



МАЙКЛ РОУЧ
МИРЗАКАРИМ НОРБЕКОВ

20 ОШИБОК,

**которые разрушают
вашу жизнь,
и как их избежать**



Москва
Издательство АСТ

УДК 159.9
ББК 88.37
Р79

*Перевод с англ. языка текста Майкла Роуча:
«Большая ошибка № 1, № 2, № 3, № 4» — А. Кратасюк;
«Большая ошибка № 5» — М. Кондратьева; «Большая
ошибка № 6» — В. Тарангул; «Большая ошибка № 7» —
И. Иванина; «Большая ошибка № 8» — А. Сударенко;
«Большая ошибка № 9» — И. Суржик;
«Большая ошибка № 10» — Я. Зинченко.
Литературный редактор А. Суржик*

Роуч, Майкл.

Р79 20 ошибок, которые разрушают нашу жизнь,
и как их избежать / Майкл Роуч, Мирзакарим
Норбеков. — Москва : Издательство АСТ, 2021. —
352 с. — (Классика жанра психологии).

ISBN 978-5-17-133924-1

Все люди мира совершают ошибки – большие и маленькие, серьезные и незначительные... И все они обычно тратят много времени на то, чтобы их скрыть, поскольку каждый хочет, чтобы думали о нем хорошо. Мы забываем свои и замечаем чужие ошибки, но не извлекаем из них пользы для себя, важного жизненного урока.

В этой книге каждый из нас хочет поделиться с вами десятью Самыми Большими Ошибками, которые были в нашей долгой жизни. И хотя они многому научили нас, заставили изменить свое отношение к жизни, показали новые пути и возможности для развития – тем не менее они БЫЛИ... У вас же сейчас есть уникальная возможность выйти на новый жизненный уровень, приняв во внимание наши ошибки и прислушавшись к советам и рекомендациям.

**УДК 159.9
ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-133924-1

© Роуч М., текст
© Норбеков М., текст
© ООО «Издательство АСТ»

МАЙКС
РОУС

Об авторе

Геше Майкл Роуч родился в Лос-Анджелесе и с отличием окончил Принстонский университет. Он был награжден медалью Президентского стипендиата из рук президента США в Белом доме. Майкл Роуч за свои жизненные достижения также был удостоен звания почетного доктора философии Национального автономного университета Мексики (НАУМ), старейшего университета Северной Америки, в конгрессе Мексики. Он является первым представителем Запада за всю 600-летнюю историю Тибетского монастыря Сера Мей, которому была присвоена степень Геше, Мастера буддизма, после 25 лет обучения.

Используя принципы древней Сутры Алмазного Огранщика, Геше Майкл помог основать «Андин Интернешнл Даймонд Корпорейшн» в Нью-Йорке, которая достигла годовых продаж в размере 250 миллионов долларов и была продана суперинвестору Уоррену Баффетту в 2009-м. Книга Алмазного Огранщика, его международный бестселлер об успехе в бизнесе и личных отношениях, была переведена на более чем 30 языков. Он

написал 12 книг и перевел около 20 000 страниц древних азиатских манускриптов.

Геше Майкл — учредитель Института Алмазного Огранщика, успешной международной тренинговой компании, отмеченной журналом «Форбс» в 2015 году. Также он основал проект по оцифровке текстов азиатской классики, благодаря которому за 29 лет сохранились тысячи древних азиатских манускриптов, и теперь они доступны онлайн, причем абсолютно бесплатно. Геше Майкл основал также Институт азиатской классики для изучения и перевода вышеупомянутых работ; ретрит-центр «Алмазная Гора» — для созерцательных, корпоративных и креативных ретритов; общественные центры «Три Драгоценности». Он активно занимается благотворительностью по всему миру.

Предисловие

Почему мы написали эту книгу

Мы оба — довольно известные люди, и каждый из нас стареет. Как и все люди, прожившие на этом свете долгое время, мы совершили очень много ошибок.

Большинство людей на земле, включая нас самих, тратят огромное количество времени на то, чтобы скрыть совершенные ими ошибки, поскольку каждый хочет, чтобы о нем думали хорошо. Конечно, наши ошибки, как правило, становятся явными, поскольку в этом сама их природа — большинство из нас обращают больше внимания на ошибки других людей, чем на их хорошие поступки (вы можете убедиться в этом, посмотрев любую новостную передачу).

Возможно, мы могли бы изменить свое отношение к ошибкам. Увидеть в них уроки, которые позволили нам идти по жизни дальше, благодаря тому, что мы научились (получив болезненный опыт) преодолевать их.

В таком случае мы могли бы открыто начать делиться друг с другом своими ошибками и даже сравнивать самые большие из них, помогая друг другу избегать тех, что мы еще не успели совершить. Хотя у каждого из нас свои версии Самых Больших Ошибок, тем не менее многие из них примерно одинаковы у всех людей на земле.

В этой книге мы хотим поделиться с вами десятью Самыми Большими Ошибками, которые сделал каждый из нас в течение своей долгой жизни. Великий американский философ Бенджамин Франклин, живший около 300 лет назад, сказал однажды:

Чем хорош советчик, совершивший ошибку?

*Тот, кто сел на мель, хорошо знает, где мелко-
водье.*

По сути это означает, что капитан, который случайно пустил свой корабль на подводный риф, совершил большую ошибку, и он, возможно, довольно глупый человек, но его совет будет очень ценен тем из нас, кто еще не столкнулся с тем же самым рифом, поскольку теперь этот капитан может очень точно показать, где этот риф находится.

Конечно, мы надеемся, что, делаясь с вами своими большими ошибками, мы поможем вам их избежать и что каждая из описанных в книге ошибок послужит для вас уроком, который научит вас тому, чему он научил нас. Мы постараемся поделиться с вами решениями этих вопросов.

И хотя чаще всего молодое поколение не слушает советы старших, тем не менее мы все же попробуем — возможно, это поможет некоторым из вас.

Еще одна большая причина, побудившая нас написать эту книгу, — желание сблизить людей и страны в мире, где сейчас происходит столько грустной и абсолютно ненужной вражды. Почему мы не можем научиться ладить друг с другом?

Русские и американцы возвращаются к старым спорам времен холодной войны 50-летней давности, и чудовищное непонимание происходит между мусульманским и западным миром. И мы подумали, что будет здорово, если два друга-писателя, русский суфий-мусульманин Мирзакарим Норбеков и американский буддист, воспитанный в христианской семье, Геше Майкл Роуч, напишут вместе книгу. И если уж мы можем договориться друг с другом, то и каждый должен суметь это сделать!

Мы надеемся, что это небольшое сотрудничество поможет вам лично и миру в целом. Пожалуйста, прочтите о наших Самых Больших Ошибках и постарайтесь не совершать их в столь короткое время, которое отведено нам в этом прекрасном мире.

*Дервиш и Лама,
Мирзакарим Норбеков и Геше Майкл Роуч,
из Москвы (Россия) и Седоны (США)*

Большая ошибка № 1

*Не следовать за своей
самой большой мечтой*

Не так давно было проведено интересное исследование в домах престарелых Америки, где пожилым людям задавали всего один вопрос: «О чем вы больше всего сожалеете?» И подавляющее большинство ответили, что они сожалеют о том, что раньше им не хватало смелости попытаться воплотить свою самую заветную мечту, а теперь уже слишком поздно.

Есть несколько причин, по которым мы не следуем за своей мечтой. Иногда мы слишком заняты своими ежедневными заботами, чтобы задуматься о чем-то большом — у нас просто нет *времени* на это. Иногда мы даже не уверены, в чем заключается эта заветная мечта.

Все, что вам нужно, чтобы убрать все препятствия на пути к вашей мечте — это немного пустоты. Если пустота не может устранить проблему, то что тогда может?

**Но в конечном счете мы просто
привыкаем к мысли,
что наша мечта скорее всего
слишком велика, чтобы
стать реальностью, —
и попросту сдаемся в самом начале.**

Если все объекты пусты, то нет принципиальной разницы между тем, чтобы воплотить маленькую или большую мечту — это одинаково сложно (или просто). Если же объекты существуют сами по себе, тогда да — воплотить большую цель гораздо сложнее, чем маленькую. Поэтому для начала давайте рассмотрим, почему вещи наполнены пустотой и почему этот факт делает воплощение нашей заветной мечты очень даже возможным.

Недавно меня пригласили в офис мэра одного из самых крупных городов Южной Америки, где в течение целого дня я обучал принципу «пустоты» руководителей этого города — от мэра до начальника полиции.

В конце дня, перед самым моим уходом, мэр пригласил меня к себе в личный кабинет и сказал:

— Могу я задать вам личный вопрос?

— Конечно, — ответил я. — Для этого я и приехал!

— Хорошо, — кивнул он и указал рукой на окно, за которым виднелось большое здание. — Вот там живет президент нашей страны. Мы находимся в пяти минутах ходьбы друг от друга. Но в течение последних нескольких лет мы даже ни разу не поздоровались друг с другом. Мы

абсолютно не ладим, и это вредит как городу, так и всей стране. И еще кое-что, — сказал он с улыбкой, — моей самой большой мечтой всегда было работать в том офисе — быть Президентом. У вас есть идеи на этот счет?

И, конечно же, я опять заговорил о пустоте. Без нее невозможно воплотить настолько большую мечту.

— Итак, — сказал я, — этот город да и вся эта страна подобны большому белому экрану в кинотеатре, до того, как на него направили луч проектора.

Мэр немного смутился, и я решил зайти с другой стороны.

— Что, по-вашему, самое прекрасное в вашей стране? — спросил я.

— Пляжи? — предположил он.

— Да, они превосходны... но я говорю о «дульче де лече» (карамель. — *Прим. перев.*), этой шикарной сливочной штуке, которую вы мажете на все, что только можно.

— Точно! Это лучшее, что у нас есть! — кивает мэр.

— Но, знаете, мой доктор... она утверждает, что на земле нет ничего хуже этой карамели.

Он выглядит оскорбленным до глубины души.

— Я имею в виду калории, холестерин и все такое — доктор не позволяет мне даже думать об этом.

— Мне так жаль, — говорит он таким тоном, как будто только что умерла чья-то мама.

— Но понимаете, ведь именно это и есть пустота! Один человек смотрит на выпечку, покрытую *дульче де лече*, и она поднимает ему настроение

на целый день, а другой, вроде меня, видит в той же выпечке то, что может убить его.

И самое интересное, что каждый из нас будет прав. Эта выпечка может быть самым ярким и самым ужасным моментом дня одновременно. Она может быть хорошей для одного и плохой для другого, но она не является ни хорошей, ни плохой сама по себе.

— Сама по себе она... пока еще ничем не является... это просто некий объект, готовый стать тем, что увидит в нем сам человек. И вот это «пока еще ничто» — вот это и есть пустота! — радостно заключил я.

— Но самый главный вопрос, — говорю я, невольно осматривая комнату в поисках выпечки, — почему?

— Почему что? — говорит мэр, непроизвольно поглядывая на часы. И я вижу, что если в течение нескольких минут я не объясню ему, как стать следующим Президентом, он выставит меня за дверь.

— Почему один человек видит «дульче де лече» как неземное блаженство, а другой видит тот же самый объект как верную смерть?

Г-н мэр в замешательстве. Никогда не задавайте политику сложный вопрос, если вы не готовы к 45-минутной ответной речи ни о чем. Он уже открывает рот, но я опережаю его:

— Да, причина в семенах. *Семенах в их сознании.* У одного человека хорошие семена, у другого — плохие. *Эти семена и создают все вокруг:* семена создают и то, как вы воспринимаете сладости, и сами эти сладости, и погоду, и город, и следующего Президента.

Вот теперь я завладел его вниманием.