. Так и живут — с лосем.

Отчего так бывает?

Я встречал такое в компаниях, где СЕО обращается с сотрудниками высокомерно, оскорбительно и агрессивно. Но работники не уходят из компании. Они даже не жалуются. Они просто продолжают жить в такой ситуации. Почему? Потому что им платят много больше, чем в среднем на рынке; уход встанет слишком дорого.

Покинуть то место, где человек вынужден «биться о стену», — последняя из возможностей, которыми он располагает. Какую стратегию вы выберете, если перед вами не «стена», а «ширма»? Очень просто. Все что вам нужно, это просто сдвинуть ее в сторону.

Однако не так быстро. В качестве аналогии данный пример не работает. Человек-«ширма» не изменится оттого, что вам этого хочется. В отличие от настоящей ширмы, у него есть собственная воля. Он изменится только под воздействием внутренних причин и собственных интересов.

Обвинять его в той головной боли, которую он вам доставляет, как и настаивать на том, чтобы он изменился по этой причине, — пустая трата сил и времени. Он изменится только тогда, когда ему самому это будет нужно.

Так что, если вы хотите, чтобы перемена произошла, вам надо спросить себя не о том, почему она удобна и выгодна для вас, а о том, в чем выгода другой стороны — «ширмы».

Если собственный интерес другой стороны невелик или его невозможно реализовать, то вам лучше свыкнуться с тем, что перед вами не «ширма», а «стена». Теперь у вас есть выбор: принять «стену», обойти ее или уйти прочь. Только перестаньте биться о нее головой.

Однако...

Существует еще один вариант действий, который многие упускают из виду. Наслаждайтесь. Ищите в «стене» позитив. Вместо того чтобы клясть розу за шипы, восславьте шипы за то, что они часть розы.

Вместо того чтобы воспринимать «стену» как преграду на своем пути, нельзя ли разглядеть в ней защиту от внешних невзгод?

Нет ли в существовании «стены» чего-то полезного?

Не бывает добра без худа, и, развивая ту же мысль, нет худа без добра. Способны ли вы разглядеть обе стороны?

Ошибок не бывает*

Если бы в момент принятия решения вы знали, что совершаете ошибку, приняли бы вы то решение? Задумайтесь об этом.

Звучит нелогично. Верно? Мы не стремимся делать ошибки сознательно. Разве что в силу вредной привычки, такой как курение. Тогда мы закуриваем, хотя и знаем, что это опасно для здоровья.

Но когда человек свободен от зависимости, мыслит и действует логично, контролируя свои эмоции и потребности, он примет самое лучшее из возможных решений. Например, создаст семью. Купит дом. Примет предложение работы.

Ошибка — то, что мы чрезмерно виним себя в каком-то своем решении или поступке. Обычно самобичевания начинаются *через некоторое время* — после того, как мы получим больше информации, выработаем новое представление и осознаем нежелательные последствия своего решения.

Таким образом, «ошибка» — это наше суждение о прошлом решении, о котором мы сожалеем из-за появившейся новой информации, раньше нам неизвестной.

Очевидно, что подобные сожаления бессмысленны.

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в августе 2013 года.

Во время принятия решения человек сделал лучший возможный в тот момент выбор. Он действовал на основании тех эмоциональных, интеллектуальных и духовных возможностей, которыми располагал.

Тогда в чем польза от того, что он станет бить себя кулаками по голове, раскаиваясь в поступке, совершенном в полном соответствии со своей натурой?

Вместо того чтобы говорить «это было ошибкой», мы должны спросить себя, какой урок можно извлечь теперь, когда появились новые знания и опыт. Что следует понимать иначе, учитывать, продумывать и оценивать?

Я бы записывал ответы на эти вопросы. И время от времени перечитывал бы то, что записал.

Почему? Потому что со временем мы забываем жизненные уроки и повторяем «ошибки». Нам всем знакомы люди, которые разводятся лишь затем, чтобы вновь жениться на ком-то очень похожем на бывшего супруга. Это становится повторяющейся моделью поведения.

Записывая ответы на вопросы, мы формулируем для себя суть урока. А перечитывая свои заметки и наблюдения, мы лучше их усваиваем и учимся на них.

Блокнот с описанием и осмыслением уроков послужит предостережением от повторного решения, которое впоследствии вызовет только сожаление и самобичевание.

В жизни не бывает ошибок. Есть уроки, которые нужно выучить.

Полюбить то, что я ненавижу*

Я придерживаюсь веганской СМС-диеты. (По медицинским соображениям.) Она строже, чем привычное вегетарианство. Вегетарианцы едят молочные продукты и яйца. Веганы — нет. СМС-веганы придерживаются еще более жестких правил. Они не употребляют соль, масло и сахар.

Как продержаться без мяса, птицы, рыбы, яиц, сыра, соли, масла и сахара? Придется готовить самому и питаться дома. Забудьте о званых обедах. О ресторанах. В них не бывает блюд без соли и масла. Я искал подходящее место в 52 странах.

Дома я могу догматично следовать диете, но путешествуя, как сейчас, вынужден посещать рестораны. Делать заказы заранее не получается, поскольку я ем не один и кто знает, куда мои спутники поведут меня обедать. Сурово.

Что я делаю? Готовлю в гостиничном номере и там же ем, вот и все.

Вот и все?! Проще сказать, чем сделать, особенно с учетом того, что я ненавижу готовить. Лучшее всего у меня получается кипятить воду. Я в жизни не готовил!

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в ноябре 2012 года.

Сейчас я в Москве, живу в страшно дорогом номере-люкс четырех- или пятизвездочной гостиницы. Я купил себе мультиварку, овощи, спагетти со шпинатом, киноа, коричневый рис и собрался готовить.

Это была катастрофа.

Жена велела мне просто положить спагетти в мультиварку, налить воды, нажать кнопку и отправляться на работу. «Когда вернешься, все будет готово», — сказала она. Но она не сказала, сколько нужно воды. Я следовал инструкции на упаковке.

О боже, что я застал, вернувшись! Липкие спагетти, сбежавшие из мультиварки, валялись по всему ковру. Хорошо еще, что машина не взорвалась!

Я целый час убирал свой номер, чтобы меня не выгнали из гостиницы.

Почему я не заказал еду в ресторане? Потому что меня душит жаба. В московских гостиницах безумные цены. Чашка чая в холле стоит 20 долларов. Мне бы пришлось взять ссуду в банке, чтобы оплатить их ресторанные услуги по особому заказу.

Надо было бросить идею с готовкой. Верно? Но я и не подумал. Ну конечно, бросить... Кто-кто, но только не я!

Я влюбился в готовку. Оказалось, что занятие, которое я всегда ненавидел, может доставлять удовольствие. Экспериментировать. Пробовать на вкус и пытаться сделать снова, учиться пользоваться этой самой мультиваркой.

Это действительно здорово — ты ешь то, что приготовил сам, а не кто-то другой. Удивительные, доселе неизведанные ощущения самодостаточности и владения ситуацией. Быть независимым. Творить.

Оказалось, что занятие, которое обычно
ненавидишь, может доставлять удовольствие.

В чем суть прозрения?

Вы можете полюбить то, что ненавидите, но узнать это можно, только попробовав.

Наверное, мы ненавидим вещи такими, какими они нам представляются, а не такими, какие они на самом деле. Все дело в наших головах, в могучем воображении. Мы путаем восприятие с реальностью, как будто наши представления и есть действительность.

Чем любая вещь является в реальности, можно обнаружить лишь опытным путем.

Любовь и ненависть существуют лишь у нас в голове. Но так не должно быть. В любви и ненависти необходимо отдаться своему опыту, следовать за ним и на его основе делать выбор — любить нам или ненавидеть.

Опыт должен «править бал», а не правила или потребности. Или, говоря иначе, мы должны позволить опыту управлять своими желаниями, а вместе они должны влиять на представления о правильном.

Теперь задаю себе вопрос, что еще я ненавижу? Позвольте мне *это* проделать (и не один раз) — и я скажу вам, действительно ли люблю или ненавижу *это*. Ради эксперимента. В прошлом я фанатично следовал правилу Боба Хатчинса: «Каждый раз, когда мне хочется испытать что-то новенькое, я ложусь и лежу до тех пор, пока меня не оставит это желание».

Все. Хватит. Пора проверить, нравится ли мне это.

Лень задуматься*

Чем выше темп изменений, тем меньше стабильности и тем больше срывов случается в нашей жизни.

Перемены затрагивают множество подсистем — на микроуровне, то есть на уровне личной жизни (эмоциональная, интеллектуальная, духовная и физическая подсистемы), на среднем уровне, например на уровне организаций (системы продаж, производства, финансов и управления персоналом), и на макроуровне (экономические, социальные и политические институты). Поскольку компоненты этих систем меняются с разной скоростью, ситуация только усложняется.

Это означает, что принятие решений становится все более трудным и напряженным процессом.

В результате людям сложно составить ясное представление о происходящем, и они все чаще ищут готовые инструкции, описывающие алгоритм действий. Люди ищут четкие правила, чтобы не задумываться: просто скажите мне — «да» или «нет».

Этот поиск простых ответов на сложные вопросы отчасти объясняет фантастический рост индустрии консалтинговых услуг и появление целых армий коучей и консультантов по стилю жизни.

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в сентябре 2013 года.

Когда в своей практике я отказываюсь давать готовые ответы клиентам и прошу их следовать собственному здравому смыслу, они бывают обескуражены и недовольны. Им требуются готовые ответы. Я же предлагаю им *думать*.

Оказывается, я прошу слишком многого. В нашем сложном мире непросто встретить того, кто руководствуется собственным здравым смыслом. На самом деле, таких людей найти очень трудно.

Почему? Что влекут за собой поиски здравого смысла?

Слово «здравый» означает, что смысл ясен всем заинтересованным сторонам. Его поиски предполагают цивилизованный обмен информацией и, что важнее, обмен мнениями, то есть вы учитесь у тех, кто не обязательно согласен с вами.

Это непросто.

У людей остается все меньше времени на обмен мнениями. И все меньше терпения, чтобы выслушать и услышать друг друга. А значит, люди все менее терпимы и восприимчивы друг к другу.

Какова же альтернатива?

Полагаю, что убыстряющийся темп перемен, имеющий побочное воздействие на желание мыслить, подпитывает возрождение религиозного экстремизма во всех религиозных течениях. (А радикально настроенные ветви всех вероисповеданий в таких обстоятельствах только укрепляются в своем экстремизме.)

Почему так происходит? Потому что, будь то Шариат, Тора или Новый Завет, религия дает «руководство» к тому, что делать и чего не делать. Отпадает надобность думать самому. Нужно просто следовать инструкциям.

Другая крайность — гедонизм. Отрицание любых правил. Никаких границ. Просто плывите по течению.

Общим знаменателем в обоих случаях является отсутствие необходимости думать. Да, рассуждать логически становится все труднее. Здравый смысл встречается все реже. Однако люди, которые следуют велению здравого смысла, не ценятся. Мне сказали, что они слишком просты и наивны.

Однако в простоте таится великая сила.

Общий знаменатель в обоих случаях — отсутствие необходимости думать.

Возможно, суть не в том, что люди ищут простые ответы, а в том, что они упрощают проблемы. Чем сложнее проблема, тем больше мы должны стараться упростить ее, чтобы сделать достаточно понятной, и тем больше мы должны стараться найти здравый смысл, выслушивая другие мнения, часто не совпадающие с нашими представлениями и потому способные нас чему-то научить.

Поиски здравого смысла — редкость в нашем сложном мире, но только они дают точные ответы на вопросы о том, как справиться с трудностями, встающими перед нами.

Ищи то, чего не видишь*

Я обратил внимание на один феномен, которого прежде не замечал: у всего есть дополняющая его противоположность. Инь и ян присутствуют повсюду.

Врачеватели аюрведической медицины рекомендуют придерживаться диеты, уравнивающей тип личности пациента. Таким образом, чтобы уравновесить свой тип, человек, соответствующий в аюрведе Предпринимательскому (Е) типу, должен принимать в пищу то, что предпочитают Производители результатов (Р), а те, в свою очередь, должны питаться тем, что любят Администраторы (А).

Посмотрите на семью: это система, основанная по принципу взаимного дополнения. Кроме мужа и жены она включает детей. Если, к примеру, муж — выраженный Предприниматель (Е), а жена — Администратор (А), то их первенец разовьет в себе качества Интегратора (И), а второй ребенок станет Производителем результатов (Р).

Часто, ужиная с парой, с которой мы недавно познакомились, и наблюдая за родителями, я могу предположить, как ведут себя их дети. Супруги неизменно подтверждают мои слова, поражаясь тому, как мне удалось угадать.

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в январе 2012 года.

Комплементарность (взаимное дополнение) существует не только между людьми и группами продуктов.

Работая над своей диссертацией 44 года назад, я заметил, что успешная демократическая организация нуждается в твердом, авторитетном (даже авторитарном) руководстве, в то время как диктаторская система (в том числе тоталитаризм) процветает при мягком, демократичном, открытом, «благосклонном» начальстве. Демократическая система при демократичном руководстве приводит к полнейшей анархии или параличу. Диктатура руководства при тоталитарной системе производит на свет таких деструктивных диктаторов, как Гитлер или Сталин.

Полагаю, что стиль руководства и система, процесс и структура, форма и назначение должны дополнять друг друга. Если назначение системы неясно, то форма обязана быть жесткой. Если форма расплывчата, неоднозначна, то назначение должно быть четко сформулировано.

Когда вы хотите, чтобы ваши слова были быстро поняты слушателями, говорите медленно; а если будете торопиться, то смысл речи поймут не сразу.

Взаимное дополнение — оно во всем. Посмотрите на погоду. Климат над чертой экватора дополняет климат под ней: когда в Нью-Йорке зима, в Рио — лето. Когда в западном полушарии день, в восточном царит ночь.

Если верно все сказанное, значит ли это, что нет худа без добра? Нет Бога без дьявола? Нет любви без ненависти?

Если мы преуспеваем в одном, значит ли это, что мы непременно упускаем что-то другое?

Не водятся ли черти (надеюсь, они под присмотром) в тихой душе каждого святоши?

Как Луна, которая освещена с одной стороны и темна с другой. Чем больше света на одной стороне, тем темнее другая.

Кто больше получает, тот меньше отдает*

У меня есть одно наблюдение, которое в течение многих лет подтверждалось ситуациями, где я был свидетелем: самый любимый ребенок заботится о родителях меньше всех прочих детей.

Мой друг рассказал мне о проблеме с одним из его братьев. В детстве средний брат часто болел. Их мать была в постоянной тревоге за его жизнь. Все ее внимание было обращено на больного ребенка в ущерб двум другим. И вот средний брат вырос и стал очень успешным бизнесменом, преуспев больше остальных. Однако, когда приходит время помочь родителям, у него всегда есть оправдание, почему он не может сделать многого.

Это лишь один из череды подобных примеров. Согласно моему опыту, подобная ситуация повторяется все время.

Чему учатся дети, получая, — быть готовыми отдавать или только брать?

Если дети растут в семьях с прислугой, которая убирает комнаты, меняет постельное белье и готовит еду, то, став взрослыми и не имея возможности нанять горничную для домашней работы, они не могут справиться с бытовыми проблемами. Оказывается, что такому взрослому

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в январе 2012 года.

«ребенку» всю жизнь нужна «няня». Похоже, они ждут особо благоприятного отношения, даже когда его нет и быть не может. Поэтому очень важно, чтобы у детей были свои посильные домашние обязанности, соответствующие возрасту. Они должны научиться не только получать, но и отдавать.

И это «отдавать» не должно ограничиваться семейным кругом.

По еврейской традиции вечером каждой пятницы на стол ставят коробку для пожертвований, куда дети кладут деньги как вклад в устройство государства Израиль.

Дети сызмальства должны приучиться вносить свою долю, если они собираются стать полезными членами общества.

Живущий в миссии Сахадж Марг Учитель сказал, что любовь подобна мускулам — ей нужны тренировки. Чем больше любви вы чувствуете, тем больше способны любить.

Щедрость — одна из форм проявления любви, которую следует развивать в себе, все время тренировать. Она не появляется в человеке автоматически, как только он разбогатеет. Я замечал, что щедрость и богатство не всегда связаны между собой. Бывает, что очень богатые люди скупы, а относительно бедные щедры.

Люди обычно поступают так, как привыкли с малолетства.

Любить и дарить, щедро делиться тем, что имеешь и чувствуешь, — это не врожденные качества, а приобретенные привычки. И чем раньше им научишься, тем скорее поймешь, что значит быть человеком.

Не жди и не желай*

Я принадлежу духовной миссии Сахадж Марг. Там мы предаемся медитации. У нас есть Учитель, который учит преимущественно на собственном примере. Я провел в Индии неделю и был удостоен чести жить в его доме и общаться с ним лично. Это эссе я посвящаю ему.

Медитация начинается молитвой, в которой содержится одна мысль. Ее я хочу обсудить. Там говорится: «Для нас, ничтожных рабов желаний своих».

Молитва наставляет нас освободиться от своих желаний. Почему? Потому что желания и ожидания порабощают нас. Они направляют наш ум из настоящего в будущее. А будущее по определению произойдет не сейчас. Оно все время удаляется от нас. Непрерывно. Так же и наши желания. Мы всегда хотим нового. А значит, никогда не находим удовлетворения, никогда не бываем счастливы. Всегда есть что-то, к чему мы стремимся.

Вот реальная история, которая поможет раскрыть эту идею. В Амстердаме есть бар, на стене которого висит большой баннер со словами «Завтра напитки бесплатно».

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в марте 2013 года.

Если вы поверите объявлению, то станете ходить в бар каждый день и всякий раз будете разочарованы: сегодня опять нет бесплатных напитков, они будут завтра.

Сосредоточившись на будущем, мы упускаем настоящее. А должны делать наоборот: жить в настоящем, поскольку именно оно и реально. А будущее — пока нет. Акцент на сегодняшнем дне поддерживается и в иудаизме. Я трактую значение имени Бога на иврите следующим образом: *Ие хових**. *Ие* означает «в грядущем», а *хових* «сущий». Таким образом, для меня имя Бога, которое истинным иудеям запрещено упоминать всуе, означает: «Создавайте ваше будущее сегодня, живите сейчас».

Когда человек не имеет ни желаний, ни ожиданий, он откроет для себя и примет мысль о том, что у него есть все необходимое. В книге, написанной еврейскими мудрецами, сказано: *Ми ху ха меушар. Ха самаех бе хелко*. Кто счастлив? Тот, кто доволен тем, что имеет. Итак, усмирите свои мечты, не принимайте желаемое за действительное. Будьте счастливы. Примите естественный ход вещей.

Ладно, а что насчет желаний?

Желая чего-то, вы, по сути, заявляете, что недовольны тем, что имеете, и хотите чего-то еще.

Вы несчастны до тех пор, пока не прекратите желать. Однако не превратитесь ли вы в «овощ», перестав хотеть что бы то ни было? У вас нет ни планов, ни целей. А значит, вам не к чему стремиться, чтобы улучшить свою жизнь. Вы довольствуетесь тем, с чего начали.

Ничего не хотеть — «кошунство», особенно для консультанта, каковым являюсь я. Мы начинаем сеансы, спрашивая клиента: «Чего вы хотите? Каковы ваши ожидания?» А как иначе?

Учитель велел мне обратиться к естественному образу действий, который следует из буквального перевода слов «Сахадж Марг». Отправляясь в туалет, вы идете туда, потому что ваш организм хочет этого

* В оригинальном тексте используется авторская звукоподражательная транслитерация с иврита на английский; перевод сделан согласно общепринятым правилам транслитерации на русский язык — *Иегова*, или *Яхве*. *Прим. перев.*

или потому что вам надо туда сходить? Вы идете в уборную, следуя естественной надобности. Что же можно сказать о дыхании? Вы даже не думаете о нем. Просто дышите.

Представьте себе, что именно так вы и живете. Делаете только то, что действительно требуется. Не потому, что вам так захотелось или пригрезилось. Вы это делаете потому, что так надо. Вы поступаете по необходимости, отодвинув в сторону свое эго. Вы становитесь инструментом доставки того, что должно быть доставлено, и прекращаете надуманные действия. Вместо этого вы служите.

Посмотрите на истинных художников. Талантливых артистов. Им не хочется танцевать — они просто танцуют. Рисуют. Создают музыку. Потому что испытывают в этом потребность. Иначе они омертвевут, омертвевут их души. Они увянут, как вянет цветок без воды.

Джазист не размышляет во время импровизации. Он ее не планирует, просто воспроизводит то, что ему навеяло вдохновение. Он становится инструментом для извлечения звуков. Скульптор, возможно, и планирует, что именно получится из камня, но умиряет свои мечты, желания и ожидания. Камень представляет собой реальность, с которой приходится считаться, исполняя творческий замысел. Нужно устранить эго со своего пути, если вы не хотите создать безвкусный коммерческий продукт. Это подводит меня к слову «ожидание». Ожидание — это не просто желания и мечты. Данное состояние содержит в себе элемент контроля. Ожидая чего-то, вы наделяете будущее событие долей вероятности, а значит, предполагаете, что можете его контролировать. Но когда ожидание не оправдывается, вы чувствуете разочарование, поскольку случившееся демонстрирует ваши слабость и беспомощность.

Ничего не ожидая, мы смиряемся.

Смирение не предполагает превращения в пассивный «овощ». Мы так же будем стремиться делать все, что в наших силах. Мы не обязаны отказываться от своих пристрастий и любимого дела и прекращать вкладывать в них силы. Но вместе с тем мы принимаем вещи такими, как есть. Ничего не ждем. Ни о чем не мечтаем. Ничего не желаем. Мы следуем по пути провидения, Бога, вероятности (если вы верите в статистику)... всего, во что бы вы ни верили.

Делай, что должен. Ни больше. Ни меньше. Будь целостен. Будь счастлив.

Я стараюсь следовать этой жизненной философии. Укрепляться в ней. Это достаточно трудно, особенно потому, что я еврей, а мы, евреи, постоянно живем в своих мыслях: раздумываем, прикидываем, мечтаем и выстраиваем ожидания. И весьма интенсивно.

Я весьма старательно медитирую, стараясь отказаться от мечтательного, жаждущего, ждущего образа мыслей. Я не жду, что мои книги станут бестселлерами. Я даже не пытаюсь писать их так, как, по моему мнению, следует создавать бестселлеры. Если они будут хорошо продаваться, прекрасно. Нет так нет. Я сделал все, что мог. Приложил все свои силы. Это все, что подвластно моему контролю. Остальное же во власти тех сил, которые я не могу контролировать.

В приведенной ранее молитве есть вдохновляющая меня идея. Когда вы ничего не ждете и ничего не хотите, каждое новое событие оказывается сюрпризом. А даже у неприятных сюрпризов есть светлая сторона. С ними интереснее жить. Вы вновь словно дитя. С вами вечно происходит что-нибудь новое, неизведанное. Жизнь делается богаче. И, как ребенок, вы чаще смеетесь. Вы становитесь счастливее. Реже разочаровываетесь. Меньше требуете от окружающих.

Эпитафия на могиле Никоса Казандзакиса, автора фильма «Грек Зорба», гласит: «Ни страхов, ни надежд. Я наконец свободен». Но вам не нужно ждать смерти, чтобы обрести свободу. Вы можете освободиться еще при жизни. Просто перестаньте мечтать, желать и ждать. Как Будда, будьте счастливы тем, что имеете, полностью осознавая себя в настоящем. Не тратьте энергию на грядущее в борьбе с сегодняшним днем ради иллюзорного завтра. Все ваши силы будут направлены на текущие дела. Вся энергия сосредоточена на настоящем. Не вчера и не завтра. Сейчас. Без желаний и ожиданий мы обретаем больше силы и приближаемся к Богу. Почему? Я полагаю, Бог является самым могущественным существом, так как у него нет ни желаний, ни ожиданий. Бог оставляет ожидания и мечты в начале Ветхого Завета. После потопа Он понимает, что не может превратить людей в праведников, и, по сути, смиряется. Он указывает нам путь, но не контролирует, как

мы живем. Так, мы не можем винить Его в смерти любимых, Холокосте и всем прочем, что случается с нами. Ничего этого Бог с нами не делает. Он просто наблюдает. Он дал нам правила и теперь лишь следит за тем, выполняем мы их или нет. Наблюдает без осуждения. Без гнева. Ничем не управляя. В мире все происходит само по себе. Тот мир, что Он (или Она) создал, следует по своему собственному пути, который управляется данными Богом правилами, но и только.

И если Он смирился, то кто мы такие, чтобы отринуть смирение?



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

