

18+

ДЖЕЙМИ
КРЕЙНЕР



Блужда ющий разум



КАК
СРЕДНЕВЕКОВЫЕ
МОНАХИ

угаи нас
концентрации
внимания,
сосредоточенности
и усидчивости

Джейми Крейнер
Блуждающий разум: Как
средневековые монахи
учат нас концентрации
внимания, сосредоточенности
и усидчивости

<https://litres.ru/71291920>

*Блуждающий разум. Как средневековые монахи учат нас концентрации
внимания, сосредоточенности и усидчивости: Ко.Либри, Азбука-
Антиквус; Москва; 2024
ISBN 978-5-389-27087-9*

Аннотация

<p>Цифровая эпоха каждый день ставит перед нами преграды – отвлекающие факторы, которые мешают сосредоточиваться, сохранять концентрацию, оставаться внимательными. Окруженные со всех сторон экранами и технологиями, мы мечтаем сбежать от них, уйти в уединение подобно средневековым монахам. Однако монахам осознанность и сосредоточенность тоже давались нелегко. Известная исследовательница, эксперт с мировым именем Джейми Крейнер предлагает читателю погрузиться в жизнь раннехристианских

монахов в эпоху Средневековья и показывает, как изо дня в день они противостояли соблазнам и вели сражение с рассеянностью, то проигрывая, то одерживая верх. Как посвятить всего себя размышлениям, если телу требуется спать, есть и мыться? Могут ли книги помочь монахам тянуться к Господу или, напротив, отвлекают их своими увлекательными сюжетами? Какие техники использовали монахи, чтобы натренировать память, и как они способны облегчить жизнь нам в XXI веке? Правда ли четкий распорядок дня способствует собранности, а работа сверхурочно на самом деле не способствует продуктивности? На все эти темы монахи уже рассуждали много столетий назад: многие их истории, методы и уроки – от когнитивных упражнений до расписания и самодисциплины – полезны для нас и сегодня.

<p>Объединяя в своем повествовании глубокое исследование и селфхелп, историю и психологию, Крейнер создала по-настоящему остроумную, поучительную и очаровательную книгу о наших ошибках и удивительной изобретательности, с которой мы им противостояим. Узнав, что отвлекало монахов и как они справлялись с рассеянностью, мы сможем лучше понять и узнать самих себя.</p>

Содержание

Введение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Джейми Крейнер
Блуждающий разум:
Как средневековые
монахи учат нас
концентрации внимания,
сосредоточенности
и усидчивости**

Jamie Kreiner

THE WANDERING MIND

What Medieval Monks Tell Us About Distraction

Впервые книга была опубликована в издательстве W. W.
NORTON & COMPANY, INC.

© Jamie Kreiner, 2023

© Ионова В.А., перевод на русский язык, 2024

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2024

КоЛибри®

* * *

ДЖЕЙМИ
КРЕЙНЕР



БЛУЖДАЮЩИЙ РАЗУМ

КАК
СРЕДНЕВЕКОВЫЕ
МОНАХИ

угаи нас
концентрации
внимания,
сосредоточенности
и усидчивости



МОСКВА

Введение

Кажется ли вам, что в настоящее время вы отвлекаетесь больше по сравнению с тем, как обстояли дела 5, 10 или 50 лет назад? Многие люди убеждены, что к ним это точно относится. Участники проведенного в 2012 году опроса чаще всего называли следующие причины указанной проблемы: стресс, серьезные жизненные перемены, недостаток сна и (всего лишь на четвертом месте) смартфоны. В 2019 году группа исследователей, куда входили аналитики данных и врачи, предположила, что общая склонность отвлекаться растет из-за все более неподъемного потока информации: чем больше вопросов требуют нашего внимания, тем меньше времени мы тратим на обсуждение или обдумывание любого из них, прежде чем переходим к следующему. Ученые выдвигали и другие гипотезы, причем предполагаемых виновников проблемы невнимательности убежденно и непрерывно клеймят с XIX века: ситуация все хуже из-за постоянно ускоряющихся медиатехнологий, капитализации труда и времени, а также нашей глобальной взаимосвязанности. В 2022 году журналист Йохан Хари¹ составил целый список причин усугубляющейся рассеянности, и некоторые

¹ Британско-швейцарский журналист, писатель, публицист. – *Здесь и далее, если не указано иное, прим. пер.*

из них, например «надзорный капитализм»² и чрезмерная зависимость от медикаментов в лечении СДВГ, – сравнительно недавние явления {1}.

Наше общее ощущение, что мы теряем способность концентрироваться, внушает тревогу. Журналисты и ученые твердят, что последствия невнимательности очень серьезные: низкая продуктивность, непреодолимая скука, нарушения сна, плохие оценки, нестабильные отношения, аварии на дорогах, сложности с самореализацией и утрата гражданской солидарности. Это выводит из себя даже в малых дозах и даже если вы не работаете с тяжелым оборудованием {2}. В такие времена, как наши, когда кажется, что все стремительно катится под уклон, далекое прошлое может выглядеть особенно привлекательным. Историкам хорошо знакомы похожие умонастроения: многие общества в период быстрых перемен оглядывались на более ранние эпохи в поисках утраченного и предположительно более стабильного Золотого века. В нашем случае современный груз беспокойства из-за снижения внимательности породил ностальгические думы о тех, кого мы воспринимаем как идеал сосредоточенности, – о средневековых монахах. Вот у них-то не было наших проблем, с грустью думаем мы. У них-то все отлично работало {3}.

Впрочем, не только современные эксперты считают этих

² Концепция американки Шошаны Зубофф: корпорации устанавливают надзор за потребителем и управляют им с помощью интернет-технологий.

святых людей образцовыми мастерами концентрации. Способность монахов ни на что не отвлекаться поражала сторонних наблюдателей уже в Средневековье. Однако сами монахи лучше знали, что да как. Допустим, у них не было Twitter, YouTube и бесконечных веток комментариев со ссылками от друзей, допустим, многие из них действительно жили в уединенных обителях, где не поощрялась праздная болтовня, — их все равно все время что-то отвлекало.

Более того: сами монахи были глубоко обеспокоены проблемой рассеянного внимания. Они пытались выявить причины и разрабатывали тактику борьбы с отвлекающими факторами. И хотя они жили в мире, очень сильно отличавшемся от нашего, это их противостояние предлагает нам свежий взгляд на вопрос рассеянности и сосредоточенности. Благодаря монахам понятно, что проблема ускользающего внимания намного старше наших технологий. Монахи напоминают, что наше сознание — часть глобальных и подвижных сфер в быстро меняющемся мире. И монахов до некоторой степени даже можно винить в этих наших неприятностях: отчасти мы резонерствуем по поводу собственного внимания из-за того, что более полутора тысяч лет назад так делали они.

Женщины и мужчины, о которых пойдет речь, жили во времена поздней Античности и раннего Средневековья, примерно с 300 до 900 года н. э. Они много думали о мышлении, поскольку одна из целей, определявших их деятельность, заключалась в воссоединении сознания с Богом и достижении

такого состояния ума, в котором ничто не могло поколебать их внимания. В этом состоянии разум полностью охватывал просторы вселенной, выходя за пределы пространства и времени – «ясно-видящее» спокойствие, парящее над хаосом.

В течение всего означенного периода такой идеал вновь и вновь утверждался повсюду от Катара до Ирландии. Он появлялся в монашеских жизнеописаниях, руководствах, трактатах и даже заметках, оставленных на стенах в процессе благочестивых размышлений³. Но причина, по которой мы так часто встречаем его в текстах, вовсе не в том, что монахи умели хорошо справляться с рассеянностью. По их же свидетельствам, зачастую они делали это из рук вон плохо. С их точки зрения, проблема существовала изначально, частично являясь результатом дьявольских происков, частично – плодом собственной греховности, но прежде всего – следствием разрыва между Богом и его творением в начале времен. Впрочем, считали они, хоть рассеянность и общая беда всех человеческих существ, из этого не следует, что она морально нейтральна. Напротив, на них, монахов, это накладывает обязанность бороться с ней. Такая борьба стала чем-то вроде профессиональной характеристики: способность занимать свой ум по-настоящему важными вещами, отбрасывая менее значимые в этическом смысле альтернативы, и делала

³ Meditation – в отношении христианских монахов переведено как благочестивое размышление, это подробно разбираемая в книге прицельная умственная практика. Для буддистов и даосов оставлено медитацией.

монаха монахом. Мы вполне можем разделить с монахами переживания по поводу битв с отвлекающими факторами. Их образ жизни и взгляды порой представляются нам на редкость причудливыми, но их внимание к работе ума способно вдохновить нас на переосмысление своего образа жизни и взглядов.

* * *

О том, как много значила концентрация внимания для христианских монахов поздней Античности и раннего Средневековья, свидетельствует, в частности, богатство метафор, используемых для ее восхваления. В хороший день разум инока был гибким, пылким, ясным. Он – разум – строил сооружения, доходящие до самых небес. Он проводил время с тем, что любит. Он был рыбой, плавающей на глубине, где ее невозможно поймать; кормчим, ведущим судно сквозь бурю; гончаром, выкручивающим глиняные сосуды; котом, не выпускающим из лап мышь; курицей, бережно высиживающей яйца {4}.

Со стороны было непонятно, как такое активное внутреннее состояние принимало совершенно, казалось бы, противоположные внешние формы. Пока монашеские умы сосредоточенно трудились, незаметно достигая мировых рекордов, их тела сохраняли неподвижность статуй. Говорили, что монах по имени Гор прожил в церкви 20 лет, ни разу не под-

няв глаз к потолку. Сара, по слухам, 60 лет обитала возле реки, так и не взглянув на нее. Мартин три года делил пещеру со змеей и совершенно не смущался этим. Калуппа молился в гроте, где змеи частенько падали на него сверху и обвивались вокруг его шеи – однако он ни разу не вздрогнул. Ландиберт стоял на голой земле и молился, пока снег не засыпал ему ноги по щиколотку. Иаков же молился на улице так долго, что снег засыпал его целиком, и соседям пришлось откапывать его. А прославленный монах Пахомий⁴ переиграл целый отряд заглянувших на огонек демонов⁵, которые отчаянно пытались его отвлечь. Демоны превращались в обнаженных женщин и садились с ним за трапезу. Они становились в строй, как солдаты, и маршировали взад-вперед, выкрикивая имя Пахомия. Они сотрясали стены его жилища. Они обвязали веревкой пальмовый лист и таскали его по земле, притворяясь строителями,двигающими камень с воплями и криками «раз-два, взяли!» – и всё надеялись, что Пахомий посмотрит на них и рассмеется. Но тот и бровью не вел в сторону мучителей. В непрекращающихся битвах за его внимание демоны неизменно проигрывали и в итоге исчезали {5}.

Но эта книга посвящена отнюдь не историям успеха, ибо торжествующие рассказы о достижениях монахов ведут к ку-

⁴ Пахомий Великий (ок. 292–346/348 гг.) – египетский монах, основатель кинвитного монашества. Далее в тексте – просто Пахомий.

⁵ Автор использует в тексте слово «demon» – демон; в переводе встречается как такой вариант, так и традиционный для русскоязычной агиографической традиции «бес». По сути и функциям они есть одно.

да более интересной теме, а именно – с какими трудностями сталкивалось большинство монахов, так и не достигших полного контроля над своим вниманием. Сами монахи рассказывали и пересказывали байки о свершениях в области познания именно потому, что их внимание очень страдало от отвлекающих факторов. Даже эксперты в этой области постоянно терпели неудачи. Уважаемый монах и наставник по имени Иоанн Дальятский⁶, живший в VIII веке на территории современного северного Ирака, как-то не удержался и пожаловался в письме брату, тоже монаху: «Я только и делаю, что ем, сплю, пью и отвлекаюсь» {6}. У Иоанна случались очень хорошие дни – он отлично знал, что значит быть полностью сосредоточенным, и писал об этом с пленительной теплотой. Но человеческие слабости брали верх и над ним.

Монахи описывали феномен рассеянного внимания по-разному. В основном речь шла об этаких внутренних отклонениях от курса, и иногда это было не так уж плохо. К примеру, в одной обители некий авва⁷ по имени Иоанн, будучи занят плетением корзины, так погрузился в мысли о Боге, что сделал кромку в два раза больше, чем следовало. Другой монах, Иоанн Колов⁸, попал в такую же ситуацию во вре-

⁶ Иоанн Дальятский (ок. 690–790 гг.) – он же Иоанн Саба, Иоанн Сава.

⁷ Арамейское слово, означающее «отец». Так часто называли старцев-отшельников, настоятелей и старших монахов в обители.

⁸ Иоанн Колов (Colobos) – египетский монах, авва, почитается в чине препод-

мя разговора с погонщиком верблюда. Он отправился в келью за веревкой, но внезапно увлекся благочестивыми раздумьями и совершенно забыл, за чем шел, заставив погонщика ждать снаружи. Наконец тот постучал в дверь и напомнил Иоанну о веревке. Иоанн опять взялся за дело, но снова отвлекся. С третьей попытки он справился с задачей благодаря тому, что непрестанно повторял себе вслух фразу «веревка, погонщик»: спасательный мнемонический круг для человека, витающего мыслями где-то в другом месте {7}. Монахи делились подобными байками, восхищаясь и забавляясь.

Но обычно отвлекающие факторы являлись или в виде дел, которые не хотелось делать, или в виде нежелательных мыслей. От таких вещей монахи как раз стремились избавиться, и весьма подходящий пример здесь дает нам Григорий Великий⁹. Прежде чем стать священником, а затем епископом Римским в 590 году, Григорий жил в монастыре. Он часто ощущал, что высокая должность сильно отвлекает его от столь любимых им созерцательных практик. Его «Диалоги», невероятно популярный текст в эпоху раннего Средневековья, начинаются с пролога: Григорий ускользает от своих рабочих обязанностей ради нескольких мгновений тишины, то есть чтобы отвлечься от того, что его отвлекает. «...корабль ума моего потрясается от волнений сильной бу-

добных, умер в первой трети V века.

⁹ Григорий Великий (540–604 гг.) – папа римский в 590–604 гг., автор «Диалогов», святой.

ри»¹⁰, – жалуется он священнослужителю, обнаружившему его тайное убежище, и далее излагает – своему собеседнику и своим читателям – череду историй о святых людях, которые вели более благой образ жизни, чем он сам {8}.

Впрочем, останься Григорий монахом вместо того, чтобы стать самым прославленным папой раннего Средневековья, вряд ли его дела обстояли бы намного лучше. У затворников тоже хватало занятий, вынуждавших их думать совсем не о том. Антоний Хозевит¹¹

¹⁰ Цит. по: Святитель Григорий Двоеслов. Собеседования о жизни Италийских отцов. М.: Сибирская Благовонница, 2012. С. 12. За основу данного издания взят текст дореволюционного перевода: Святаго отца нашего Григория Двоеслова епископа Римскаго. Собеседования о жизни италийских отцов и о бессмертии души. Казань, 1858. Перевод был отредактирован по современному изданию Gregoire le Grand. Dialogues. T. 1 // Sources chritiennes/ ed. par A. de Vogue. № 251. Paris, 1978; № 257, 265 (включая нумерацию глав и параграфов), откуда также были заимствованы некоторые комментарии, карты и разбивка текста для удобства на небольшие главы с нумерацией.

¹¹ Антоний Хозевит (первая половина VII в.) – византийский агиограф, монах-стырь Хозива.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.