

Дэн Миллман

**Психологический тренажер
для улучшения жизни**

ИГ "Весь"

2000

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.9
ББК 88.4

Миллман Д.

Психологический тренажер для улучшения жизни /
Д. Миллман — ИГ "Весь", 2000

ISBN 978-5-9573-2825-4

В постоянных тренировках нуждается не только тело. Дэн Миллман, чемпион мира по легкой атлетике, создал «психологический тренажер» – с его помощью любой человек (даже тот, кто никогда не имел отношения к спорту) может научиться тренировать правильные жизненные привычки. Дэн Миллман выделил 25 ключевых принципов, которые интересуют почти каждого человека: они касаются взаимоотношений, финансов и работы, родительских обязанностей, диеты и здоровья, сексуальности, страхов, психологии жизни и смерти. Придерживаясь этих принципов, вы раз и навсегда возьмете управление жизнью в свои руки. Вы научитесь вести осмысленную жизнь, улучшая ее качество, укрепляя моральные и этические ценности, беря на себя ответственность за свои решения и вдохновляя других своим примером. Ранее книга выходила под названием «Вопросы разума – ответы сердца. Как вернуть своей жизни осмысленность»

УДК 159.9

ББК 88.4

ISBN 978-5-9573-2825-4

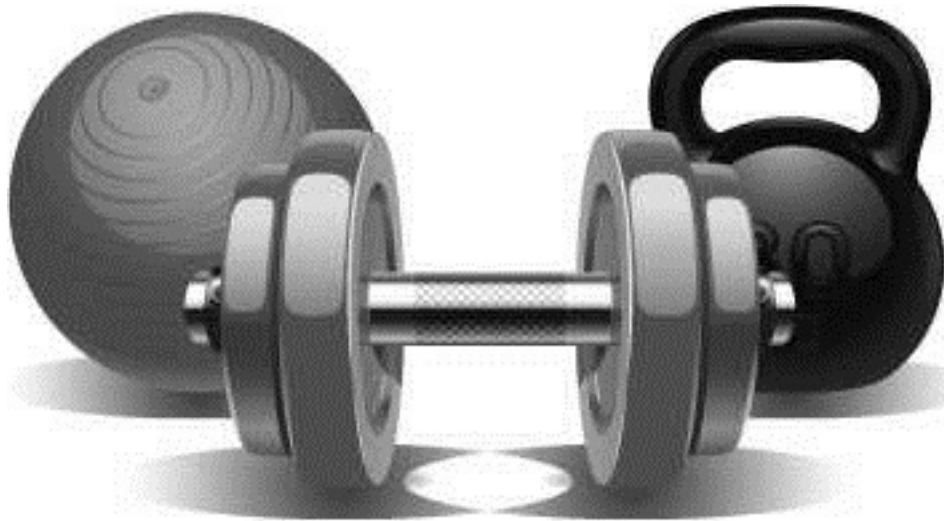
© Миллман Д., 2000

© ИГ "Весь", 2000

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Содержание

Предисловие	6
Местные правила	8
Есть ли смысл в жизни?	8
Где я могу найти подходящего мне учителя?	12
Почему после прочтения стольких книг и посещения такого количества семинаров моя жизнь не изменилась?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17



Дэн Миллман
Психологический тренажер
для улучшения жизни

Смысл жизни – это жизнь осмысленная.

Роберт Бирн

Разум задает вопросы, сердце на них отвечает.

Байрон Кейти

© Dan Millman, 2000

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа „Весь“», 2010

Предисловие

Ответы на жизненные вопросы

Много лет назад я встретил мирного воина на круглосуточной автозаправочной станции. Звали его Сократ, и вот что он мне тогда сказал: «В этом мире существует три категории людей: те, благодаря которым что-то происходит; те, кто наблюдают за тем, что происходит; и те, кто могут только догадываться о том, что же все-таки произошло». В те времена я был опытным атлетом, заставлявшим Землю «крутиться». Но за пределами тренажерного зала, сталкиваясь с дилеммами и необходимостью принятия решений в реальном мире, я по большей части только наблюдал, гадая, что вокруг меня происходит.

И не один я был таким.

Многие из нас проживают свои жизни случайно: почему-то завязывают отношения, как-то делают карьеру, ищут смысл жизни, надеясь и моля Бога о взаимной любви, удаче, достатке и здоровье. Долгие годы я жил вот так вслепую, наобум, пока не научился жить осмысленно.

Учиться я начал тогда, когда задал Сократу свой первый вопрос. Он пожал плечами и сказал: «Достаточно знать Местные Правила». «Место» – это жизнь, Дао, Вселенная, реальность; «правила» – универсальные законы или обучающие правила. Представленные в этой книге Местные Правила – вынесенные из школы жизни уроки – помогут встать на путь осмысленного существования.

Осмысленная жизнь охватывает как разумную сторону бытия, так и веру. Разум позволяет нам поставить нужную цель, а вера учит полагаться на жизненный процесс. Даосская мудрость гласит: гибкость побеждает непреклонность – как стремительный ручей обходит препятствия, так и наши цели приспособляются к часто меняющему свое направление течению жизни. Таким образом, Местные Правила – это не заученные формулы, а ненавязчивые напоминания. Живя осмысленно и действуя по правилам, мы становимся похожими на бамбук – сильный, но гибкий, – уступаем под натиском встречных сил, затем снова возвращаемся к заданному курсу.

Формат данной книги также был выбран осмысленно – книга была разработана специально для того, чтобы вы могли легко ознакомиться с упомянутыми выше правилами. Открыв любой раздел, вы обратите внимание, что он:

- начинается с общего вопроса;
- далее идет Местное Правило;
- краткое пояснение;
- два относящихся к заданной проблеме вопроса и ответы на них;

Некоторые вопросы в этой книге сугубо личные, другие же затрагивают универсальные темы; одни выражают любопытство, другие представляют собой просто крик отчаяния. Вопросы эти интересуют людей по всему миру, они отражают наши обычные желания и дилеммы. Темы вопросов включают в себя взаимоотношения между людьми, работу, детей, здоровье, нравственность, психологию, ценности и необходимость принятия решений. Для облегчения восприятия я их отредактировал и намеренно не указал имена авторов, поскольку их личности не имеют непосредственного отношения к поднятым глобальным проблемам.

Мне кажется, что мои ответы не столько исходят *от* меня, сколько проходят *через* меня. Конечно, я не черпаю мудрость из пятого измерения, разговоров с Богом или посланий астральных наставников. Дар мой помог мне выразительно и открыто живописать Местные Пра-

вила так, как я их интуитивно понимаю. Как гласит одна пословица, «Нет секретов там, где есть любовь».

Опробуйте эти Местные Правила на себе, на личном опыте; приспособьте их к каждой конкретной ситуации. Вы поймете, что они указывают путь к большей продуктивности, креативности и веселью, учат нас, как можно вести более нравственную и духовно насыщенную жизнь в царстве материализма. Бог помогает тем, кто помогает себе сам – и это как раз книга для такой помощи *себе самим*. Чем лучше мы становимся, тем больше пользы приносим миру. Ведя осмысленную жизнь, улучшая ее качество, мы вдохновляем других своим примером.

Как говорится в одном из Местных Правил, которое я разьясню чуть позднее, я не в силах дать вам мудрость, которой в вас самих нет, но могу указать на ваши скрытые силы. И если эта книга стимулирует рефлексию и интуитивное понимание, – если вы постараетесь узнать правду о себе – значит, цель книги «Вопросы разума – ответы сердца» достигнута. Читая эту книгу, не отступайте от веры в то, что, несмотря на все дилеммы и трудности мира, наши жизни представляют собой великую Загадку, разгадать которую можно только в согласии с универсальными законами вкупе с осознанием нашей сущности.

*Дэн Миллман,
весна 2000 г.*

Местные правила

Местные Правила

не заученные формулы,
а ненавязчивые напоминания



Есть ли смысл в жизни?

Земля – это школа, а жизнь – наша классная комната

Мы здесь для того, чтобы научиться лучше понимать мир и самих себя. Познание мира помогает нам добиваться успеха. Познание себя способствует

эволюции. Все наши трудности в сфере взаимоотношений, здоровья и финансового положения – всего лишь часть учебной программы. Ежедневно жизнь учит нас всему, что необходимо для того, чтобы сделать следующий шаг. Буквально каждый день нам даются все новые уроки.

Вопрос: *Мы растем, ходим в школу, зарабатываем на жизнь, обзаводимся семьями, ездим в отпуск, посещаем церковь и живем до тех пор, пока не умрем. Разве этого не достаточно? К чему весь этот интерес к духовной стороне жизни? В чем смысл?*

Ответ: Большинство из нас согласится, что жизнь это школа в том смысле, что дает нам много уроков. Но если смерть – конец всему, что же в первую очередь является смыслом существования? Вопросы о смерти часто приводят нас к размышлениям о жизни. Что мы собой представляем: случайный эксперимент или часть большей картины? Один вопрос приводит к другому, но все они приводят к осознанию Загадки. Некоторые из нас в таких случаях обращаются к вере и религии; другие пытаются самостоятельно найти разгадку. И на этом поле догадок восходят семена духовности.

Лучший учитель – открытое сердце.

Неизвестный автор

В какой-то момент мы получаем фундаментальные уроки в школе жизни: наше сознание находится одновременно в двух отдельных реальностях, у каждой из которых есть свои принципы и законы. Первая – традиционная общепринятая реальность, описанная в вашем вопросе. Вторая – трансцендентная реальность, духовное измерение.

Большую часть времени традиционная реальность монополизирует наше внимание суетой повседневной жизни: проблемами образования, заработка, взаимоотношений в семье и с другими людьми, здоровья. Драматические спектакли наших жизней, разыгранные в театре приобретений и потерь, желаний и удовлетворения, кажутся полностью реальными и исключительно важными. Традиционная жизнь включает в себя погоню за удовлетворением и самореализацией, которые зависят от событий, развивающихся параллельно с нашими желаниями, надеждами и ожиданиями. Стараясь добиться желаемого, мы страдаем от своих же привязанностей, стремлений и тревог.

Мы вовлечены в загадочное действо, неподвластное пониманию, и самое важное наше занятие – жизнь.

Джон Кейдж

Однажды – возможно, после травмы, смерти кого-то из членов семьи, ранения или другой напасти – мы замечаем, что традиционная жизнь, пусть даже на первый взгляд *идеальная*, приводит к неудовлетворенности. Мы чувствуем себя разочарованными, когда не получаем того, что хотим, когда получаем то, чего *не* хотим, и даже когда получаем *именно* то, чего хотим, потому что в этом моральном мире мы потеряем все, что любим.

Повседневная жизнь – это ваша школа, ваш храм и ваша религия.

Халиль Джебран

Несчастья и психологические переживания пробуждают сильное желание выйти за пределы условного мира, очнуться и найти высшую мудрость, которая возвысит наши души даже в условиях традиционной реальности. Сложные жизненные уроки порождают желание начать верить, отказаться от привычных правил, которые больше не действуют, и окунуться в неизведанное. Как писала Анаис Нин: «Наконец пришло время, когда боязнь остаться в бутоне казалась более болезненной, нежели страх расцвести». В школе повседневной жизни духовная сторона не отделена от реального мира; она позволяет нам вести обычную жизнь, не забывая о трансцендентных освобождающих истинах.

Вопрос: *Я в постоянном поиске – пытаюсь найти в жизни нечто большее, нежели новости, погода и спорт. Занимаюсь йогой и медитирую; в прошлом году я проехал на велосипеде четыреста миль в надежде достичь духовно возвышенного состояния. После этой поездки я чувствовал временный эмоциональный подъем и боль в мышцах. Такое происходит каждый раз, когда я довожу свое тело до предела. В правильном ли направлении я двигаюсь?*

Ответ: Все эти экстремальные эксперименты над организмом – отказ от еды, воды и прочие истязания – могут изменить ваше состояние и вызвать временный эмоциональный подъем, но чем это заканчивается? Много лет назад, путешествуя по Востоку, я исходил множество дорог до тех пор, пока мой поиск не исчерпал себя, и я не успокоился. Сегодня бесконечное количество шаманов, гуру и наставников рады предложить вам свою единственно верную дорогу. Но ведь все эти дороги являются всего лишь уроками в Школе Повседневной Жизни – частью великого приключения, которое учит нас всему самому необходимому, никогда заранее не раскрывая того, что принесет нам день грядущий. Это напоминает мне одну историю.

Каждый день формирует наши жизни точно так же, как текущая вода точит камень.

Неизвестный автор

В конце Второй мировой войны, когда американские войска оккупировали Германию, двоих молодых людей схватили и отправили в американский лагерь для военнопленных. Допрос ни к чему не привел – они не хотели или не могли говорить, ничего не сказали они и другим немецким заключенным, которые уверяли, что знать ничего не знают об этих двоих. Вскоре эксперт по азиатским языкам установил, что они были тибетцами. Обрадовавшись, что кто-то, наконец, может их понять, они поведали свою историю.

Летом 1941 года двое друзей решили исследовать мир за пределами своей маленькой деревеньки, пересекли северную границу Тибета и спокойно бродили по территории Советского Союза в течение нескольких недель, пока русские не поймали их. После этого их вместе с сотнями других молодых ребят посадили в поезд и отправили на запад. В военном лагере им дали форму и винтовки, кратко рассказали о том, что такое война и что на ней нужно делать, и вместе с другими солдатами погрузили в машины и направили на русский фронт. Воспитанные в ненасильственных буддистских традициях, они вздрагивали каждый раз, когда видели убивавших друг друга людей. В итоге они дезертировали, но были схвачены немецкими войсками и снова на поезде были отправлены в Германию. Затем, после вторжения в Нормандию – когда американские силы приблизились к границе Германии – этих двух незадачливых парней отправили во вспомогательные войска немецкой армии, им выдали ружья и приказали сражаться. И вновь они сбежали с кровавой бойни, но были схвачены американцами, после чего их запутанное испытание войной закончилось.

Часто простыми житейскими способами мы усваиваем важные уроки.

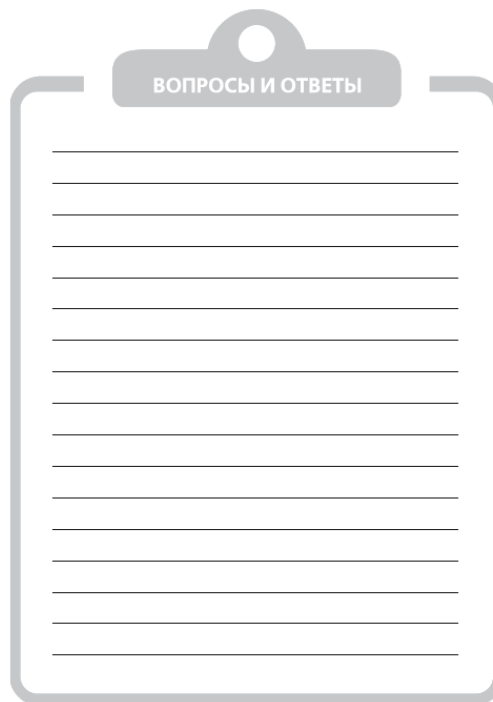
Перл С. Бак

Приключения этих двух скитальцев напоминают наши собственные блуждания в школе жизни. Вспомните все витки и крутые повороты на вашем жизненном пути – эта повседневная жизнь представляет собой своеобразную школу, позволяющую нам понять, что же это такое: быть человеком. Ваша жизнь в каждую конкретную минуту – это путешествие героя, ваш момент истины, опасный, граничащий со смертью опыт. Взаимоотношения с людьми, семья, работа, здоровье и финансы – Божественный Курс Испытаний. Если вы жаждете приключений, просто обращайте внимание на каждый момент своей жизни, попытайтесь разглядеть чудеса в повседневной суете. Выбирайте курс по своему вкусу. Ищите оригинальные способы помочь своей семье и обществу. И это будет для вас величайшим приключением из возможных.

Практическое применение

Курсовая работа в Школе Жизни, по сути, отражает уникальную цель вашего существования. Есть и более мелкие задачи, краткосрочные цели, такие как приготовление завтрака, стирка, проезд до места работы. Также вы обнаружите и долгосрочные цели, такие как, например, совершенствование тела или налаживание отношений, помощь семье, друзьям, всему миру. Как только мы усвоим уроки жизни и осознаем свои цели, краткосрочные и долгосрочные, мы обретем мудрость.

- Перечислите три краткосрочные цели, которые вы хотите достичь сегодня.
- Перечислите в порядке возрастания значимости три долгосрочные цели (задачи или мечты), которые вы бы хотели достичь в течение года, десятилетия или всей жизни.



ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Где я могу найти подходящего мне учителя? Учителя могут быть разными

Учителя-наставника можно найти не только на вершинах гор или в ашрамах на Востоке. Учителя могут выступать в облики наших друзей и врагов – облаков, животных, ветра или воды. В каждый определенный момент наши учителя открывают нам все, что необходимо знать. Вопрос в том, обращаем ли мы на это внимание? Когда ученик готов, учитель всегда найдется.

Вопрос: *Я прочитал сотни книг и посетил бесчисленное количество разнообразных занятий и семинаров. Но все же мне нужен личный учитель, который смог бы наставить меня на истинный путь. Разве людям не нужны учителя, гуру или наставники для успешного завершения жизненного путешествия?*

Ответ: Практика в изоляции часто порождает иллюзии; лучше всего мы познаем себя во взаимоотношениях с другими людьми. И хотя книги действительно могут многому научить, направить и помочь осознать свои потребности и особенности темперамента может только живой учитель-человек. В буддийской и некоторых других традициях идеальной средой обучения считается триединство учителя, учения и сообщества учащихся. Но это может стать подобием минного поля: иногда даже истинных учителей портит лесть и подхалимство приверженцев. Так что будьте мудрыми и осмотрительными, глядите в оба и слушайте своего сердца. Учителя должны заслужить доверие своих учеников, а это требует времени. Избегайте всех, кто требует преданности и почитания с самого начала. Обращайте внимание не на то, что учителя говорят, а на то, что они делают. Обратите внимание: живут ли их ученики той жизнью, к которой стремились? Они добрые, способные к состраданию, уравновешенные, здоровые, честные, открытые, вежливые? Есть ли у них чувство юмора? Если нет, ищите учителя в другом месте.

Ваши учителя бесчисленны – каждое событие и каждое жизненное обстоятельство может вас чему-то научить.

Баульское стихотворение

Наше отношение к учителям часто зависит от трех ступеней жизни: детства, юности и взрослости. Дети ищут себе человека-родителя, который смог бы направить и защитить их, с которых можно во всем брать пример (и некоторые учителя рады выступать в роли родителей). Подростки отрицают авторитет взрослых и скептически относятся к большинству учителей. Взрослые прилагают большие усилия, чтобы научиться всему, чему можно научиться, там, где это возможно: у глупцов и мудрецов, друзей и врагов, животных, младенцев и стариков. Мы также учимся на собственном опыте и сложившихся обстоятельствах, на трудностях и интуиции. Как, например, в следующей истории.

Зембу, молодой самурай, состоял в близких отношениях с женой своего наставника. Когда факт измены был раскрыт, он, защищаясь, убил обманутого вельможу и сбежал в дальнюю провинцию страны. Не найдя подходящей работы, он начал воровать и продолжал до тех пор, пока однажды утром на него не снизошло озарение. Тогда Зембу осознал, во что превратилась его жизнь по его же собственной вине. Чтобы хоть как-то искупить свою вину, он решил совершать добрые поступки в знак раскаяния. Вскоре, гуляя по опаснейшей дороге на вершине скалы, на которой погибло так много людей, он задумал прорыть тоннель в горе. Каждую ночь Зембу копал, а днем просил у прохожих милостыню на пропитание. Тридцать лет спустя, когда

тоннель достиг уже шестисот метров в длину, Зембу столкнулся с Катсуо, молодым самураем, который пришел для того, чтобы отомстить ему за смерть отца, вельможи, которого Зембу убил много лет назад.

Обращайте внимание на своих врагов, ибо они первыми укажут вам на ваши ошибки.

Антисфен

Увидев меч Катсуо, Зембу сказал: «Я с радостью отдам тебе свою жизнь, только позволь мне закончить работу». Так Катсуо нетерпеливо прождал несколько месяцев, а Зембу все продолжал рыть. Увидев, что осталось совсем немного, Катсуо начал помогать Зембу копать. Работая плечом к плечу с Зембу, Катсуо поймал себя на мысли, что восхищается сильной волей и характером своего врага. В конце концов, тоннель был готов, и путешественники могли спокойно и безопасно по нему передвигаться.

Мы все учителя: вопрос не в том, будем ли мы учить, а в том, чему мы научить можем.

Неизвестный автор

Зембу обратился к юному бойцу: «Работа сделана. Можешь теперь отрубить мне голову». Слезы хлынули из глаз Катсуо: «Как же я могу отрубить голову своему учителю?».

Как гласит старинная пословица: «У нас нет друзей, у нас нет врагов, у нас есть только учителя». Ищите мудрость, в какой бы форме учителя вам ни явились.

Вопрос: *Мне двадцать два года и я ищу смысл жизни. Я хотел поехать в Индию на несколько месяцев через пару лет. Но у меня есть двухгодовалый сын. Я изо всех сил стараюсь понять, что же действительно правильно и благородно. Я хочу многому научиться, но мой сын нуждается во мне, и я не могу его бросить. Что Вы мне посоветуете?*

Ответ: Когда мы совершаем паломничество или просто путешествуем, посещение экзотических мест может расширить наш кругозор и стимулировать. Но сейчас мир превратился в большую деревню, и Восток больше не может похвастать монополизией вселенской мудрости. Я много путешествовал, в результате чего пришел к выводу, что лучшее место на Земле – дом, потому что все универсальные истины открываются нам ежедневно всюду, где бы мы ни находились.

Я рассматриваю отцовство и материнство как священную ответственность и высшую форму учительства. Воспитание ребенка потребует больше усилий и способствует лучшему развитию способностей, чем бесконечные часы медитации в пещере или выполнение особых упражнений в ашраме. (Я знаю, потому что попробовал все это на себе.) Все возвышенные духовные секреты доступны здесь и сейчас, в вашей стране, области, городе, доме и сердце. Вы наверняка придете к выводу, что ваше совместное с сыном путешествие по просторам детства так же обогащает и облагораживает вашу душу, как и реальная поездка на корабле или самолете.

Ламп много, но Свет один.

Пословица

Откройте двери своего восприятия, и вы увидите, что учителя являются вам не только в человеческой форме, но и в мире природы, в детях и незнакомцах, в неожиданных обстоятельствах. Например, отойдя от дел, врач А. Дж. Кронин переехал в небольшую крестьянскую общину в Шотландии для того, чтобы написать первую книгу. Много месяцев потратил он на написание произведения, после чего отправил ее в Лондон своему наборщику текста. Когда опечатанная рукопись вернулась, он перечитал ее на свежую голову и был просто шокирован

бездарностью и посредственностью написанного. От отвращения к результату своей работы он бросил рукопись в камин в кучу золы и пошел прогуляться под морозящим дождем на вересковое болото. Там он встретил старого крестьянина, рывшего дренажную канаву на топком болотистом поле. Крестьянин спросил о произведении Кронина и узнал о том, какая судьба постигла рукопись. Старик помолчал немного, затем сказал: «Мой отец рыл дренажные канавы всю свою жизнь, но так и не сумел сделать пастбище. Я занимаюсь тем же самым, но тоже до сих пор не преуспел. Но несмотря ни на что я знаю то, что знал и мой отец – если рыть достаточно долго, то рано или поздно получится сделать пастбище». Кронин вернулся в дом, вытащил рукопись из золы, очистил ее, высушил над плитой. Затем вернулся к работе, переписывая книгу до тех пор, пока она его полностью не удовлетворила. Так получился *Замок Броуди*, первый из череды успешных романов его авторства, – а все благодаря учителю, которого неожиданно для себя Кронин встретил на болоте.

Все в этом мире имеет скрытый смысл... Люди, животные, деревья, звезды – все это иероглифы... А мы думаем, что это на самом деле всего лишь люди, животные, деревья, звезды. Только спустя годы... некоторые из нас приходят к пониманию.

Никос Казандзакис

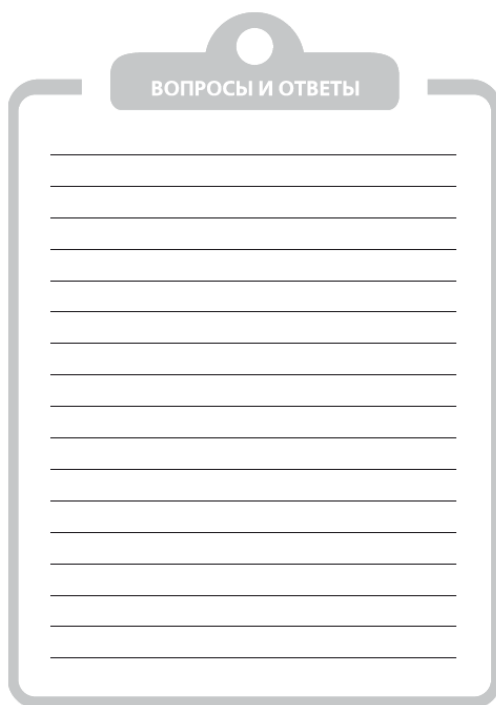
Наши дети, достойные гораздо большего, чем какая-то рукопись, растут так быстро. Мир никуда не денется до тех пор, пока ваш сын не станет достаточно взрослым, чтобы путешествовать вместе с вами или пойти собственной дорогой. Спросите себя, что бы вам по прошествии многих лет хотелось больше вспоминать: то, что вы уехали из дома на поиски себя, или то, что потратили это время на заботу о ребенке, отдав предпочтение ему, а не путешествию? Вряд ли вы сможете найти высшее призвание, величайшее благословение, лучшего учителя или более духовно насыщенное путешествие, чем процесс воспитания вашего малыша.

Практическое применение

Многие верят, что когда мы оканчиваем институт, колледж или университет, наше обучение на этом заканчивается. Но самое настоящее обучение начинается тогда, когда мы переходим от словесных уроков к урокам глобальным. В течение жизней мы встречаем (хотя и не всегда это осознаем) множество учителей, если наши глаза и уши готовы внимать их урокам.

В буддийской традиции последователи этого религиозно-философского учения верят, что Будда везде, в каждом; ко всем существам и предметам они относятся с одинаковым уважением. Точно так же христиане видят Иисуса или искру божью, пронизывающих своим сиянием все вокруг; то же самое можно сказать и о многих других религиях. Помня об этом, мы можем найти поистине мудрых учителей там, где раньше встречали самых обыкновенных. И мы точно так же можем найти Будду, Иисуса или источник бесконечной мудрости в самих себе. Нужно только спросить о том, что нас интересует, и слушать, доверяя себе.

- Перечислите троих или больше людей или ситуаций, которые послужили для вас учителями, научили вас чему-то.
- Напротив каждого имени или каждой ситуации напишите вкратце, чему именно вы научились.



ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Почему после прочтения стольких книг и посещения такого количества семинаров моя жизнь не изменилась? Лучше всего мы учимся на собственном опыте

Из глобальных уроков окружающего мира мы черпаем большую мудрость, нежели из словесных уроков школы. Словесные уроки учат нас посредством концепций и понятий; уроки мира учат за счет личного опыта. Понятия и концепции могут дать нам карту, опыт же включает и путешествие. Любой опыт ценен, ибо любой опыт учит. Уроки, усвоенные нами на личном опыте, всегда положительны, даже если сам опыт таким не был.

Вопрос: *Ваши взгляды на медитацию далеко не ортодоксальны – а некоторым могут показаться и вовсе непочтительными. Не могли бы Вы объяснить эти взгляды и рассказать, как пришли к ним?*

Ответ: Медитация в положении сидя, практикуемая во многих достойных почитаемых культурах, имеет множество преимуществ на разных уровнях. Я практиковал медитацию практически всю свою жизнь и очень уважаю эту традицию. Такая практика благотворно сказывается на здоровье и развитии творческих способностей, а также помогает понять природу разума. Но нельзя прожить жизнь в сидячем положении – нам все же нужно подниматься для того, чтобы вести свою повседневную жизнь.

Любой человек, переживший детство, знает о жизни достаточно, чтобы дотянуть до конца дней своих.