

УДК 159.92  
ББК 88.5  
X72

X72 **Холл, Патрик Дж.**  
Аскетизм. 1 + 2. Живи, как человек, а не как стадное животное / Патрик Дж. Холл ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2022. — 208 с. — (5 баллов на Литрес).

ISBN 978-5-04-166848-8

Социальный аскетизм — течение, которое набирает обороты в США и Западной Европе, однако на территории России о нем еще почти никто не слышал. Согласно мнению психологов, такой образ жизни не только позволяет разобраться в себе и обрести свое призвание, но и избавляет от чувства одиночества.

Патрик Дж. Холл рассказывает о том, почему необходимо следовать этому философскому течению, как это сделать и что способен подарить аскетизм современному человеку.

В 2019 году Патрик Дж. Холл опубликовал первую книгу о социальном аскетизме, став настоящим прародителем новой идеи и внедрив ее в широкие массы. Продолжение легендарной книги — «Аскетизм 2», которая также включена в эту книгу, — рассказывает о том, каких еще принципов стоит придерживаться начинающим социальным аскетам. Кроме того, автор отвечает на насущные вопросы читателей, объясняя, как именно может измениться к лучшему их жизнь.

УДК 159.92  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-166848-8

© Патрик Дж. Холл, текст, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга  
5 БАЛЛОВ НА ЛИТРЕС

**Холл Патрик Дж.**

**АСКЕТИЗМ. 1+2**

**ЖИВИ, КАК ЧЕЛОВЕК, А НЕ КАК СТАДНОЕ ЖИВОТНОЕ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *А. Мясникова*  
Младший редактор *А. Попова*  
Художественный редактор *С. Власов*  
Компьютерная верстка *Е. Баранов*  
Корректор *Н. Устякова*

В оформлении обложки использована фотография:  
Sergiy1975 / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй, 1 қимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).  
Тауар белгiсi: «Эксмо»  
**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
**Интернет-магазин** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
**Интернет-дүкен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасындағы импорттағыш «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қарбыздрушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 25.08.2022.  
Формат 80x100<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,63.  
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-166848-8



9 785041 668488 >

16+



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книг



**Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»**

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.  
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
**E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)**

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*  
**[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
**E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)**

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
**e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)**

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан: «РДЦ Алматы»**

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru).**

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

**[www.book24.ru](http://www.book24.ru)**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.  
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)



**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.  
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать  
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

[bombora.ru](http://bombora.ru) [bomborabooks](https://t.me/bomborabooks) [bombora](https://t.me/bombora)

## О Г Л А В Л Е Н И Е

**ПРЕДИСЛОВИЕ** ..... 9

**ЧАСТЬ 1. АСКЕТИЗМ. Живи как человек,  
а не как стадное животное** ..... 15

### **ГЛАВА 1**

**МУТНАЯ КАРТИНА СОВРЕМЕННОГО  
ОБЩЕСТВА** ..... 17

### **ГЛАВА 2**

**ЛЕВ И СТАДО: КАК РАБОТАЕТ ПРИНЦИП  
АСКЕТИЗМА** ..... 39

### **ГЛАВА 3**

**С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ АСКЕТИЗМ** ..... 65

### **ГЛАВА 4**

**МОЙ ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ В СТИЛЕ  
СОЦИАЛЬНОГО АСКЕТА** ..... 89

<b>ЧАСТЬ 2. АСКЕТИЗМ 2. С чего начать путь и как найти свое признание .....</b>	<b>111</b>
<b>ГЛАВА 1</b>	
СКРЫТОЕ ВЛИЯНИЕ.....	113
<b>ГЛАВА 2</b>	
ФИЛЬТРУЙ, ШЛИФУЙ И ВОПЛОЩАЙ.....	125
<b>ГЛАВА 3</b>	
ЭГОИЗМ И РАВНОДУШИЕ.....	147
<b>ГЛАВА 4</b>	
ЧИСТКА-ЗАЧИСТКА.....	155
<b>ГЛАВА 5</b>	
ЧЕЛОВЕК В ПРОСТРАНСТВЕ.....	167
<b>ГЛАВА 6</b>	
ВАЖНЫЕ ТИПСЫ ДЛЯ СОЦИАЛЬНЫХ АСКЕТОВ .....	177





## ПРЕДИСЛОВИЕ

После того как первая часть книги, которую ты держишь в руках, в электронном виде разошлась по всему белому свету и наделала достаточно много шума, со всех сторон в мой адрес посыпались как хвалебные оды, так и не очень. Читатели то и дело ядовито замечали: мол, попробуй ка ты, автор, потаскать на своих ногах белые кроссовки в какой-нибудь стране, где сугробы лежат мертвым пластом большую часть года, а реагенты, добавленные в них, способны разъесть даже толстую шкуру буйвола.

Других неподдельно возмущал мой совет оборвать все социальные связи и контакты, если они причиняли существенный эмоциональный дискомфорт или даже психологический вред. Люди заявляли:

да, моя мать — самая ужасная женщина на планете, которая ненавидит меня буквально с момента моего появления на свет, но разве я могу прекратить общение с ней, да и вообще, кем я тогда буду выглядеть в глазах общественности?!

Однако чаще всего растерянные люди просили какого то конкретного плана для дальнейших действий или хотя бы упрощенной схемы. Оказалось, что мой сумбурный манифест их горячо заинтересовал, но не давал главного — конкретных установок. Таким образом, те люди, кто в самом деле возжелали зачистить свою жизнь и начать все с нового, более качественного листа, столкнулись с некоторыми трудностями.

Именно для них я и решил написать вторую часть «Аскетизма» (тебе повезло, в бумаге обе эти книги объединили в одну) — в этот раз наполненную реальными примерами живых людей, а также детальными и весьма здравыми советами для тех, кто и хотел бы вести более осмысленный образ жизни, да не понимает, с чего стоило бы его начать.

Кроме всего прочего, я приведу неплохие «отмазки» для тебя на случай, если ты захочешь отсеять некоторых людей из своего нового радостного бытия, однако совсем не хотел бы их при этом обидеть или задеть их ранимые чувства. Я объясню, как можно легко и просто оборвать даже родственные связи, сохранив вежливый нейтралитет и не впадая в беспощадные крайности.

Также я приведу несколько живых примеров — весьма наглядных и поучительных, которые продемонстрируют тебе, в какое кошмарное адище способна превратиться твоя жизнь в будущем, если ты не научишься отсеивать плохих, бестолковых и ненужных тебе людей. И ты наконец усвоишь, что эти люди неизбежно влияют на тебя до тех пор, пока ты не отсечешь с ними контакт. Даже в том случае, если ты общаешься поверхностно и изредка, да, это все равно считается и однозначно остается связью!

А для тех, кто еще не успел познакомиться с идеей аскетизма или хочет осве-

жить в памяти мои советы, я включил их в первую часть книги.

И да, уважаемый читатель, я в курсе, как сильно многих из вас покорила моя грубая манера изложения текста, а также в каком диком шоке все еще пребывают некоторые, кому на глаза в «Аскетизме» попались слова вроде и «всепоглощающая хренотень». Увы, идти на поводу у общественного мнения, как ты мог бы логично предположить, я не собираюсь. А потому продолжу изъясняться таким образом, каким пожелаю, и во второй части книги.

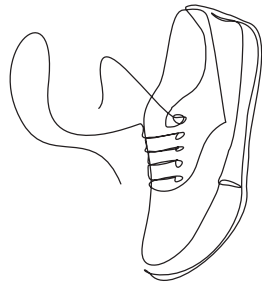
*С искренней любовью ко всем вам,  
Патрик Дж. Холл*





## **ЧАСТЬ 1. АСКЕТИЗМ**

**ЖИВИ КАК ЧЕЛОВЕК, А НЕ  
КАК СТАДНОЕ ЖИВОТНОЕ**



**АСКЕТ ТОЧНО ЗНАЕТ,  
РАДИ ЧЕГО ОН  
ЖИВЕТ И ЛЕЛЕЕТ  
В СВОЕЙ ГОЛОВЕ  
СВОЮ УНИКАЛЬНУЮ  
МЕЧТУ. ОН ИДЕТ ЗА  
НЕЙ, НЕ ОТВЛЕКАЯСЬ  
НА ПОСТОРОННИЙ  
ШУМ, НА НЕЛЕПЫЕ  
СОБЛАЗНЫ И МНЕНИЕ  
БОЛЬШИНСТВА.**

