

«НАЙТИ МОТИВАЦИЮ К ПЕРЕМЕНАМ»

Писатель Ясс Джалю о счастье без усилий



КАК СТАТЬ успешным, как воспитывать детей, как найти любовь, как сохранить страсть в отношениях — с такими вопросами люди обращаются к Ясс Джалю, автору техники «Счастье без усилий» и адепту философии Бон. Но писательница всегда подчеркивает: бороться за бизнес, любовь или счастье, если внутри пустота, невозможно. Важно сначала услышать себя. Для этого придется сделать 27 простых шагов. О них Ясс и рассказывает в книге «Хватит врать, или Путеводитель по дурной голове». Редакция «Коммерсантъ. Стиль» спросила у автора, так ли на самом деле прост путь к себе?

Кому будет полезна ваша книга?

Всем, кто хочет структурировать и изменить свою жизнь и задумывается о том, как это сделать. Наша голова работает как компьютер. Мы туда загружаем информацию, устанавливаем программное обеспечение и видим мир через этот фильтр. Книга дает новое программное обеспечение. Я не навязываю ничего, потому что только сам человек знает, что ему надо и чего не надо. Я помогаю наметить направление. Технология «счастья без усилий» заключается в том, чтобы найти в человеке естественную мотивацию к переменам.

С чего начнутся перемены?

На первом этапе трансформации мы учимся отслеживать свои мысли. Но знакомство с собой — это не только мысли, но и желания и стыд как следствие осознания желаний. На втором этапе человек погружается



КНИГА ЯСС ДЖАЛЮ «ХВАТИТ ВРАТЬ, или ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ДУРНОЙ ГОЛОВЕ» ДОСТУПНА ДЛЯ ЗАКАЗА НА САЙТЕ OZON.RU

в сознание и встречается там с самим собой, в том числе с неприятными сторонами, которые отталкивают и вызывают глубинный стыд. В потоке ума есть так называемые коренные яды, и я их описываю тоже. Например, гнев. Нельзя стыдиться ядов, с ними нужно знакомиться, извлекать их. Я рассказываю, как это сделать бережно.

Вы сказали, что структурировать свой путь к счастью могут те, кто уже осознал необходимость перемен. Но как быть тем, кто находится в депрессии, которой не осознает?

Я сама начала свой путь из депрессии примерно десять лет назад. Мне было 25, дети, работа. Со стороны все чудесно. И жизнь свою я очень любила, но у меня не было физических сил ее проживать. Только лежать в темноте. Тревога, панические атаки рождаются из неосознанных переживаний, которые истощают нас. У всех есть застарелые раны и шаблоны. И человек оказывается их заложником, не видит выхода из ситуации. Но он не может не осознавать, что ему плохо. Книга станет первым серьезным шагом к переменам, потому что помогает снять верхний слой шаблонов и заблуждений по поводу себя и мира вокруг.

Часто в поисках себя люди прибегают к сильным техникам вроде церемонии аяуаски. Это действенный метод?

Любая сильная практика разом срывает все слои и оставляет человека наедине с подсознанием. Люди думают, что найдут там что-то невероятное. Но в подсознании,

кроме наших желаний, ядов и страхов, ничего нет. Начинать путь к себе экстремальным способом сродни тому, как без опыта вождения сесть за руль гоночного автомобиля.

Как тогда выбрать свой способ и найти своего учителя?

Не надо выбирать учителя и поклоняться ему. Учение Бон не дает знания как директиву, оно изучает мир и помогает менять восприятие. Все в мире таково, каким ты это видишь. Любое учение должно лечь на благодатную почву. То, что ты делаешь, должно работать.

Вы много говорите об учении Бон, буддизме, о медитациях. Как духовные практики связаны с религией?

Традиция Бон, которая лежит в основе моей методики, появилась еще до буддизма. Я не буду вдаваться в историю, но вот что необходимо подчеркнуть. Во-первых, любое сектантство и жесткое следование — это крайности, которых я рекомендую избегать. Во-вторых, любая активность сознания — это хорошо. Молитва или медитация, не важно. Но ничего нельзя делать просто так. Вы же не делаете покупки бездумно. Вы выбираете. Вот и в практиках, то есть в активности сознания, нельзя делать абы что. Я начала практиковать и стала более здравомыслящей. По сути, главная практика — медитация, а она всего лишь метод концентрации. Да, он пришел к нам из буддизма. Но это не значит, что нужно отречься от своей веры и мчаться в Тибет. Это просто метод, который помогает сконцентрироваться.

Почему трудно концентрироваться и медитировать? Может быть, это связано с тем, что люди стимулируют мозг гаджетами?

И да, и нет. Когда я вышла из депрессии, то закрыла свой бизнес, развелась, удалилась из соцсетей. Оставила самое необходимое для себя и детей. Много гуляла, читала, погружалась в себя. И процесс восстановления пошел.

У медитации есть три этапа. Первый — медитативная сессия — когда вы садитесь на коврик и медитируете в тишине. Второй — медитация на простые действия. Например, по дороге на работу. Третья, самая сложная, — медитация на пространство: в клубе вы, дома вы, в гаджет ли вы смотрите, вы должны погрузиться в поток и пребывать в нем. Снова приведу в пример вождение. Сначала за рулем отвлекает даже музыка. А потом вы уже можете и подпевать, и болтать. Так и в медитации. Я читала статью об исследовании в Стэнфордском университете. По просьбе ученых люди регулярно медитировали. Выяснилось, что медитация усиливает работу отделов мозга, ответственных за уровень серотонина, эндорфина. Повышается концентрация, снижается уровень стресса. Когда мозг в покое, за ним подтягиваются и остальные органы. Улучшается цвет лица. Человек больше улыбается, мышцы лица подтягиваются, уголки рта не опускаются. Вот вам и естественная красота. То самое счастье без усилий. Об этом и книга.

БЕСЕДОВАЛА НАТЕЛА ПОЦХВЕРИЯ