

ПРЕДИСЛОВИЕ ЕГО СВЯТЕЙШЕСТВА ДАЛАЙ-ЛАМЫ



БУДДА В ОФИСЕ

FRANZ METCALF BJ GALLAGHER

BEING BUDDHA AT WORK

**108 ANCIENT TRUTHS ON CHANGE,
STRESS, MONEY, AND SUCCESS**

ФРАНЦ МЕТКАЛФ Б. ДЖ. ГАЛЛАХЕР

БУДДА В ОФИСЕ

**108 ДРЕВНИХ ИСТИН О ПЕРЕМЕНАХ,
СТРЕССЕ, ДЕНЬГАХ И УСПЕХЕ**

«СОФИЯ»



2 0 1 3

УДК 821.111(71)-312.1

ББК 84

М54

Перевод с английского *Н. Лебедевой*

Меткалф Франц; Галлахер Б. Дж.

М54 Будда в офисе: 108 древних истин о переменах, стрессе, деньгах и успехе / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2013. — 192 с.

ISBN 978-5-399-00467-9

Как сохранять спокойствие и оставаться жизнерадостными в беспокойном и вечно суетном мире бизнеса и карьеры?

Актуальные вопросы современного мира: скоротечность, страдание, поиски счастья (свобода от страданий) — составляют основу учения Будды. А значит, к Будде можно отнести как к самому авторитетному в мире тренеру личностного и профессионального роста. Его советы пригодятся каждому, кто ежедневно проводит на работе изрядную часть своего времени.

Книга посвящена исследованию 108 проблем, с которыми каждый из нас вынужден встречаться на работе. Среди них: сложности тайм-менеджмента, выбор целей, конфликтология, чувство неудовлетворенности, безработица и даже свидания на рабочем месте.

Не пугайтесь: пошаговое решение каждой из реально существующих проблем дается без углубления в метафизику и эзотерику буддизма.

УДК 821.111(71)-312.1

ББК 84

Copyright © 2012 by Franz Metcalf and BJ Gallagher

Being Buddha at Work

108 Ancient Truths on Change, Stress, Money, and Success

First published by Berrett-Koehler Publishers, Inc.,

San Francisco, CA, USA. All Rights Reserved

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

ISBN 978-5-399-00467-9

© ООО Издательство «София», 2013

Содержание

Предисловие Далай-Ламы	10
Введение	12
Часть I. Как стать осознанным в своей работе	17
В чем заключаются преимущества осознанной работы?	19
Как выбрать правильную карьеру или профессию?	20
Что значит быть замечательным работником?	22
Можно ли повышать самооценку, оставаясь при этом буддой?	23
Учимся не отвлекаться	25
Зачем мне ум новичка?	27
Как установить приоритеты, используя свое сознание Будды?	28
Как осознанность может помочь в управлении временем?	30
Мудрость Будды и привычка откладывать все на потом	31
Как быть, когда пишем слишком много?	32
Как избежать пустых трат времени в киберпространстве?	33
Как заниматься продажами, не впадая при этом в обман?	34
Что сказал бы Будда о необходимости выполнять очень неприятную работу?	36
Когда умные люди делают глупые вещи	38
Как быть с чувством уныния и разочарования в работе?	40
Как быть со сплетнями и слухами на рабочем месте?	41
Люди, с которыми вы общаетесь	42
Как достичь равновесия между работой и личной жизнью?	43
Издержки и выгоды, которые сулят мудрость и целостность	44
Как будды достигают своих целей?	46
Что сказал бы Будда по поводу привычки братья сразу за множество дел?	47
Что сказал бы Будда насчет возможности найти «верное» решение для той или иной проблемы?	48
Сумел бы Будда признать свои ошибки?	50
Быть Буддой на работе — поможет ли это вашему продвижению?	51
Как должны отмечать свои достижения вдумчивые люди?	52
Успех ли ведет к счастью, или счастье ведет к успеху?	53
Учил ли Будда тому, что деньги — «корень зла»?	55

Личное богатство — хорошо это или плохо?.....	57
Искусство долговременного планирования	58
Стал бы Будда предостерегать нас против ачности?.....	60
Как следует поступать осознанным людям, когда они становятся богатыми?.....	61
Как повел бы себя Будда в случае финансовых неудач и потерь?	62
Что посоветовал бы Будда тем, кто оказался в финансовом затруднении?.....	63
Как нужно готовиться к выходу на пенсию?	65
Почему люди так часто сопротивляются переменам — даже переменам к лучшему?.....	67
Как Будда реагирует на страх, беспокойство и стресс?	69
Как человек осознанный должен реагировать на потерю работы?	71
Что мог бы посоветовать Будда относительно смены профессии?	73
Что нужно делать, чтобы найти новую, осознанную работу?	75
Как можно позаботиться о себе в трудные времена?	77
Часть II. Развитие осознанных взаимоотношений. . . .	79
Как осознанность помогает ладить с другими?	81
Что сказал бы Будда насчет «Золотого правила»?.....	82
Став буддой на работе, смогу ли я влиять на окружающих?.....	83
Насколько важно делать что-то сверх обязательного?.....	84
Осознанный подход к двойным стандартам, которых мы нередко придерживаемся при оценке своих поступков и поведения окружающих	86
Хорошо ли иметь «пару на работе»?	87
Быть осознанным — значит лучше слушать?	88
Как Будда реагирует на негативные отзывы?.....	89
Хитрости в обучении сослуживцев	90
Как высказать негативное мнение в конструктивной манере?	91
Став буддой на работе, сможете ли вы пробудить в других чувство личной ответственности?.....	92
Как помочь близким и друзьям справиться с нежелательными переменами?	93
Как осознанные люди строят отношения с неприятными личностями?.....	96
Как держаться с сотрудниками, которые лгут?.....	98
Как управляться с лъстецами?	99
Как реагировать, когда кто-то злословит в ваш адрес?.....	100
Как будды справляются с гневом?.....	101

Что сказал бы Будда об адюльтере на работе?	102
Как мне реагировать на нытиков и прочих негативных личностей?	103
Что делать, если оказался втянут в конфликт на работе?	104
Что говорит Будда о работе с покупателями?.....	106
Чему Будда мог бы научить специалистов по работе с клиентами?	108
Каков осознанный способ общения с раздраженным клиентом?	109
Чему можно научиться на примере плохого обслуживания клиентов?	111
Как добиться того, чтобы реклама отражала вашу истинную связь с общественностью?	113
Часть III. Создание осознанной рабочей обстановки . .	115
Как руководителям развить свою природу будды?	117
Как подобрать хороших лидеров для организации?	118
Каким образом хороший руководитель может являть свою природу Будды?	119
Почему некоторые руководители охотно окружают себя подхалимами?	121
Как можно быть буддой на работе, если у вас суровый, требовательный начальник?	122
Всегда ли успешный руководитель — человек с большим сомнением?	123
Что происходит, когда лидеры вступают в борьбу за власть?	124
Как можно сохранять душевный покой, когда работаешь с боссом-деспотом?	125
Можно ли быть буддой на работе и получать прибыль? ...	127
Замещаем поверхностное мышление мышлением ума будды.	128
Каким образом ум будды может помочь в определении вашей главной миссии?	129
Как будда делает вложения в будущее?.....	130
Как создать организацию, способную к последовательному обучению?.....	131
Как будды поощряют инновации и проявление творческих способностей?	133
Что делают осознанные лидеры для того, чтобы укрепить корпоративную ответственность?	135
Что сказал бы Будда о тенденции делать бизнес экологически безопасным?.....	136
Как осознанный лидер способен трудиться над развитием долгосрочных перспектив?.....	138

Каким образом ум Будды формирует эффективный рабочий процесс?	139
Как привнести осознанность к технологии	140
Бизнес-гуру и консультанты.	142
Как культивировать осознанное общение в рамках организации?	143
Как провести осознанное собрание?	144
Как сделать осознанным процесс отбора служащих и приема на работу?	146
Что в действительности мотивирует людей?	150
Какую роль играют ожидания в личном и организационном успехе?	152
Как буддийское учение может придать смысл бизнес-тренингу?	153
Как с помощью учения Будды повысить моральный облик служащих?	154
Ум Будды и стабильность в работе	155
Что посоветовал бы нам Будда относительно программ карьерного роста?	157
Как Будда мог бы создать и использовать эффективную систему бонусов?	158
Как преобразовать политику компании с помощью ума Будды?	160
Если бы Будда был консультантом по улаживанию разногласий, что бы он мог посоветовать своим клиентам?	162
Поможет ли ум будды удержаться от стереотипов?	165
Как будды справляются с сексизмом у себя на работе? ...	166
Поможет ли учение Будды в предотвращении сексуальных домогательств?	167
Как Будда мог бы примирить ссорящихся сотрудников? ..	168
Можно ли проявить к человеку сострадание, уволив его за плохую работу?	169
Что делать, если ваше рабочее место пропитано ядом недоверия?	171
Как правильно реагировать на реорганизации, слияния и поглощения?	173
Как реагировать на привлечение внешних источников? ...	175
Как могут помочь буддийские принципы в случае корпорационного кризиса или скандала?	176
Как Будда смог бы привести в порядок пошатнувшийся бизнес?	177
Как будды начинают новый бизнес?	179
Словарь буддийских терминов	181
Примечания	186
Об авторах.	189

*Мы посвящаем эту книгу
всем работникам во времени
и пространстве,
тем, кто трудится, чтобы жить,
и тем, кто живет, чтобы трудиться.*

*Пусть мудрость Будды
коснется ваших глаз,
пробудит ваше сознание
и направит ваши стопы
по избранному пути.*



ПРЕДИСЛОВИЕ ДАЛАЙ-ЛАМЫ

Прошло более 2500 лет с тех пор, как Будда проповедовал в Индии свое учение. Для нас, буддистов, он — великий учитель, указавший всем живым существам путь к блаженству и спокойствию. Его слова остаются актуальными и по сей день, ибо Будда призывал людей слушать, размышлять и критически оценивать сказанное им в контексте их собственной жизни.

Все мы — независимо от нашего общественного положения, воспитания, возраста или пола — стремимся к счастью и не хотим страданий. Однако всем нам приходится страдать и все мы оказываемся порой во власти неприятных эмоций. Подобно прочим религиям, буддизм имеет дело с базовыми проблемами человечества, но если что и отличает буддийский способ мышления, так это использование интеллекта в борьбе с негативными эмоциями. С идеей о взаимозависимости всего сущего и стремлением не причинять никому вреда буддизм предлагает практику сострадания и милосердия, что является одной из наиболее действенных сил в современном мире.

С буддийской точки зрения все, что мы делаем, берет свое начало в сознании. Качество поступков зависит в первую очередь от нашей мотивации. Если мы трудимся с благими помыслами, то и результат работы оказывается благотворным. Благодаря правильной мотивации наши поступки идут на пользу нам и окружающим. В противном случае ничего хорошего ждать не приходится. Вот почему так важна идея сострадания.

Конечно, обрести это качество непросто, однако результат стоит усилий.

Конечная цель буддийского учения предполагает служение на благо человечеству, что позволяет применить его к нашей повседневной жизни. Это, в свою очередь, отображает практический подход к решению проблем. Совсем не обязательно быть буддистом, чтобы извлечь пользу из такого подхода. В этой книге предпринята попытка соотнести буддийские рекомендации с современной рабочей обстановкой. Я верю, что читатели найдут здесь для себя немало ценных советов, и уповаю на то, что всякого, кто решится применить эти советы на практике, ждет несомненный успех.

27 октября 2011 года

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'L. S. ...' with a stylized flourish at the end.

Привнести Будду в свою работу

Это книга для тех, кто желает использовать древнюю духовную мудрость в отношении ситуаций, возникающих на рабочем месте. Порой это означает решение современных задач с помощью давно известных истин. Порой же мы просто учимся смотреть по-новому на извечные проблемы человечества. В любом случае, мы привносим Будду в свою работу, поскольку тот вовсе не был монахом-отшельником. Будда был основателем и руководителем огромной, стабильно растущей организации. Читая эту книгу, вы поймете, что мы имеем в виду.

Основная масса тех, кто трудится за пределами дома, проводит на рабочем месте большую часть своего времени. Со своим начальством они сталкиваются чаще, чем с супругами. Эти люди тратят больше сил и энергии на проблемных сослуживцев, чем на своих же проблемных детей. Сама работа является для многих тем важным средством, которое позволяет утвердить свое личностное тождество, достичь внутреннего удовлетворения посредством самореализации, а также обрести цель и смысл жизни. А еще это место, где мы сталкиваемся с основополагающими буддийскими истинами: *все ведет к разочарованию, все взаимосвязано и все преходяще.*

Не удивительно, что работающие люди всех уровней и из самых разных организаций привносят в свою профессию собственные убеждения и духовные ценности или пытаются обрести подобные ценности *посредством* самой работы. Многие рассматривают свою работу как место, где они могут реализовать свою личную духовность или наладить контакт с абсолютной реальностью (как бы они ее ни именовали). Для некоторых работа

становится даже первичным духовным сообществом, и мы вполне согласны с такой постановкой вопроса. Мы пытаемся выстроить здание работы на фундаменте древней мудрости. И это подводит нас к жизненно важному вопросу.

Миллионы людей по всему миру уже не одну тысячу лет используют буддийское учение в качестве духовного основания для своей повседневной жизни. *Но в состоянии ли буддизм предложить что-либо нам — и буддистам, и не-буддистам — в сфере современной работы?* Без сомнения, да, и вот как раз об этом мы и говорим в нашей книге. Подобная мудрость способна вдохновить нас на новую, более счастливую и совершенную жизнь. **Мы предлагаем вашему вниманию свои основанные на учении Будды разработки, позволяющие использовать это учение в контексте всевозможных деловых ситуаций.**

Будда и буддизм

Будда был простым человеком, а вовсе не богом. Сам он сравнивал себя с доктором, снабжающим людей лекарством вдумчивости — прозрением в наши человеческие проблемы, как индивидуальные, так и коллективные. Но что более важно, он учил тому, *как преодолеть эти проблемы*. Опираясь на собственный опыт просветления, или пробуждения (слово «будда» означает «пробужденный»), он создал целую систему мышления — буддийскую традицию, — позволяющую найти полезные, практичные решения для тех типичных ситуаций, с которыми мы сталкиваемся в своей работе. Буддизм, помимо всего прочего, необычайно полезен. Он не о журавле в небе, но о синице в руках. Тут мы имеем дело не с теорией, а с *практикой*. **Это не просто система мышления, а способ существования.**

Не стоит думать, будто Будда родился «буддой» — он заслужил это имя. Он боролся с жизненными труд-

ностями, совсем как мы сегодня, и обнаружил ключи к существованию. Он стремился донести свои открытия до других, и мы сегодня следуем этой традиции, предлагая вашему вниманию буддийские истины.

Будда в тебе (и в нас)

Эта книга возникла благодаря уверенности в том, что Будда был не просто исторической фигурой, жившей 2500 лет назад. В определенном смысле Будда живет в каждом из нас в любой момент времени. Это еще называют *умом будды*, или *природой будды*, — тем умом, что дремлет в глубинах нашего «я», ожидая своего пробуждения.

У каждого из нас, даже если мы не буддисты, бывали моменты пробуждения, когда случалось нечто такое, что выводило *сознание будды* из дремы. В такие мгновения мы жили вне рамок своей ограниченной личности, в полном единстве со всем сущим. Мы свободно двигались в бесконечном потоке жизни. Подобное освобождение (христиане могут назвать его *благодатью*) наступает не в тех случаях, когда мы молим о нем, но когда мы *открываемся* ему. Когда мы мыслим и действуем в русле этой свободы, мы не просто поступаем как будда, — мы *становимся* буддой. Не буддистом — это не столь уж важно, — а именно буддой. Потом мы, конечно, возвращаемся в рамки собственной личности, но эта безграничная свобода не исчезает — мы вновь можем соприкоснуться с ней, если сумеем преодолеть привычные ограничения.

Цель нашей книги — помочь вам стать буддой, каковым вы, по существу, и являетесь. Мы хотим, чтобы вы обрели свою *природу будды* и позволили ей проявиться в своей повседневной деятельности. Не может быть учителя лучше, чем будда в вас самих. И мы надеемся, что представленные здесь ситуации помогут вам пробудить этого будду к жизни.

Как работать с этой книгой

Наша книга разделена на три основные части.

Часть I, «Как стать осознанным в своей работе», исследует мудрость Будды применительно к *индивидуумам*. Здесь мы говорим о том, как выбрать правильную профессию, как стать хорошим служащим и как преуспеть в своей деятельности.

Часть II, «Развитие осознанных взаимоотношений», фокусируется на том, как работать с *другими людьми*, включая начальство, сотрудников, неприятных личностей и клиентов.

Часть III, «Создание осознанной рабочей обстановки», затрагивает вопросы *организационного* характера, включая правила и процедуры, проблему человеческих ресурсов, технологию, производственные процессы и организационные задачи.

Если вас волнует какая-то конкретная проблема, можете просмотреть содержание, чтобы сразу перейти к конкретному ответу на свой собственный вопрос. Разумеется, мы не в состоянии перечислить в одной книге все мыслимые ситуации, но ста восьми пунктов вполне достаточно, чтобы охватить основы. Вы можете также прочесть всю книгу, составив таким образом полную картину, а затем ввести в практику заинтересовавшие вас идеи, чтобы стать в итоге более осознанным и восприимчивым.

Эта книга предназначена для самой широкой аудитории, начиная от обычных работников и управляющих среднего звена до руководителей высшего ранга. Советы и рекомендации, представленные на ее страницах, помогут предпринимателям, небольшим фирмам и даже компаниям из списка Fortune 500. Многие идеи пригодны как для общественных организаций, так и для коммерческих предприятий.

Разумеется, не все ответы будут одинаково полезны всем без исключения читателям. Некоторые предназна-

чены главным образом для руководителей и владельцев компаний, тогда как другие рассчитаны на обычных наемных работников. Помните только, что все мы вовлечены в общую деятельность, и вы можете извлечь немало пользы из тех советов, которые на первый взгляд не имеют к вам прямого отношения.

Эта книга рассчитана также на самый широкий круг лиц в плане знакомства с буддийским учением. Те из вас, кто принадлежит числу практикующих буддистов, могут найти здесь ряд истин, позволяющих расширить представление о пути *бодхисатвы*. Ну а другие могут даже не знать, что представляет собой *бодхисатва*.

Мы рады всем вам без исключения. Мы не настаиваем на том, чтобы вы стали *бодхисатвой*. Но если вдруг у вас возникнет такое желание, существует целый ряд замечательных книг, которые позволят вам глубже проникнуть в суть дела. Ну а наша книга носит более **практичный и обыденный характер** — это своего рода набор буддийских инструментов, помогающих устранить проблемы и трудности на вашем рабочем месте.

Мы постарались охватить максимально широкое количество ситуаций, возникающих в различных профессиях и различных организациях и затрагивающих работников самого разного уровня и квалификации.

Наконец, не нужно принимать советы Будды только потому, что он был Буддой. Сам он неизменно рекомендовал своим ученикам думать самостоятельно: со вниманием изучать предложенное учение, проверяя его на практике и оставляя лишь то, что окажется наиболее действенным. Если это было уместно в отношении Будды, то что же говорить про нас!

Познакомьтесь с учением Будды и попробуйте найти для себя пользу в этой книге. Ваш путь — только ваш, и никто, кроме вас, не сможет решить, какой совет будет полезен, а от какого пока придется отказаться. **Возьмите лишь то, что покажется нужным именно вам, и используйте это по собственному усмотрению.**

Как стать осознанным в своей работе

*Изучать путь Будды —
значит изучать самого себя.*

Догэн-дзэндзи. *Гэндзё-коан*

Истинная прелесть буддийского учения состоит в том, что оно неизменно фокусируется на нас самих, на нашем собственном сознании. Именно сознание задает импульс нашим чувствам и поступкам. Это значит, что вы можете следовать путем пробуждения вне зависимости от того, как ведут себя окружающие. Ваше духовное развитие не связано с ними напрямую. Кто-то сочтет подобную мысль пугающей; кто-то увидит в этом освобождение.

Некоторым хотелось бы, чтобы все за них решали другие:

- «Скажите мне, что нужно делать, босс, и я это сделаю», — заявляют они.
- «Руководство должно принимать решения; за это ему и платят приличные деньги», — подчеркивают они.
- «Я просто работаю здесь; не я устанавливаю правила», — оправдываются они.

Подобным людям сама мысль о том, что судьба, или карма, находится исключительно в их руках, кажется пугающей — по крайней мере, нервирующей.

Другие обретут в послании Будды новое вдохновение:

- «Получаешь только то, что сам готов отдать», — утверждают они.

- «Если у меня есть проблема, значит, есть и решение», — считают они.
- «Я сам создаю свое будущее собственными мыслями, решениями, поступками и настроением», — заявляют они.

Таких людей воодушевляет глубоко личная природа осознанности и пробуждения, и они с радостью следуют по избранному пути. Это настоящие счастливики, *бодхисатвы* (те, кто сфокусирован на пробуждении).

Но большинство из нас пока не является *бодхисатвами* — во всяком случае, постоянно. Возможность стать осознанным в своей работе вызывает у нас смешанные эмоции. Порой мы чувствуем вдохновение и готовы до конца следовать по пути пробуждения. В другое время нас мучают страхи и сомнения, и мы, как никогда, нуждаемся в помощи.

У нас всегда есть выбор. Действовать осознанно или бездумно — это и есть наш выбор.



ВЫБОР ОСОЗНАННОЙ РАБОТЫ

*Умение правильно
зарабатывать на жизнь*

В чем заключаются преимущества
осознанной работы?

*Поскольку у буддистов нет достижения, он
пребывает в совершенстве мудрости, без помех
в сознании; без помех — а значит, и без страха.*

Сутра сердца

В чем заключаются преимущества осознанной работы?
Как сказал бы сам Будда, это преимущества пробуждения.

«Но что вначале, — спросите вы, — осознанность или осознанная работа?» Почему бы не взять за основу вашу нынешнюю ситуацию? Начните с малого — сделайте первый шаг. Разумеется, первый шаг — еще не все странствие, и первый ответ — не вся книга. Продолжайте двигаться вперед.

Как выбрать правильную карьеру или профессию?

Как-то один птицелов сказал Учителю:

— Моя семья всегда занималась ловлей птиц.

Если мы прекратим это делать, то умрем с голоду.

Но могу ли я достичь состояния будды, занимаясь такой [плохой] работой?

Учитель на это ответил:

— Ум отправляется в ад, а не тело. А потому, убивая птицу, убей заодно свой ум. В этом случае ты сможешь достичь буддовости.

Судзуки Сёсан. Роанкё

Практически каждый из нас задавался в свое время вопросом: «Как мне выбрать правильную карьеру или профессию, в которой я мог бы достичь полной самореализации?» Вы должны найти такую работу, которая несет пользу, а не вред всем живым существам. Будда, привнесший труд в духовную жизнь, внес тем самым духовность в сферу деловых отношений. *Правильно зарабатывать на жизнь — значит быть буддой на работе.*

Для большинства людей это составляет серьезную проблему. Что, если вы работаете на компанию, которая производит орудия уничтожения? Что, если вы работаете в организации, основополагающая миссия которой противоречит вашим нравственным ценностям? Возможна ли в таких условиях осознанная работа? В состоянии ли вы правильно зарабатывать на жизнь?

В связи с этим весьма интересен ответ учителя дзэн Судзуки. Он учил тому, что людям не следует причинять вред другим живым существам. И все же ему удалось примирить просветление с профессией птицелова. Как такое возможно? Ключевым моментом тут является следующее: важно не столько то, что делает ваше тело, сколько то, чем занят ваш ум. Само собой, тело и ум тесно связаны друг с другом в нашей повседневной

жизни. Но так бывает отнюдь не всегда. Тело может быть вовлечено в одну форму деятельности, а ум при этом способен заниматься чем-то другим. И учитель советует птицелову, чтобы тот, убивая птицу (необходимость зарабатывать себе на жизнь), не думал об убийстве птицы (как форме неправильного заработка), но сосредоточился на убийстве ума — то есть на избавлении от желаний и привязанностей. Без сомнения, творческое решение проблемы, которое к тому же признает нашу зависимость от внешних обстоятельств. Бывает так, что мы причиняем вред без какого-либо злого умысла.

Однако порой у человека просто нет выбора. К примеру, вам нужно кормить себя и свою семью, а это нередко ведет к разного рода компромиссам. В этом случае вам приходится трудиться там, где достаточно сложно поддерживать чистоту намерений, предполагая найти со временем должность, позволяющую правильно зарабатывать на жизнь.

Вы можете следовать путем пробуждения вне зависимости от выполняемой вами работы. А изменив свой духовный настрой и образ мыслей, вы сможете также преобразовать свою скучную деятельность в осознанный труд. Занимаясь уборкой мусора в духе любви и служения людям, вы будете продвигаться все дальше по пути духовного пробуждения. Без сомнения, уборка мусора является правильным заработком, чего не скажешь об ответственной и высокооплачиваемой должности, которой сопутствуют беззаконие и жажда наживы.

Чем бы вы ни занимались, начните именно с этого. Настройтесь должным образом и сделайте первый шаг на пути к пробуждению. Конечно, такой путь может привести вас к смене работы, но Будда вовсе не требует, чтобы вы делали это во вред себе. В конце концов, лишь та работа, от которой есть реальная польза, способна принести истинное удовлетворение.

Что значит быть замечательным работником?

Хороший работник служит начальнику пятью способами: приступая к работе раньше него; задерживаясь на работе после него; принимая у начальника лишь то, что он дает; стараясь выполнить работу как можно лучше; поддерживая доброе имя своего начальства.

Дигха-никая, 31

Если вы уже задавались вопросом, что можно сделать для того, чтобы стать хорошим служащим и обратить на себя благосклонное внимание начальства, то у Будды есть для вас несколько хороших советов. Вернитесь к основам. Забудьте о лести — это никому и даром не нужно. Чтобы стать хорошим работником, начните хорошо выполнять свою работу. Вот что советует по этому поводу Будда:

1. Вставайте пораньше и приступайте к работе до прихода начальника. Не будет никакого вреда в том, если у вас окажется определенный запас времени: это позволит начать день собранным и сосредоточенным.
2. Завершайте работу позже своего начальника. Готовность задержаться на рабочем месте подольше, чтобы привести все в полный порядок или помочь сослуживцу, свидетельствует о вашей профессиональной заинтересованности. К тому же в опустевшем офисе нередко работается куда продуктивнее, чем днем, при скоплении людей.
3. Берите у начальства лишь то, что вам дают. Буддийские нормы запрещают брать чужое. Ну что, казалось бы, такого — прихватить домой карандаш или еще какую-нибудь мелочь? Тем не менее это тоже воровство, а значит — первый шаг вниз по бесконечной спирали. Каждый может так сделать, но вы-то

ведь не хотите быть таким, как все? Вам важно стать самим собой.

4. Старайтесь выполнять работу как можно лучше. Очевидная, казалось бы, вещь, но многие трудятся исключительно для галочки... а потом удивляются, почему их обходят при повышении. Не нужно мечтать и строить планы. Будда всегда фокусировался на усилении. Итак, хорошая работа — превыше всего!
5. Работайте на репутацию своей компании. Для большинства людей вы и *есть* та организация, в которой трудитесь. Где бы вы ни были — на работе или вне ее, — старайтесь хорошо говорить о своем нанимателе и своей компании. Впоследствии это сослужит вам хорошую службу.

Разумеется, вы можете добавить к этому списку еще немало пунктов. Однако совет Будды прост: *начните с основополагающих вещей.*

Можно ли повышать самооценку,
оставаясь при этом буддой?

*Мощная скала не дрожит на ветру,
Так и мудреца не поколебать ни упреком,
ни похвалой.*

Дхаммапада, 81

Должно быть, вам приходилось слышать, что Будда отвергал существование «я». Тут важно пояснить: Будда никогда не отрицал, что мы воспринимаем мир и свою жизнь посредством собственной личности. Соответственно, личность имеет значение и нуждается во внимании. Если Будда что и отрицал, так это *долговечность* личности, или эго. Наши личные «я» возникают и исчезают без следа. Их существование

обусловлено взаимоотношениями и формами опыта, которые все время меняются.

Будда никогда не выступал против самоуважения. Наша личность в этом мире должна чувствовать себя достаточно уверенно. Какого бы мнения ни придерживались о вас окружающие, старайтесь относиться к себе с уважением. Никто лучше вас не оценит ваши собственные поступки и побуждения. Не ставьте суждение других превыше своего собственного и не позволяйте ему влиять на вашу самооценку. Поставив ее в зависимость от чужой критики или похвалы, вы навсегда останетесь рабом общественного мнения. Что бы люди ни думали о вас, это в общем-то не ваша забота. Какое дело скале до того, что думает о ней ветер? Она просто остается собой. Так же поступают будды. Доступно это и вам.

Не вызывает сомнений, что люди, относящиеся к себе с должным уважением, способны достигать хороших результатов. В свою очередь, хорошие результаты значительно повышают нашу самооценку. Так что в этой связке идет первым — высокая самооценка или хорошие результаты?

Будда сказал бы, что в данном случае это не имеет значения. Если вы относитесь к себе с должным уважением, весьма велики шансы на то, что вам *уже* удастся добиваться хороших результатов. Если же ваша самооценка достаточно низка, постарайтесь достичь таких результатов — и вы увидите, насколько изменится ваше мнение о себе. Вместо привычной нам «силы позитивного мышления» Будда делает упор на *«силе позитивных деяний»*.

Начните действовать, и настроение ваше изменится соответственно. Тревога уходит в процессе работы. Осознанная работа не только повышает самооценку, но и помогает справиться с депрессией. Следовательно, если ваша самооценка нуждается в исправлении, включайтесь поскорее в работу. Действуйте с осознанием

того, что поступаете правильно, даже если ваши ощущения далеки от позитивных. Мышление в скором времени подстроится под действия.

Учимся не отвлекаться

*В стремлении к тишине
он слышит каждый звук.*

Стивен Сэнфилд.

*Стихотворение для тех, кого раздражают лающие собаки
и низко пролетающие самолеты*

Поэт Стивен Сэнфилд не психолог, а буддист, которого остро интересует проблема концентрации и рассеянности внимания.

Если мы с такой легкостью отвлекаемся на всякие мелочи, как же нам сосредоточиться на выполнении рабочего проекта? Будда советует тренировать наш ум — главным образом, с помощью медитации или какой-либо другой духовной практики. Тренированный ум хорош тем, что позволяет сосредоточиться на важных вещах. Он не замусорен посторонними мыслями, а потому помогает, а не мешает жить. Мы больше не чувствуем беспокойства, связанного с *умом обезьяны* и его привычкой к болтовне, и не отвлекаемся на посторонние звуки. Разумеется, мы не можем просто взять и заткнуть уши, но мы можем закрыть — или хотя бы успокоить — свой ум.

Каким образом? Займитесь духовной практикой. И не важно, будут ли это занятия боевыми искусствами вроде айкидо, медитативная практика вроде *дзадзэн* или Трансцендентальной Медитации (ТМ), физическая дисциплина вроде хатха-йоги, религиозная практика вроде чтения молитв и писаний или даже какая-нибудь сложная игра вроде шахмат. Просто практикуйте *что-нибудь*. Это может быть простая осознанность в процессе еды, чистки зубов или вождения машины.

Практика тренирует ум, а тренированный ум — хорошее подспорье в работе. Для практики лучше избрать что-то такое, что вам действительно *нравится*. В этом случае вы будете заниматься с неподдельным удовольствием, день ото дня повышая концентрацию и работоспособность.

В рамках этой книги мы не в состоянии преподать вам полноценный курс тренировки ума. Но вот неплохой совет начинающим: ощутив сонливость или раздражение, признайте это. Не нужно отрицать своего состояния. Именно с этого — то есть с позитивной реакции на негативное — и начнется ваша тренировка. Теперь нужно усилить позитивный момент, вернув ум в привычное состояние. Замерьте и расслабьтесь; сделайте глубокий вдох. Не надо ни о чем думать: просто сосредоточьтесь на своем дыхании. Не старайтесь дышать каким-то особым способом — делайте это естественно, чтобы ум мог отдохнуть в процессе дыхания. Если хотите, можете считать вдохи и выдохи. Сосчитайте до десяти. Позвольте угомониться мириадам мыслей. А теперь вернитесь к реальности. Преодолев свою рассеянность, вы обрели силу сосредоточения. Пора применить ее в своих целях.