

J O H N
GRAY
ARJUNA ARDAGH

*C*onscious
MEN

A Practical Guide to Develop
12 Qualities of the New Masculinity

Д Ж О Н
ГРЭЙ

АРДЖУНА АРДАХ

 Мыслящий
МУЖЧИНА

Что значит быть мужчиной
в современном мире

УДК 159.9
ББК 88.4
Г91

Перевод с английского М. Маркина

Грэй Джон, Ардах Арджуна

Г91 Мыслящий мужчина: Что значит быть мужчиной в современном мире / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2016. — 256 с.

ISBN 978-5-906791-62-7

Мыслящий мужчина не является человеком высшего порядка. Он не более развит и не более совершенен, чем любой другой. Он не богаче, не сильнее и не могущественнее. Мыслящий мужчина — это тот мужчина, чья мужественность является следствием разумного выбора. Он осознанно стремится поддерживать в себе баланс мужской и женской энергий. Жизнь для него — скорее искусство, чем автоматический процесс. Мыслящий мужчина наслаждается каждым моментом, открывая все новые и новые грани своего «я».

УДК 159.9
ББК 88.4

CONSCIOUS MEN

A Practical Guide to Develop 12 Qualities of the New Masculinity

Оригинальное издание на английском языке

было выполнено Waterfront Publishing.

Copyright © 2015 by John Gray and Arjuna Ardagh

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906791-62-7 © ООО Книжное издательство «София», 2016

Оглавление

Предисловие	7
Введение	10
Глава 1. Он знает свое призвание	19
Глава 2. Он сохраняет свое личное пространство	39
Глава 3. Он умеет крепко любить	60
Глава 4. Он слушает, как небо	81
Глава 5. Он умеет переносить свою боль	99
Глава 6. Он умеет трансформировать свой гнев	119
Глава 7. Он умеет быть верным другом	142
Глава 8. Он держит слово	161
Глава 9. Его юмор раскрывает сердца	181
Глава 10. Для него секс — это проявление любви	196
Глава 11. Он ценит дары женственности	216
Глава 12. Он знает нашу историю	236
Заключение	252

*Мальчикам и молодым людям,
вступающим в пору зрелости.
Вы — наше будущее,
наша надежда
и наш эволюционный потенциал*

Предисловие

Книга *«Мыслящий мужчина»* — это именно то, что нужно современным мужчинам. Вплоть до настоящего времени выживание любых сообществ напрямую зависело от способности их сынов забывать о собственных нуждах. Для того чтобы выстоять в испытаниях, человечеству были необходимы юноши и мужчины, готовые безропотно умереть за свою страну, племя или род. Для этого, на уровне культурного кода, им приходилось внушать уверенность в том, что так они станут героями, обретут славу, заслужат любовь и уважение (пусть даже ценой своей смерти). Усомниться в этом значило бы разочаровать родителей, потерять уважение сверстников и стать недостойным любви женщины.

Однако сегодня мы имеем дело с так называемым «парадоксом индустриализации». Когда общество предоставляет мужчине «дорожную карту» для удовлетворения базовых потребностей — возможность зарабатывать деньги и обеспечивать благополучие своих близких, — он утрачивает чувство цели. Как ни парадоксально, именно улучшение условий жизни побуждает мужчину задумываться о цели и смысле своего существования.

Именно в этом ему может помочь книга Джона Грэя и Арджуны Ардаха *«Мыслящий мужчина»*. Существуют тысячи пособий, предлагающих пошаговое руководство, как взобраться по лестнице успеха. Но почти все они являются практически диаметральной противоположностью учебника успеха Мыслящего мужчины.

Например, успех адвоката основывается на умении аргументировать, а быть мыслящим мужем или отцом — значит «слушать свое сердце». Чтобы стать великим воином, нужно выработать в себе «рефлекс убийцы», тогда как мыслящему лидеру необходим «рефлекс сопереживания».

Когда мы рассматриваем достижение успеха с точки зрения борьбы за выживание, то неосознанно концентрируемся на том, как выше и быстрее взобраться по лестнице, а не на том, к какой стене эту лестницу приставить. Например, многие бизнесмены больше сосредоточены на получении прибыли и меньше — на проблемах экологии, поскольку почестей чаще удостоиваются успешные руководители компаний, а не те, кто заботится о сохранении окружающей среды.

Когда у мужчины рождались дети, считалось, что он в первую очередь должен обеспечивать семью, а не мечтать о том, кем он хочет быть — художником, актером, литератором или философом. Жизнь «голодного художника» была приемлема для молодого неженатого человека, но не «настоящего мужчины» — не для отца семейства. Только после выхода моей третьей книги, снискавшей некоторый успех, мой отец смог признать, что я в состоянии быть одновременно и ответственным человеком, и писателем.

Многие из качеств, формирующих сознание защитника, описывались словами, сходными с теми, что вы встретите на страницах данной книги. Среди них «цель», «верность», «честность» и «честь».

Однако в сознании, ориентированном на выживание, цель и призвание, как правило, определялись волей родителей, религией, страхом стать изгоем, недостойным любви и уважения. В *«Мыслящем мужчине»* цель и миссия рассматриваются в большей степени с точки зрения нашего внутреннего мира.

Эта книга учит мужчину определять свою цель и предназначение, вглядываясь в глубину своего «я»; прислушиваться к своим чувствам, не становясь игрушкой в их руках; искать свой жизненный путь, продолжая выполнять обязательства, которые он взял на себя в этом поиске.

За последние полвека, благодаря феминистскому движению, в женщинах окрепло чувство цели. У современных женщин есть выбор: растить детей, зарабатывать деньги или сочетать и то, и другое. Это побуждает жен-

щину мыслить — взглядеться в себя и определить, что ей больше всего подходит.

Данная книга призвана заполнить пустоту — отсутствие цели, которое переживают современные мужчины. Она может дополнить функции родителей, школы или наставника, помогая мужчине проложить маршрут к обретению своего неповторимого призвания.

Кроме того, книга учит мальчика или мужчину, которого мы любим, применять расширенное сознание в реальных жизненных ситуациях. В нем проснется новое чувство цели, он откроет для себя новые формы юмора, новые способы сохранять верность, уважать женщину, любить и быть любимым.

*Уоррен Фаррелл,
автор книги «Миф о власти мужчин».
11 сентября 2015 года*

Введение

В наши дни перед мужчинами всего мира стоят трудности, с какими прежде никто не сталкивался на протяжении многих тысячелетий.

Достаточно заглянуть всего на пару поколений назад, чтобы понять, что раньше жизнь мужчины была довольно проста. Обычно он получал образование в школе для мальчиков, проходил, в зависимости от культурной принадлежности, различные ритуалы вступления в зрелый возраст, после чего изо дня в день преодолевал трудные, а порой и опасные испытания. Насколько успешно ему удавалось с ними справляться и одерживать победу, настолько он был доволен собой и ощущал за собой право на отдых и восстановление сил. Он возвращался домой к своей женщине, которая, скорее всего, посвящала все свое время уходу за детьми, ведению домашнего хозяйства и приготовлению пищи.

Представители обоих гендеров знали свои строго определенные роли, но в конечном итоге ощутили, что эти роли сковывают их, ограничивают в свободе. Даже не верится, что каких-то сто лет назад большинство соглашалось с тем, что женщины недостаточно умны для участия в политической жизни. О них думали как о прекрасном слабом поле и считали, что ни к чему им забивать свои милые головы тем, что творится вокруг. Так было до тех пор, пока жительница Лондона Эммелин Панкхёрст не начала кампанию за женское избирательное право, после чего суфражистское движение распространилось по всему миру. Так, с 1920 года началось революционное переосмысление гендерных ролей, которое уже ничто не могло остановить.

Вторая волна борьбы женщин за расширение прав прошла в 1970-х годах, всего через несколько лет после лета любви 1967 года. Женщины потребовали права заниматься профессиями, традиционно считавшимися мужскими, — адвоката, политика, врача, министра, предпринимателя. Мужчины тем временем отпускали длинные волосы, учи-

лись играть на гитаре, «плыть по течению» и «жить в свое удовольствие». Женщины же продолжали борьбу за место в мире, законы которого были установлены мужчинами. Им часто приходилось выдерживать конкуренцию в среде, где властвует тестостерон. А затем, с третьей волной борьбы за свободу в начале XXI века, женщины начали пересматривать некоторые из этих областей жизни так, что правила в них устанавливали уже не одни лишь мужчины. На наших глазах в университетах появлялись курсы женского лидерства, женской экологии и женской духовности.

На протяжении последних ста лет инициированный женщинами пересмотр гендерных ролей заставлял мужчин реагировать на происходящие изменения самыми разными способами, каждый из которых мы наблюдаем и по сей день.

Один из них заключается в упорном сопротивлении переменам и стремлении вновь утвердить традиционную мужскую идентичность. Обычно такие мужчины очень негативно воспринимают изменения в роли женщины. Они ценят такие черты, как надежность, стойкость, физическая сила, и презирают саму мысль о наличии у мужчины женских качеств, называя тех, кто ими обладает, «бабами».

Другая возможная реакция — мужчина стыдится своей мужественности, как бы извиняется за нее, становится чересчур женственным. Такой человек много говорит о своих чувствах, придает большое значение гармонии, мягок и нежен. Он активно участвует в домашних делах, является внимательным и заботливым отцом. Но, как мы увидим дальше, при этом он нередко утрачивает чувство уверенности и «призвания», которое зачастую составляет ядро мужского благополучия. К его удивлению, из отношений, в которых он состоит, уходит страсть, и из любовных отношений они превращаются в отношения добрососедские.

Третья возможная реакция заключается в стремлении игнорировать гендерные различия вообще. В настоящее время во многих университетах учат, что гендер — это не более чем социальный конструкт, тогда как принципиальных различий между мужчиной и женщиной не су-

ществует. Стоит признать, что жесткие гендерные нормы и стереотипы, бытовавшие в прошлом, — действительно пережиток. В то же время совершенно игнорировать тот факт, что мы разные, — позиция очень неразумная. Все больше исследований показывают, что существуют реальные биологические и гормональные различия, вследствие которых реакции мужчин и женщин на одни и те же жизненные трудности значительно отличаются.

И наконец, четвертая возможность — это то, чему посвящена данная книга. Это развитие способности к осмысленному выбору. Мыслящий мужчина не является рабом биологических процессов. Он осознанно стремится поддерживать в себе баланс мужской и женской энергий. Но его отношения с каждой из этих энергий не являются автоматической реакцией на внешние воздействия. Он осознает огромное разнообразие ролей, которые он может играть в своей жизни, получая от этого удовольствие. Он помнит о том, какой путь развития прошло человечество и какие перемены произошли лично с ним за годы взросления. Он относится к жизни не только как к долгу, который нужно исполнить, но и как к производству искусства, которое стоит сотворить.

МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ ЭНЕРГИИ

Практически каждый человек на нашей планете рождается либо мужчиной, либо женщиной. Половая принадлежность четко определяется у 1999 из 2000 новорожденных. Телесные признаки описать нетрудно: у мужчины (человека мужского пола) есть пенис, яички и плоская грудь. Также он отличается наличием предстательной железы, низким голосом и растительностью на лице. Женщина (человек женского пола) в свою очередь имеет влагалище, яичники и грудные железы. Для нее характерен менструальный цикл, который начинается в подростковом возрасте и заканчивается менопаузой, и она способна к деторождению. Вот и все физические различия между мужчиной и женщиной.

В то же время перечисленные выше признаки обуславливают различия биохимические и гормональные. Этой теме в нашей книге отведено немало места. Первое и самое важное различие коренится в том факте, что и мужчины, и женщины, особенно в настоящее время, подвержены стрессу. Эта реакция проявляется главным образом в трудных ситуациях, часто в условиях нехватки времени, когда обстоятельства не позволяют нам все как следует взвесить. На биохимическом уровне стресс у мужчин и женщин не различается: в кровь выбрасываются гормоны адреналин и кортизол с такой скоростью, что организм не успевает их нейтрализовать. Но способы преодоления стресса и возвращения в состояние равновесия и благополучия у мужчин и женщин разные.

Мужской организм отвечает на выброс гормонов стресса высвобождением тестостерона. Как указывается в ряде исследований, в крови у мужчины содержится в тридцать раз больше тестостерона, чем у женщины. Тестостерон — гормон, придающий мужчине смелость и решимость идти навстречу трудностям и быстро преодолевать их. Женщины, в свою очередь, уравнивают стресс посредством выделения окситоцина, также известного как «гормон хорошего настроения». Окситоцин высвобождается, когда женщина общается в благожелательной атмосфере, не преследуя цели решить какую-либо проблему или выработать конкретный план действий. Когда женщины собираются вместе, чтобы поговорить, посмеяться и поделиться эмоциями, немедленно происходит выброс окситоцина и стресс нейтрализуется.

За последние десятилетия социальные роли претерпели значительные изменения, но, несмотря на это, наша нервная система работает, как и прежде, и механизм выделения гормонов меняется, как минимум, не так быстро. Чтобы хотя бы отчасти наверстать изменения, произошедшие в окружающей среде, должно пройти не одно поколение.

В данной книге, помимо физиологических отличий между мужчинами и женщинами, речь пойдет и о различиях иного рода, которые имеют большее отношение к энергии

и качествам личности. Мы называем это «мужественным» и «женственным». Мы, авторы, оба десятилетия работали в этой области, и у нас была возможность расспросить бесчисленное множество людей, что они понимают под этими словами. Ответы не отличались разнообразием.

Словом «мужественный» обычно обозначают энергичный характер, которому присущи сосредоточенность, ориентация на достижение цели, невозмутимость, внимательность и устремленность в будущее. В Китае мужественную энергию связывали с качеством «ян», в Индии — с богом Шивой, Юнг называл ее «анимус». Женственную энергию обычно характеризуют как открытую, пассивную, мягкую, заботливую, любящую и отзывчивую. В Китае женственное ассоциировали с качеством «инь», в Индии — с богиней Шакти, а Юнг именовал ее «анимой».

Несмотря на то что почти все от рождения принадлежат либо к мужскому, либо к женскому биологическому полу, в настоящее время представители самых разных областей знаний признают, что мужская и женская энергии одинаково доступны и мужчине, и женщине. Во многих случаях именно от правильного баланса этих двух энергий — правильного именно для вас как неповторимого индивида — зависит то, насколько вы будете довольны собой и своей жизнью.

Баланс между мужской энергией и женской определяется множеством факторов. До определенной степени — генетикой. Некоторые мужчины просто от рождения более мужественны: они крепче, решительнее и более расположены к активным действиям. Другие — и они в равной мере являются мужчинами — рождаются с небольшой долей женской энергии: они более склонны замечать красоту в окружающем мире, им присущи отзывчивость и чувствительность в любых их проявлениях. Это справедливо и в отношении женщин. У одних от рождения преобладает женская энергия, у других баланс несколько смещен в сторону мужской.

Баланс мужской и женской энергий определяется не только генетикой. Он зависит также и от воспитания в детском возрасте. Например, если мальчик рос в семье,

состоящей, кроме него, из матери-одиночки и трех сестер, то вполне возможно, что под воздействием окружения баланс сместится в сторону женственности. Но не менее вероятно, что в подростковом возрасте он взбунтуется против семейного воспитания и превратится в «мачо».

Третий важный фактор, влияющий на соотношение между мужской и женской энергиями, — идеология. Поскольку все, о чем мы говорим, довольно неоднозначно, существует миллион одна теория, объясняющая, какими должны быть мужчина и женщина. В одной книге вы встретите рекомендацию повышать уровень своей мужской энергии и таким образом противопоставить себя женственности; в другой — привести мужскую и женскую энергии в равновесие.

Мыслящий мужчина знает свой характер и способен распознать, каков он от рождения. Он понимает свою истинную природу и не видит оснований для того, чтобы подавлять ее. Кроме того, он осознает факторы, повлиявшие на его становление, и это осознание также дает ему возможность делать разумный выбор. Его мужественность — не просто машинальное следование своей биологической природе или голосам тех, кто диктует, каким ему надо быть. Мужественность становится для него чем-то вроде произведения искусства — даром, который он осознанно преподносит миру, позволяющим ему быть самим собой, полностью вкладываясь в дела тех, кому он помогает.

Все зависит от степени осознанности. Почти любое ваше дело или высказывание будет восприниматься совершенно по-разному в зависимости от того, сделано оно автоматически или осознанно. Простой пример — гнев. Когда гнев овладевает вами, он легко становится уродливым и неуправляемым. Львиная доля того, о чем мы жалуем, было сделано и сказано в гневе, и бывает непросто исправить ущерб, нанесенный в такие минуты. Но это вовсе не значит, что проявление гнева всегда разрушительно. Если вы видите, как взрослый обижает ребенка, или у вас есть возможность пресечь большую социальную несправедливость, осознанное проявление гнева подчас приносит неоцени-

мую пользу. Все, что делается разумно, а не машинально, приобретает иной смысл благодаря осознанию.

Мыслящий мужчина не является человеком высшего порядка. Он не более развит и не более совершенен, чем любой другой. Он не богаче, не сильнее и не могущественнее. Мыслящий мужчина, в нашем понимании, — это тот мужчина, чья мужественность является следствием осознанного и разумного выбора. Жизнь для него — скорее искусство, чем автоматический процесс.

ЗАЧЕМ МЫ НАПИСАЛИ ЭТУ КНИГУ

По нашему замыслу, мы создали не отвлеченную теорию, а практическое пособие. Нам показалось, что есть некоторое количество простых вещей, которые мужчина способен понять о самом себе, чтобы значительно лучше себя чувствовать и приносить больше пользы тем, кто его окружает. Надеемся, в нашей книге вы найдете нечто такое, что сделает вас более свободным в своем выборе.

У нас была возможность задать мужчинам вопрос, что больше всего помогает им чувствовать себя комфортно в своей шкуре. Но точно так же мы спрашивали и женщин, что они больше всего ценят в мужчинах. Работая над книгой, мы сделали упор на двенадцати самых важных, с нашей точки зрения, качествах, которые отличают осознанную мужественность. Не все эти качества в одинаковой степени проявляются в каждом мужчине. Действительно, бывает так, что человек очень ясно себя осознает, но при этом у него полностью отсутствует то или иное мужское качество. Но скорее всего, он просто не задавался целью развить его в себе.

Каждая глава состоит из четырех разделов. В первом разделе мы описываем качество, рассматриваем его биологическую природу, затем говорим о том, что препятствует его развитию, далее предлагаем практические рекомендации. В завершение мы даем некоторые советы женщинам в плане того, как они могут содействовать развитию конкретного качества в мужчине.

Качество. Вначале мы в общих чертах рассказываем, что представляет собой конкретное качество и как оно связано с биологией. Здесь вы можете решить, насколько данная черта сознательной мужественности значима лично для вас. Если вы уверены, что она развита в вас в полной мере, то вас можно поздравить. Если же вы ощущаете, что над ней еще можно поработать, как над производением искусства, то продолжайте читать.

Что мешает? Здесь мы увидим, какое героическое путешествие вам предстоит предпринять, чтобы развить в себе конкретное мужское качество. Каждый из нас подвержен воздействию внешних обстоятельств, которые, наслаиваясь друг на друга, препятствуют зарождению в нас лучших качеств, и некоторые из них могут быть довольно мучительны. Воспринимайте эти препятствия как составные элементы вашей личности, которые несут вред и разрушение, если вы их не осознаете, но помогают и даже забавляют, когда вы извлекаете их на свет. Главное при чтении данного раздела каждой главы — вдумчивость. Помните, что понимание своих неосознаваемых привычек, возможно унаследованных вами, ослабляет их в гораздо большей степени, чем попытка изжить их.

Упражнения. В каждой главе мы предлагаем практические методы, при помощи которых вы сразу сможете начать укреплять в себе конкретное качество так, что изменения ощутите не только вы — их заметят и другие люди.

Женщинам. Наконец, мы хорошо понимаем, что тема осознанной мужественности интересует не только мужчин. Эта книга о мужчинах, но они не единственные, кому она адресована. Женщины по всему миру часто спрашивают нас: «Где мне отыскать Мыслящего мужчину?» В соответствующем разделе каждой главы мы расскажем, как, находясь в отношениях с мужчиной, наилучшим образом способствовать пробуждению в нем определенного качества. Если вы одиноки, специально для вас мы говорим о том, почему мужчина, проявляющий данное качество, может стать для вас достойным спутником жизни.

В вопросах мужественности мы не претендуем на истину в последней инстанции. Мы просто хотим предложить вашему вниманию плоды нашей многолетней работы в этой области и нашу идею, что от непонимания своей биологии мужчины и женщины страдают понапрасну. Мы не можем знать все аспекты мужественности, поэтому просто возьмите из книги то, что сочтете полезным, а остальное оставьте. Так, например, у нас обоих традиционная сексуальная ориентация, ни у кого из нас никогда не было гомосексуального опыта, и с нашей стороны было бы слишком заносчиво учить геев тому, как строить взаимоотношения. Поэтому данная книга написана, главным образом, для гетеросексуальных мужчин. Но все же если вы гомосексуалист, то добро пожаловать. Возьмите из книги все, что сочтете полезным, и простите, что мы не затрагиваем тему гомосексуальных отношений, — мы просто мало что в этом понимаем.

Кроме того, так получилось, что каждый из нас состоит в счастливых моногамных отношениях. Джон уже тридцать лет женат на Бонни, Арджуна тринадцать лет провел в браке с Чамели, и мы довольны своей моногамностью. Но мы понимаем, что есть и много других способов вести счастливую жизнь, среди них нет «правильных» или «неправильных». В настоящее время некоторые люди открывают для себя полиамиорию — поддерживают любовные отношения с несколькими партнерами. Другие решают не вступать в постоянные отношения, и их сексуальные контакты носят эпизодический характер. Третьи предпочитают вовсе отказаться от половой жизни. В данной книге речь идет, прежде всего, о гетеросексуальных моногамных мужчинах, потому что именно с этим аспектом мужественности мы знакомы на личном опыте и именно в этом качестве мы помогали реализоваться другим людям. Извлеките из нее все, что сможете, и сделайте это полезной частью вашего мировоззрения.

Теперь, после всего, что было сказано, давайте приступим к рассмотрению первой и, возможно, самой важной черты Мыслящего мужчины — чувства призвания и цели.

Он знает свое призвание

В процессе работы над этой книгой мы пришли к выводу, что самым важным фактором, позволяющим мужчине ощущать внутреннее благополучие и силу, является наличие чувства призвания и цели. От него целиком и полностью зависит судьба осознанной мужественности.

Если Мыслящий мужчина знает свое место в мире, то он естественным образом становится более внимательным и любящим супругом и отцом. Как только мужчина находит свое призвание, он делает отношения его частью. Однако если он переносит акцент на свою мужскую сущность, то призвание занимает главенствующее место, а отношения отходят на второй план. Многие мужчины завязывают крепкую дружбу с другими мужчинами, когда чувствуют, что вместе они преуспеют в общем деле.

Современные мужчины стоят перед интересной и необычной дилеммой, с какой не сталкивался никто из наших предков мужского пола. Вернемся на несколько поколений назад. В то время, в какой бы точке мира вы ни жили, вам бы не пришлось задаваться вопросом, как распорядиться своей жизнью. Скорее всего, вы бы занимались тем же, чем занимался ваш отец. Если он был плотником, вы бы тоже стали плотником, родись вы в семье писателя, вы бы посвятили себя писательскому ремеслу, а будь вы сыном короля, то со временем стали бы королем. Выбора фактически не было. Даже если вы не шли по стопам отца, все равно внешние, не зависящие от вас обстоятельства определяли очень узкий спектр доступных ремесел. В наши дни у мужчины гораздо больше возможностей заниматься тем, чем он хочет: он может стать и адвокатом, и врачом, и музыкантом, и писателем, и даже президентом страны.

Это великое благо, поскольку теперь мы свободны в выборе. Но вместе с тем перед нами встает проблема, с ко-

торой не сталкивались предыдущие поколения, — серьезный, а порой и трудноразрешимый вопрос: «Как мне распорядиться своей жизнью? В чем мое призвание?» Сейчас есть множество самых разных семинаров, мастер-классов и книг, цель которых — помочь людям найти свое место в жизни. Такая озабоченность данной проблемой характерна исключительно для нашего времени. Современный мужчина пребывает в страхе, что случится нечто непоправимое, если он ошибется в выборе.

В Индии для обозначения понимания своего унаследованного от родителей места в обществе существовало специальное слово — «дхарма». Пять тысяч лет назад другой Арджуна в преддверии битвы на Курукшетре встал перед тяжелым выбором: либо принять бой, и тогда ему пришлось бы убивать своих близких родственников, либо отступить и тем самым покрыть себя позором, который хуже смерти. Но поскольку он принадлежал к касте воинов, у него не было другого выбора, кроме как следовать своему долгу и делать то, для чего он рожден.

В наши дни мужчина мечется между двумя противоположно направленными силами. С одной стороны — импульс сверхмужественности: следуй долгу, сражайся на войне, веришь ты в нее или нет. Делай что говорят. Не задавай вопросов. Очевидная альтернатива этому — сбросить с себя бремя чужих ожиданий и делать только то, что нравится. Мужчина спрашивает себя: «Что доставляет мне удовольствие? Чем мне нравится заниматься?» Это толкает мужчину к женственной стороне его природы, что часто приводит к ощущению утраты внутреннего равновесия и почвы под ногами, а затем — чувству потерянности и смятения.

Осознанная Дхарма

Сегодня многие мужчины находят способ разрешить эту дилемму. Мы называем это «Осознанной Дхармой». Под этим мы понимаем, что вы не бездумно делаете то, что делал ваш отец или что ожидают от вас другие люди, но и не становитесь пленником своих мимолетных вле-

чений. Осознанная Дхарма предполагает глубокое погружение в себя — в ту область, где вы знаете, Как Поступать Правильно. Это действия и установки, которые приносят наибольшую пользу не только вам, но и всем, кто вам причастен. Иногда постижение Осознанной Дхармы означает заботу о семье, непосредственном окружении и еще многих людях, живущих по соседству. В других случаях обрести Осознанную Дхарму — значит стать писателем, политиком или всемирно известным музыкантом. То, насколько вы влиятельны или успешны по общепринятым меркам, не имеет особого значения по сравнению с тем, нашли ли вы свое место в жизни.

Все, кого мы опросили в процессе работы над книгой, обнаружили в себе чувство Осознанной Дхармы и описывали его практически одинаково: как будто вас охватывает некая сила, бóльшая, чем ваш разум и чувства. Один мужчина говорил об этом так: «Так Великий Дух и проявляется в тебе — так, как не может проявиться ни в ком другом. Это как неповторимый вкус, песня, которую можешь петь только ты, когда расслабляешься и позволяешь себе быть собой. Голос этого Духа неповторим, и именно поэтому твой долг, твоя обязанность открыться ему. Если его проигнорировать, то больше никто не преподнесет тебе этот необыкновенный дар».

Осознанная Дхарма — это интеграция мужской и женской энергий в мужчине. Его мужская сторона наделена чувством цели и проницательностью, она способна отложить сиюминутное удовольствие и пожертвовать им ради чего-то большего и более важного. Женская энергия дает ему возможность испытывать страсть и следовать своей мечте. Эта энергия не делает мужчину женственным — она наделяет его способностью чутко воспринимать баланс мужского и женского, что позволяет быть целостным и гармоничным.

Вдохновение

Самый короткий путь к обретению Осознанной Дхармы лежит через вдохновение. Вы обретаете его,

когда встречаете человека, которому вам хочется подражать, или когда ваши планы воодушевляют вас, — словом, когда вы «загораетесь». При этом у вас возникают идеи, как правильно распорядиться своей жизнью, так чтобы все было на своих местах.

Прекрасным примером может послужить наша совместная работа над этой книгой. Она создавалась в ходе долгих бесед, что мы вели у меня дома в городе Милл-Валли. Арджуна приезжал и оставался на несколько дней, и мы проводили время в моем кабинете (что-то вроде небольшой пещеры, вырытой в склоне холма) или гуляли с собакой под лучами калифорнийского солнца. Мы вставали на рассвете, выпивали на завтрак фруктовый коктейль и в семь утра начинали заниматься книгой. Целый день проходил за работой, но даже к полуночи мы все еще были полны сил и вдохновения. Этот процесс не требовал практически никаких усилий. По ощущениям, мы как будто всего лишь приятно проводили время за любимым делом в приятной компании. Но при этом мы писали книгу, которая, как мы надеемся, принесет пользу многим людям.

Важно не только завести крепкую дружбу с другими мужчинами, но еще и жить идеей. Позвольте себе вдохновиться идеей, каким-нибудь делом, рассчитанным на долгий срок, плоды которого принесут наибольшую пользу максимальному количеству людей. И уже после этого составьте план действий на каждый день.

Как только вы обретете чувство Осознанной Дхармы, на вашей новогодней елке разом зажгутся все огни: все станет на свои места. Все, с кем мы беседовали в процессе работы над книгой, рассказывали, что чувствуют себя так, как будто у них бесконечный запас энергии. Они могут работать по четырнадцать-шестнадцать часов в сутки, но их труд кажется им скорее игрой. У них относительно низкий уровень стресса. Действительно, коль скоро вы начали вести такой образ жизни, то понимаете, что стресс — побочный продукт занятий, которые вам просто не подходят. Когда мы оба живем в полном соответствии

со своим предназначением (путешествуем и проводим семинары по всему миру), мы испытываем ни с чем не сравнимое чувство удовлетворения. Если вы познали Осознанную Дхарму, мысль об уходе на пенсию теряет для вас всякий смысл. Конечно, можно оставить работу. Но если вы достаточно счастливы, занимаясь делом, которое позволяет вам проявить все свои таланты, вы не бросите его до последнего вдоха.

Деньги — не главное

Мыслящий мужчина никогда не принимает важные решения исходя из желания заработать побольше денег, хотя он и должен располагать определенными средствами, чтобы иметь возможность всецело посвятить себя Своему Делу. Мы знакомы с Джоном Макки, основателем сети супермаркетов, специализирующейся на экологически чистых продуктах питания. За восемь лет существования бизнеса он не положил в карман ни копейки — ни в качестве зарплаты, ни в виде акций и бонусов. Этот человек работает, следуя исключительно чувству призвания. Однако у него есть возможность так поступать, поскольку он уже привел в порядок свои финансовые дела. Люди, нашедшие свое место в мире, утверждают, что уже ничего не хотят для себя, деньги для них не самоцель, а всего лишь побочный продукт их труда.

Говорит Джон: «В последнее время я часто летаю в Китай проводить семинары для большой аудитории. Перелет длится шестьдесят четыре часа, и я был бы рад не летать вовсе. Но в Китай я отправляюсь не из любви к путешествиям, а ради возможности следовать своему призванию. Разумеется, мне неплохо платят, и так я понимаю, что меня ценят. Но если бы мне предложили ту же плату за то, чтобы слетать в Китай и провести семинар для одного единственного человека, я бы отказался. Именно тот факт, что я обучаю множество людей и помогаю им изменить жизнь к лучшему, наполняет меня глубоким чувством удовлетворения. Для меня самое трудное время — это когда мне нечем заняться. Если я беру несколько недель

отпуска, то нередко впадаю в апатичное и слегка подавленное состояние. Мне нужно что-то, что побуждало бы меня вставать с постели. Если в такие периоды жена зовет меня и просит о помощи — бум! — я тут как тут. Мне как мужчине необходимо чувство миссии».

Первое время заново открывать в себе чувство Осознанной Дхармы бывает довольно трудно. Как мы уже говорили, мужчины нередко испытывают чувство угнетенности перед необходимостью сделать выбор. Поэтому начинать следует с малого. Но также нужно сохранять бдительность и быть готовым столкнуться с определенными преградами. Для начала можно осознанно и вдумчиво поэкспериментировать с некоторыми упражнениями, помогающими вернуть себе чувство цели. Как только дело пойдет, вы узнаете об этом и ощутите, как новая энергия наполняет все ваше тело. Тогда эта практика станет хорошей привычкой! Когда вы найдете свое место в мире, вы сразу почувствуете себя как рука в перчатке, которая впору. Стресса как не бывало, и вы ощутите прилив жизненных сил.

Мы предложим специальные упражнения, которые помогут вам восстановить связь с самим собой и впредь ее не утрачивать. Но первым делом важно рассмотреть вопрос, какие же препятствия преграждают нам путь к обретению Осознанной Дхармы.

ЧТО МЕШАЕТ?

Как правило, нет нужды что-то делать со старыми, укоренившимися привычками. Надо просто увидеть и осознать их, и яд уйдет из клыков змеи как по волшебству. Если пытаться силой обрушить преграды, они станут только крепче. Поэтому мы и назвали эту книгу «Мыслящий мужчина», а не «Совершенный мужчина» или «Улучшенный мужчина». Вдумчивость — вот ключ ко всему. Благодаря ей ваши привычки рассеются сами собой и вы просияете вашим подлинным великолепием. Эти привычки подобны составным элементам вашей

личности, которые вы отвергаете, стремитесь отделить от себя. Посему каждой из них мы дадим имя.

Конформизм

Чтобы обрести свою Осознанную Дхарму, первым делом нужно понять неосознаваемые силы, под влиянием которых вы находитесь. Чего ждет от вас отец? А мать? Как влияет на вас ваше образование? Что находят «прикольным» ваши друзья?

Говорит Арджуна: «Вспоминаю то время, когда мой старший сын Абхи поступал в университет. Он горел желанием стать кинорежиссером. Я очень волновался, поскольку сам всегда хотел заниматься этим ремеслом, однако выбрал другой путь. Со временем Абхи пришел к выводу, что по-настоящему питает страсть вовсе не к созданию фильмов, а к медицине, и перевелся в медицинский университет. Ему нелегко далось это решение, так как я в определенном смысле навязывал ему свое видение и этого не осознавали ни я, ни он. Абхи пришлось пройти через период внутренней борьбы, чтобы понять, какие силы на самом деле влияют на его выбор».

Жадность

Каждого из нас, и особенно в Америке, завораживают картинки красивой жизни, которую приносят деньги и слава. Мы выросли на телепередачах о богатых и знаменитых. Всякий раз, когда вы стоите в очереди в кассу супермаркета, с журнальной стойки на вас взирают улыбающиеся звезды на фоне роскошных особняков.

Недавно целый ряд успешных и состоятельных актеров, среди которых Шон Пенн, Рассел Брэнд и Брэд Питт, давали интервью, в которых говорили, что погоня за славой и богатством не может быть достойной целью. Интересно, что все эти люди стремятся активно реализовать себя в общественной и политической деятельности.

Но каждому из нас суждено проходить через те или иные искушения, чтобы еще больше укрепиться в своем истинном призвании.

Для того чтобы не дать деньгам управлять вашей жизнью, введите в свой лексикон слово «хватит». Как показало одно исследование, график зависимости чувства благополучия от денег представляет собой колоколообразную кривую. Если вы зарабатывали 25 000 долларов в год и ваш доход возрос до 30 000, то, скорее всего, возрастет и ваше чувство благополучия. Данная тенденция будет сохраняться, пока годовой доход не составит 100 000 долларов. Это рубеж, после которого увеличение доходов не приносит бóльшей радости. Но ученые отметили и еще одну совершенно удивительную закономерность: с дальнейшим ростом дохода кривая начинает идти вниз. Когда доход возрастает с 200 000 долларов до 300 000, чувство благополучия начинает идти на спад.

Может быть, вам знакома история Пола Гетти, в прошлом самого богатого человека в мире. Однажды он был с визитом в Лондоне, где снял весь верхний этаж отеля «Хилтон». Журналист газеты *London Times* пришел к нему взять интервью. «Мистер Гетти, вы самый богатый человек в мире. Когда вы скажете себе: все, мне хватит?» — спросил он.

«Не сейчас», — ответил Гетти после некоторых раздумий.

Нередко так и обстоят дела с деньгами и славой. Ни то, ни другое уже не приносит истинного удовлетворения, но человеку все время кажется, что вот еще чуть-чуть — и он наконец начнет жить для себя. Чтобы выйти из этого транса, скажите себе «хватит» и радуйтесь жизни, сосредоточившись на своем деле.

Погоня за сиюминутными удовольствиями

Другая привычка, которую нужно рассмотреть на пути возвращения к подлинному чувству призвания и цели, — чрезмерное внимание к тому, что приносит лишь мимолетное удовольствие. Вся идея «следования своему счастью» и непрерывного поиска источников наибольшего наслаждения скорее отвлекает от осознания своего предназначения, чем ведет к нему. Иногда приходится

пожертвовать сиюминутным удовольствием ради более глубокого чувства призвания — как делал Джон, совершая долгие перелеты в Китай, — но в награду получить нечто гораздо большее.

Несобранность

В настоящее время мы живем в обществе, которое способствует постоянному рассеиванию внимания. За наше внимание непрерывно борются рекламодатели. Просмотр телепередач и блуждание в Интернете легко отвлекают ум от осознания того, зачем ты живешь. Но отступление от призвания и цели приносит не удовольствие, а страдание. Естественно, вам захочется его заглушить, а это порождает еще более страстное желание отвлечься, и оно будет только нарастать. Чтобы выйти из этого тумана отвлекающих впечатлений, необходимо время от времени делать паузы, чтобы прислушаться к тому, что происходит в вашем внутреннем мире.

Боязливость

Чтобы в вашей жизни было место для постижения Осознанной Дхармы, вам необходимо заботиться об удовлетворении своих базовых жизненных потребностей. Если вы хотите есть и вам негде взять еды или если вам нечем заплатить за квартиру, то озабоченность этими проблемами неизбежно затмевает чувство служения.

Джон: «Я вспоминаю, как начал заниматься своим нынешним делом. Часть жизни между двадцатью и тридцатью годами я провел, главным образом, в одном из швейцарских центров медитации. Однажды я получил известие, что мой младший брат Джимми переживает очень тяжелые времена: он страдает биполярным расстройством. Я вернулся в Техас, чтобы повидаться с ним. Я научил его медитировать, но, к сожалению, это не помогло ему.

Однако мне нужно было как-то устраивать свою жизнь. Я поехал в Калифорнию, посетил несколько семинаров по личностному росту, и у меня почти сразу

же возникла мысль: «Эй, я ведь тоже так могу? Скажите только, с чего начать?» Но я должен был еще и как-то зарабатывать на жизнь. Тогда у меня не было даже крыши над головой, и мне нередко приходилось спать на пляже. Я попросил маму помочь мне, и она оплатила для меня курсы программистов. Через шесть месяцев я получил диплом, и один из моих знакомых предложил мне место в Стэнфордском исследовательском институте. В глубине души я знал, что не хочу посвятить остаток жизни работе программистом. Меня вдохновляли семинары и желание помочь брату, которое не покидало меня все это время. Я откладывал деньги на его лечение, а в свободное время писал свою первую книгу. Наконец, книга *«Мужчины с Марса, женщины с Венеры»* увидела свет, и мне казалось, что я могу теперь жить согласно своей Осознанной Дхарме.

Но тут пришло печальное известие — Джимми застрелился. Это была самая большая трагедия в моей жизни. Я не успел помочь ему. Но это событие стало для меня сигналом к пробуждению. Оно вырвало меня из жизни, посвященной исключительно медитации и самопогружению, и вдохновило на служение другим людям. Обретая вдохновение, я должен был сделать промежуточный шаг — позаботиться о средствах к существованию, прежде чем окончательно отдать себя тому, для чего я живу на этой планете. Память о Джимми вдохновляла и мотивировала меня все эти годы».

Недоверие к себе

Как только вы обретете чувство Своего Дела, вы поймете, что ваше место в мире все время было у вас перед глазами. Когда ребенок смеется, кошка потягивается, а птица хлопает крыльями, все они следуют своей Дхарме естественно и без усилий. Единственное, что требуется для возвращения к чувству цели, наполняющему человека энергией и радостью и изгоняющему стресс, — это знание того, что сбивает вас с этого пути. Вам не нужно постоянно держать свое призвание в голове. Просто знайте о

том, что точно им не является, и доверяйте своему чувству призвания. Чувство — это ключ.

УПРАЖНЕНИЯ

По словам исследователей, таких как Элизабет Кюблер-Росс, многие люди, пережившие околосмертный опыт, утверждают, что в этом состоянии вся жизнь промелькнула у них перед глазами. В такие мгновения они нередко осознают, что все их устремления были нелепыми мечтами. После этого они перестают гоняться за деньгами и славой, понимая, что приносить людям пользу — это и есть награда, а отнюдь не деньги, которые за это платят. Чтобы прийти к этому, не нужно подвергать свою жизнь опасности или переживать опыт временной смерти. Достаточно просто усомниться в ложных идеалах, навязанных вашей душе культурой, семьей и различными философскими системами, как древними, так и современными. Достаточно познать их и освободиться от них. Умрет лишь тот, за кого вы себя принимали. И тогда проявятся ваше непорочное лицо и ваш подлинный голос, и вы узнаете, каково ваше истинное призвание.

Ведение дневника

Прекрасным началом для такого переосмысления является ведение дневника. Например, можно составить список людей, которые восхищают вас больше всего. Не торопитесь и как следует над этим поразмыслите. Чей жизненный путь вдохновляет вас? От чьих слов у вас на глазах наворачиваются слезы? Когда наберется некоторое количество имен, просмотрите список и подумайте о том, какие качества и таланты выражены в них ярче всего.

Например:

Леонард Коэн — поэт-провидец

Пол Маккартни — гениальный музыкант

*Экхарт Толле — необыкновенный,
подлинный мистик*

Джон Макки — мыслящий предприниматель

Барбара Маркс Хаббард — активное долголетие
Опра Уинфри — великодушный вестник перемен
Стив Джобс — неутомимый новатор
Малала Юсуфзай — бесстрашный борец
Мухаммад Юнус — лидер, возвышающий
подчиненных

Попробуйте понять, что должно измениться в вашей жизненной ситуации, чтобы вы тоже могли раскрыть в себе подобные качества.

Кроме того, спросите у двенадцати человек, какие качества им больше всего нравятся в вас. Обращайтесь к людям, кто знает вас уже долгое время, — братьям, сестрам, школьным друзьям. Если двенадцать ваших знакомых назовут по двенадцать качеств, которые они в вас любят и ценят, то у вас получится перечень из 144 позиций. Вы обнаружите, что многие названные качества между собой очень схожи — формируйте из них группы. Возможно, это самый простой и надежный способ получить представление о своей «неповторимой энергетической схеме». Допустим, у вас получился список качеств, среди которых: проницательность, хорошее чувство юмора, умение ясно мыслить, собранность, способность вдохновлять, лидерская находчивость. Теперь, как и в предыдущем случае, подумайте и напишите в дневнике, в каких видах деятельности вы могли бы преуспеть. Это упражнение естественным образом ведет к следующему этапу — формированию представления об образе жизни, основанном на ваших лучших качествах.

Говорит Арджуна: «Этот процесс мы называем «помощью при рождении уникального дара» — более подробно о нем вы можете прочитать в моей книге *«Лучше, чем секс»*».

Взаимная поддержка и наставничество

Неосознанная мужественность, из которой мы все развиваемся, толкает нас к обособленности, к мысли: «Я должен все сделать сам». Однако другой мужчина, будь то

профессиональный наставник или просто близкий друг, способен помочь вам создать необходимую составляющую процесса — отчетность.

Происходит это следующим образом. Как только вы определите, какие качества вдохновляют вас, начинайте работать над их развитием. Для того чтобы изо дня в день уделять время упражнениям, потребуется дисциплина, а дисциплину легче выработать, сотрудничая с другими мужчинами. Наставник — это просто человек, которому вы ежедневно сообщаете, сделали ли вы то, что планировали, или нет. Для этого будет вполне достаточно каждый день отправлять сообщение по электронной почте.

Двигайтесь маленькими шажками. Например, возьмите на себя обязательство работать с книгой всего по десять минут в день. Это нетрудно. Если после десятиминутного занятия у вас есть настроение продолжать — замечательно. Но ваше обязательство — заниматься всего десять минут. Далее у вас с наставником есть два возможных варианта взаимодействия. Первый — отправить ему по электронной почте письмо со словами «Дело сделано». Второй вариант — пожертвовать несколько долларов на благотворительность. Если у вас есть хороший приятель, который заботится о вас и желает вам преуспеть в ваших начинаниях, то такой человек — отличная кандидатура на роль наставника.

Поиск идеи

Существует очень действенный (и, можно сказать, безотказный) способ пробудить в себе чувство призвания.

Говорит Арджуна: «Как мотивационный коуч, когда я работаю с человеком, ощущающим утрату чувства призвания и цели, то нередко советую ему пройти одиночный ретрит и всячески помогаю в этом. Оптимальная длительность ретрита — пять дней. Следует свести к минимуму все отвлекающие факторы: выключить телефон, компьютер оставить дома, ничего не читать и не писать. Основной упор в таких ретритах делается на ожидании. За более чем 25 лет практики я рекомендовал такие ретриты десяткам

клиентов. Некоторые говорили, что как будто сходили с ума: перед глазами проплывают самые разные фантазии, причудливые и необузданные. Но вам хватает проницательности не задерживаться на возникающих образах, понимая, что это всего лишь плоды вашего воображения. И почти всегда к концу ретрита вы чувствуете ясность. Все страхи и желания развеиваются. Вы понимаете, что все они не более чем мысли, и осознаете, чем хотите заниматься в жизни. Теперь вы точно знаете, что вас отвлекало и каково ваше истинное предназначение.

Я посоветовал этот ретрит одному человеку, жителю Нью-Йорка, который работал управляющим хеджевого фонда. Его доходы исчислялись шестизначными числами, и он был помолвлен. К концу ретрита мой клиент знал, как поступить. Вернувшись в Нью-Йорк, он почти сразу отправился в дом невесты. «Извини, — сказал он, — я знаю, это тяжело и больно для нас обоих, но я понял, что я не тот человек, кто сделал бы тебя счастливой. Мы определенно не подходим друг другу. А еще я понял, что совершенно не любил свою работу и занимался этим только ради денег». Конечно, тяжело было им обоим, но в итоге он уехал из Нью-Йорка и вернулся на свою родину, в Австралию, и занялся тем, к чему у него по-настоящему лежала душа, — серфингом. На пляже он открыл магазин, в котором продавались доски для серфинга, а в дальнейшем основал очень успешную компанию по производству этого спортивного оборудования. Если бы не тот пятидневный ретрит, этот человек, скорее всего, жил бы не своей жизнью, и кто знает, стал бы он счастлив или нет».

Радуйтесь успехам

Еще одна полезная практика для пробуждения подлинного чувства цели — праздновать свои успехи. Если вы совершили большое достижение, найдите время, чтобы побыть с семьей и в полной мере насладиться иными сторонами своей жизни, не связанными с вашим призванием. Мыслящему мужчине требуется время и на

работу, и на развлечения: время на выполнение миссии и время, чтобы отметить выполненную миссию.

Говорит Джон: «В конце рабочего дня я люблю поужинать с Бонни, моей женой, после чего мы смотрим телевизор, сидя на диване. В течение дня я выкладывался, делая все, что должен, и чувствую, что по праву занимаю место на диване. Я исполнил свой долг. Если бы я не делал все возможное, чтобы послужить людям, я бы не получал от свободного времени такого удовольствия».

ЖЕНЩИНАМ

Иногда на семинарах или на индивидуальных консультациях женщины спрашивают нас, как им лучше всего поддержать своего мужчину в поиске призвания. Ниже мы приводим кое-какие советы, которые оказались полезными и для женщин, и для их любимых мужчин. Возьмите то, что вам понравится, и не обращайте внимания на остальное.

Для мужчины очень важно, чтобы вы понимали, насколько сильно зависит его чувство самоуважения и ощущение благополучия от чувства цели и призвания. Конечно, такое чувство цели есть и у женщины, но для мужчин оно гораздо важнее в личностном плане.

Когда мужчина говорит женщине: «Какая ты сегодня красивая», — или отмечает ее наряд, волосы, любой другой аспект ее привлекательности, — она, как правило, невольно заливается румянцем, улыбается и испытывает чувство удовлетворения. Женская сторона каждого из нас (как мужчины, так и женщины) соотносится, главным образом, с эффективностью и красотой. Но если мужчине сказать: «Ух ты, какая красивая у тебя рубашка!», он, скорее всего, пожмет плечами: «А... спасибо». На самом деле у него, скорее, возникнет желание снять эту рубашку и отдать ее вам, поскольку мужская энергия в каждом из нас проявляется прежде всего в стремлении активно изменять мир к лучшему.

С другой стороны, если вы скажете мужчине, что его устремления и достижения являются пустой тратой времени, то он, скорее всего, расценит это как личную обиду. Скажите ему, как вас впечатляют его свершения, как здорово он починил утюг (или сарай), и он почувствует, что вы его понимаете.

Поддержите его

Мужчины нередко страдают от душевных травм, невольно нанесенных им в детстве их родителями. «Мама, я хочу стать врачом!» или «Я хочу стать адвокатом!» — заявляет малыш. Если мать посмеется над ним, это может обернуться болезненной травмой, с которой ему придется жить. Если же мать скажет: «Прекрасная мысль, золотце», — ее слова, скорее всего, укрепят в сыне веру в себя и стремление к успеху. Не исключено, что подобные травмы есть и у вашего партнера. Прислушивайтесь к его мечтам, верьте в них, и вы пробудите в нем самые лучшие качества.

Говорит Джон: «Иногда в качестве гонораров за книги я получаю одновременно довольно крупные суммы денег. Помню, что однажды я принес домой чек на 50 000 долларов. Бонни обняла меня и сказала: «Как здорово, ты такой молодец!» — и я испытал законное чувство гордости. А через несколько минут я уже готовил омлет для нашей совместной трапезы. Мой омлет получился на редкость удачным: я пропарил его, налив на дно сковородки немного воды. Бонни сказала: «Как вкусно, ты такой молодец!» — и чувство гордости, которое я при этом испытал, было почти такое же. На самом деле ей не так уж важно, хорошо ли я приготовил омлет или нет, мой заработок куда важнее. Но она знает, что я люблю готовить и что мне очень приятно, когда она хвалит мои блюда. Я всегда расцветаю благодаря поддержке с ее стороны, пусть даже и в мелочах».

Поддерживать мужчину вовсе не означает постоянно надоедать ему своими рекомендациями или указывать на его ошибки. Подождите, пока у него не появится мечта, пока он чем-то не загорится сам, а до тех пор не вмеши-

вайтесь. Мужчины обычно воспринимают любые женские советы как придирки или давление, и это заглушает в них творческие порывы.

Когда представительницы прекрасного пола собираются вместе, они нередко подтрунивают над своими мужчинами. Многие женщины считают, что их мужья чересчур одержимы своими достижениями и мало внимания уделяют семье. И для них вполне естественно сетовать по этому поводу и даже принижать своих мужей у них за спиной. Но минус в том, что после такого общения в компании подруг достижения вашего мужчины могут показаться вам уже не такими существенными.

Говорит Арджуна: «Когда я погружен в работу над книгой или готовлюсь к семинару (гордый тем, что следую своему призванию), мне совершенно неохота заниматься уборкой. Например, я могу заскочить на кухню, взять еду и унести с собой в кабинет. Чамели это всегда не нравилось. Она приходила и убирала за мной чашки и тарелки. От этого было нехорошо нам обоим. Но за годы совместной жизни она научилась поступать иначе. Теперь ей достаточно просто сказать мне: «Милый, прошу тебя, наведи порядок» или «Я буду признательна, если ты вынесешь мусор». Когда она прямо говорит, что мне нужно сделать, чтобы ее порадовать, я точно знаю, как правильно поступить, и ко мне возвращается чувство следования своей дхарме. Она получает чистоту в доме, а я — комфортное ощущение себя человеком, у которого есть цель».

В поисках мистера Подходящего

Если вы одиноки и хотите найти подходящего Мыслящего мужчину, чтобы связать с ним жизнь, важно научиться отличать мужчину, зарабатывающего деньги, от мужчины с сильным чувством цели и призвания, для которого материальные средства всего лишь побочный продукт. Финансово защищенный мужчина привнесет в вашу жизнь достаток и стабильность. Однако для построения длительных и счастливых отношений гораздо важнее, чтобы у него было чувство цели и призвания, а

деньги стояли на втором месте. Мужчина, знающий, что он делает в этом мире что-то доброе, с большей вероятностью окажется и внимательным, заботливым и любящим партнером, достойным отцом, хорошим любовником, человеком более жизнерадостным и менее подверженным стрессу.

Опыт проведения парных консультаций показал нам обоим, что в сознании многих женщин образ Мыслящего мужчины часто смешивается с образцом мужественности «старого типа». Мыслящего мужчину ошибочно представляют себе как человека старомодного, эгоистичного, высокомерного, холодного, поскольку всю свою жизнь он посвящает призванию, упорному труду и решению проблем. Но, как мы выясним в следующих главах, это не так. Мыслящий мужчина вовсе не одержим жадной деятельностью. Он умеет и от всего отстраняться, когда в этом возникает потребность. И по мере того, как он учится любить, его сердце открывается все больше и больше. Но подробнее об этом мы поговорим несколько позже.



Мыслящий мужчина: Джон Макки, основатель компании «Whole Foods»

Каждый мужчина должен найти свое призвание, свое предназначение в этой жизни. Это не обязательно некая высшая миссия, которая побуждает вас переделать весь мир. Постарайтесь выбрать для себя такое занятие, которое находит отклик в вашем сердце и отвечает вашей внутренней сущности. Сначала я просто хотел продавать людям здоровую пищу, зарабатывая себе этим на жизнь и получая удовольствие от работы. Но со временем это стало моим призванием, которое до сих пор открывает для меня все новые и новые горизонты.

Когда ты занимаешься тем, что тебя по-настоящему увлекает, жизнь становится гораздо более насыщенной, у тебя больше жизненных сил и творческой энергии. Я всегда предпочитал активный отдых, много пу-

тешествовал, чтобы наполниться новыми идеями и впечатлениями, и вернуться к выполнению своей миссии. Если бы мне пришлось начать жизнь сначала, я бы все делал точно так же.

Помню, когда я учился в колледже, мне было трудно заставлять себя изучать то, что не вызывало у меня интереса. И вот однажды я принял решение — пошел и отказался от всех предметов, которые мне не нравились. Это определило всю мою оставшуюся жизнь. Жизнь ведь очень коротка. И я не собираюсь делать то, что мне не близко.

Если хочешь найти свое предназначение, всегда и во всем будь верен себе. Твое предназначение — в твоей сущности. Оно глубоко впечатано в тебя. Мы можем его ощутить, но обычно просто не прислушиваемся к нему. Мы боимся неудачи, бедности; боимся, что нас отвергнут, что нас не полюбят, что над нами будут смеяться. Иногда мы боимся даже своего собственного потенциального большого успеха, которого, как нам кажется, мы недостойны.

Компания «Whole Foods» началась с того, что я следовал своему сердцу и своему любопытству. Когда мы принимаем решение и начинаем действовать, все изменяется: мы встречаемся с нужными людьми, что-то правильное происходит, случаются счастливые совпадения. Когда ты верен цели, вся Вселенная помогает тебе, чтобы твои мечты сбылись.

Когда ты на правильном пути, он ведет тебя к служению. Ты растешь как духовное человеческое существо, твое эго уменьшается. Вот уже восемь лет я как главный акционер не беру для себя из «Whole Foods» никаких дивидендов. Я перестал брать эти деньги, чтобы стать таким лидером, каким я хотел. Точнее, я жертвую то, что могло бы быть моей долей, в фонд развития своих предприятий. Я отец «Whole Foods». Родители служат своим детям, они не берут за это плату. Они приносят жертвы, они делают это из любви. Они хотят, чтобы их дети расцветали. И я хочу, чтобы компания «Whole

Foods» цвела. Мне радостно, когда у моей компании и у людей, работающих в ней, все идет отлично.

Бизнес обязательно должен быть ситуацией, которая выгодна для всех ее участников. Каждый, кто вступает во взаимодействие с нашей компанией, должен остаться в выигрыше. Мы определили шесть главных «акционеров», которых мы сознательно стараемся делать счастливыми, — это покупатели, сотрудники, поставщики, инвесторы, общество и планета. Мы сознательно стараемся удовлетворять потребности всех этих «акционеров». Все они полностью взаимозависимы. В бизнесе часто бывает, что, если ты что-то делаешь для своих акционеров, это должно быть за счет твоих работников. Но для меня это неприемлемо. Я ищу синергию. И когда мне нужно принять важное решение, я всегда спрашиваю себя: может, кому-то из «акционеров» это невыгодно? Если так, то решение, скорее всего, неправильное.

Литературно-художественное издание

Джон Грэй, Арджуна Ардах

МЫСЛЯЩИЙ МУЖЧИНА

**Что значит быть мужчиной
в современном мире**

Перевод: *М. Маркин*

Редактор: *Ю. Смирнов*

Корректоры: *Е. Яковенко, Т. Селезнева*

Оригинал-макет: *Г. Булавко*

Обложка: *В. Миколайчук*

ООО Книжное издательство «София»
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:

Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 27.03.2016 г.

Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж 7000 экз. Зак.

Отделы оптовой реализации
издательства «София»

в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: +7(499) 643-43-03

в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

<http://www.sophia.ru>

<http://facebook.com/SophiaBooks>

http://vk.com/sophia_publishing

instagram: sophia_publisher