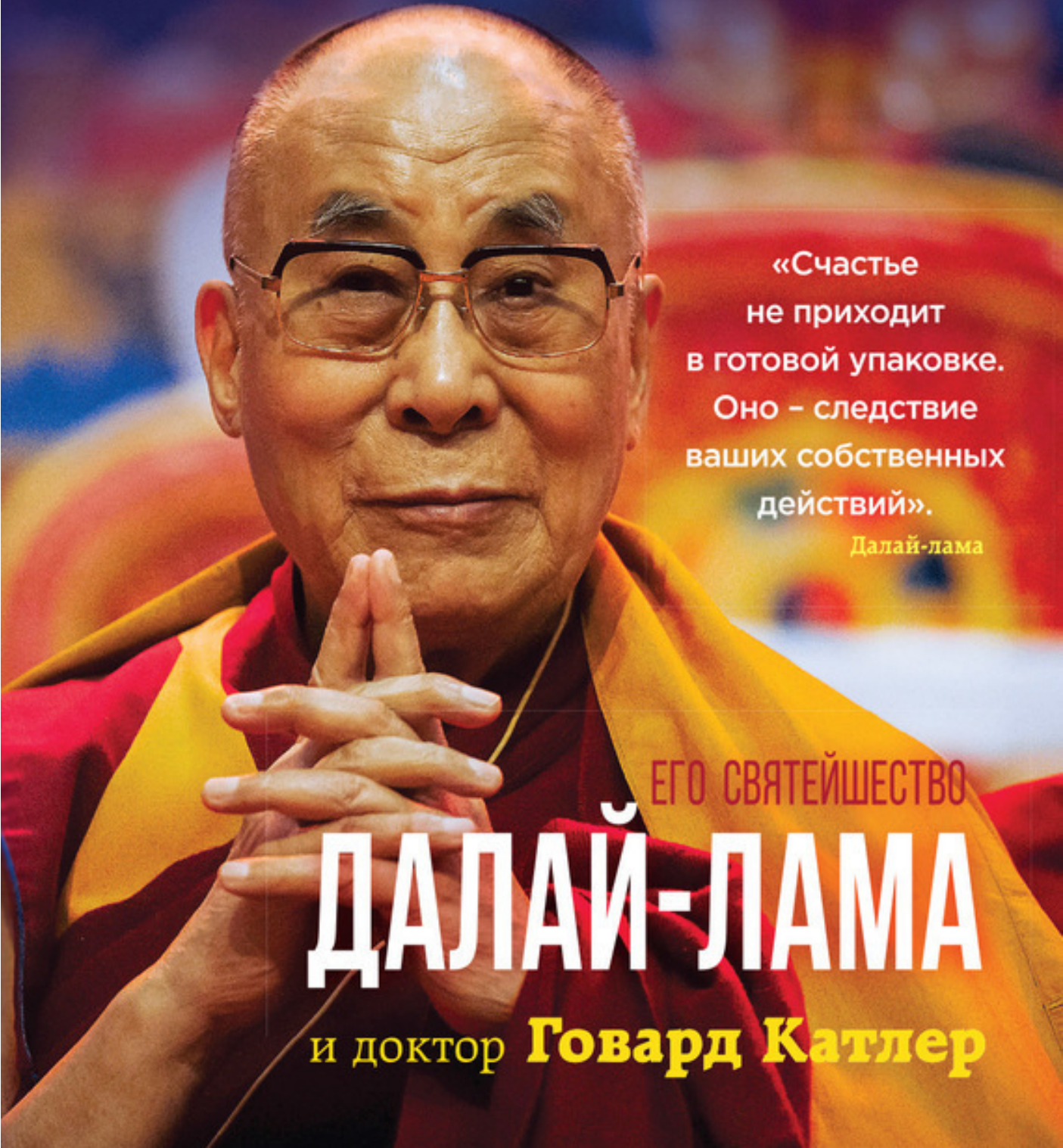


мировой бестселлер

ИСКУССТВО Руководство **БЫТЬ** для жизни **СЧАСТЛИВЫМ**

A portrait of the 14th Dalai Lama, Tenzin Gyatso, wearing his traditional maroon and saffron robes and glasses. He has his hands clasped in a prayer position (Anjali Mudra) in front of his chest. The background is a blurred crowd of people.

«Счастье
не приходит
в готовой упаковке.
Оно – следствие
ваших собственных
действий».

Далай-лама

ЕГО СВЯТЕЙШЕСТВО

ДАЛАЙ-ЛАМА

и доктор **Говард Катлер**

Свет разума

Далай-лама XIV

Искусство быть счастливым

«ЭКСМО»

1998

УДК 141.339
ББК 86.42

Далай-лама XIV

Искусство быть счастливым / Далай-лама XIV — «Эксмо»,
1998 — (Свет разума)

ISBN 978-5-699-98670-5

Может ли книга духовного лидера стать бестселлером, учебником жизни для всех людей, независимо от вероисповедания? Да, может, и лучшее доказательство этому — «Искусство быть счастливым» Далай-ламы XIV. В этой книге он отвечает на вопросы психотерапевта Говарда Катлера с точки зрения буддийской философии. С момента первой публикации книга выдержала 10 переизданий, а принципы, изложенные Далай-ламой, получили множество научных подтверждений.

УДК 141.339
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-98670-5

© Далай-лама XIV, 1998
© Эксмо, 1998

Содержание

Его Святейшество Далай-лама XIV	6
Доктор Говард К. Катлер	8
Предисловие к 10-му юбилейному изданию	8
Начало	8
Издание книги	8
Неожиданный успех	10
Позитивная революция	10
Преимущества счастья	12
Союз востока и запада: буддийское знание и современная наука	13
О доброте, сострадании и стремлении к счастью	14
Дальнейшая судьба «Искусства быть счастливым»	15
От автора	16
Введение	17
Часть 1	21
Глава 1	21
Глава 2	23
Сравнивающий ум	24
Внутренняя удовлетворенность	26
Внутреннее достоинство	28
Счастье, а не наслаждение	29
Глава 3	31
Путь к счастью	31
Дисциплина ума	33
Этическое воспитание	35
Глава 4	37
Наша человеческая сущность	37
Вопрос о природе человека	39
Медитация о смысле жизни	41
Часть 2	43
Глава 5	43
Одиночество и чувство общности	43
Самодостаточность или взаимозависимость?	45
Близость	46
Расширяя наши представления о близости	47
Глава 6	50
Сочувствие	51
На чем основываются отношения?	55
Романтическая любовь	58
Глава 7	62
Что такое сострадание?	62
Подлинная ценность человеческой жизни	64
Преимущества сострадания	67
Медитация на сострадание	68
Часть 3	69
Глава 8	69

Глава 9	75
Так нечестно!	77
Вина	80
Сопротивление переменам	81
Глава 10	85
Другое восприятие врага	87
Применимо ли это на практике?	89
Поиск новых точек зрения	91
Гибкий ум	92
Значимость гибкого мышления	93
Поиск равновесия	94
Глава 11	96
Физическая боль	99
Практика Тонглен	101
Часть 4	104
Глава 12	104
Процесс изменений	104
Реалистичные ожидания	109
Глава 13	114
Медитации на гнев	120
Глава 14	121
Честность как противоядие от низкой самооценки или раздутой самоуверенности	126
Наш потенциал как противоядие от ненависти к себе	129
Часть 5	133
Глава 15	133
Медитация на природу ума	140
Благодарности	142
Об авторах	143

Далай-лама

Искусство быть счастливым

Его Святейшество Далай-лама XIV

Предисловие к 10-му юбилейному изданию

С большой радостью я узнал о том, что книга «Искусство быть счастливым», написанная мною в соавторстве с давним другом, американским психотерапевтом Говардом Катлером, выдержала десятое переиздание. Читатели, уже знакомые с книгой, знают, что она стала результатом многочасовых бесед между Говардом, представлявшим современный научный подход, и мной, выступавшим с позиции буддийского понимания проблем психического здоровья и благополучия человека. Поэтому я был очень удовлетворен тем, как тепло приняла книгу широкая публика. Ее расположение стало главным свидетельством того, что своим трудом мы смогли поспособствовать счастью и благополучию других. И хотя каждый из нас, авторов, придерживался собственных взглядов, в рассуждениях мы стремились исходить из базовой, общечеловеческой установки, где исчезают гендерные, расовые, религиозные, культурные и языковые различия. С этой точки зрения мы все одинаковы: каждый из нас стремится к счастью и желает избежать страданий. В этом заключается суть нашего бытия. Таким образом, мы, будучи людьми, сталкиваемся с одинаковыми проблемами. Руководствуясь этим убеждением, всякий раз, когда у меня есть возможность общаться с широкой публикой, я стараюсь обратить внимание общественности на принципиальное единство человеческого рода и глубокую взаимосвязь природы нашего существования и благополучия. Я также убежден в том, что мы как представители своего вида должны руководствоваться этими глубокими, но в то же время простыми истинами в отношениях с людьми и окружающим миром.

Сегодня, спустя десятилетие после выхода «Искусства быть счастливым», я с воодушевлением наблюдаю за тем, как растет интерес к теме человеческого счастья: серьезных исследований становится больше; этот вопрос все чаще входит в область интересов научного сообщества. Важность данной темы признает широкая общественность, что, вместе с увеличением научных доказательств, подтверждает тесную связь между состоянием ума и ощущением счастья. Много лет назад я написал: «Если вы желаете счастья другим – практикуйте сострадание; а если вы сами хотите обрести счастье, то практикуйте сострадание». Как и многие великие духовные учения, буддийский канон призывает проявлять в нашей жизни сострадание. Эти духовные традиции учат нас чувствовать связь с людьми и миром, в котором мы живем. Они почитают служение ближним как одну из самых высоких добродетелей. Рост числа научных данных в наши дни подтверждает такое убеждение. Исследователи человеческого счастья обнаружили, что служение окружающим – одно из главных отличий счастливых людей по всему миру. На мой взгляд, в этом заключен глубокий смысл. Когда мы помогаем другим, нашему уму открывается более широкий горизонт, на котором мы можем разглядеть наши мелкие проблемы в реальном свете. То, что раньше казалось пугающим и невыносимым и зачастую делало наши проблемы столь гнетущими, начинает терять свою силу.

Вопрос в том, можем ли мы развить в себе сострадание? Если да, то как это сделать? И вновь я убежден в том, что полное осознание принципиального единства человеческого рода и глубокой взаимосвязи природы нашего существования и благополучия имеет решающее значение. Когда вы ощущаете связь с остальными, вы можете открыть свое сердце, которое я часто называю «внутренней дверью», и протянуть руку помощи другим. Поступая таким образом, вы обретаете глубокое чувство безопасности и доверия, а также постигаете истинный смысл

свободы. Ключевым элементом этого процесса является переход на более глубокий уровень осознанности в отношении своих собственных состояний ума, в частности эмоций и настроения. С помощью этих практик можно заложить прочный фундамент внутри себя; своего рода убежище, которое станет основанием внутреннего счастья, подлинным источником радости. Исследователи часто задают вопрос о причинно-следственной связи между состраданием и счастьем. Они спрашивают: причина в том, что сострадательные люди счастливее остальных, или в том, что счастливые проявляют больше сострадания. Я полагаю, что с практической точки зрения не так и важно, что является причиной. Гораздо важнее, что мы можем развивать и то и другое. В моей собственной буддийской традиции для систематического развития способности сострадать и поддержания благополучия предлагаются многочисленные духовные практики. Сегодня благодаря достижениям в области нейробиологии, в особенности открытию пластичности мозга, мы знаем, что мозг изменяется и адаптируется даже у пожилых людей. К примеру, в моем возрасте – на восьмом десятке лет. Почтенный мастер Тибета Сакья-пандита, живший в XIII веке, однажды сказал: «Стремитесь к учению, даже если завтра вам суждено умереть».

В «Искусстве быть счастливым» мы попытались представить читателю системный подход к тому, чтобы стать счастливым и преодолевать неизбежные жизненные проблемы и страдания. Наш подход сочетает лучшие достижения Востока и Запада: буддийские принципы и практики с одной стороны, а также западную науку и психологию с другой.

Мы убеждены в том, что каждый из нас способен сделать очень многое для того, чтобы быть счастливее.

Наша цель состояла в том, чтобы разделить это убеждение с другими, а также, что более важно, привлечь внимание к колоссальным внутренним ресурсам, заложенным в каждом из нас. С учетом этих главных целей, основной упор в книге был сделан на рассмотрении тех методов и средств, которые позволят каждому человеку стать счастливее и получать больше радости от жизни.

На протяжении последних десяти лет наше общение с Говардом продолжалось. Мы говорили о счастье в рамках общества в целом, рассмотрели, как внешние факторы могут влиять на счастье. В ходе этих обсуждений мы изучили ряд ключевых принципов и практик, которые могут играть важную роль в достижении личного счастья. И, что более важно, мы проработали некоторые каверзные вопросы, связанные с применением упомянутых принципов в контексте целого общества. Как оставаться счастливым в современном мире, полном беспокойства и напряженности? Как применять принципы «Искусства быть счастливым», сталкиваясь с проблемами и страданием в мире? Каковы причины индивидуального и общественного насилия? Как научиться нейтрализовывать эти причины? Как сохранить веру в человечество перед лицом насилия и страдания? Вот лишь некоторые из вопросов, к которым мы стремились обратиться в наших дискуссиях. В течение этого десятилетия я продолжал свои непрерывные диалоги с учеными – в первую очередь со специалистами в области аффективной и когнитивной нейробиологии, а также с психологами. Таким образом, между современной наукой и вековыми идеями моей буддийской традиции может быть намного больше общего. Я надеюсь, что результаты этого исследования, равно как и мое постоянное общение с Говардом, превратятся в новую книгу. Благодаря ей и другие смогут стать соучастниками нашего обмена мнениями, который я считал для себя весьма полезным.

Доктор Говард К. Катлер

Искусство быть счастливым: воспоминания и планы на будущее

Предисловие к 10-му юбилейному изданию

Начало

С момента первой публикации «Искусства быть счастливым» прошло уже целое десятилетие. Размышляя над ходом событий, повлекших за собой выпуск книги, я мысленно возвращаюсь в начало 1990-х годов. Именно тогда я впервые задумался о том, чтобы написать книгу о счастье в соавторстве с Далай-ламой. К тому времени имя Далай-ламы было на слуху у большинства американцев, однако вне буддийского сообщества мало кто имел хоть какое-то представление о нем как о человеке. В сознании широкой публики его смутный образ был едва ли не карикатурой, омраченной заблуждениями: веселый хихикающий Будда, «буддийский Папа», «царь и бог Тибета». Более того, если бы вы тогда упомянули Далай-ламу, то первой ассоциацией обычного американца был бы Карл Спаклер, растрепанный смотритель площадки для гольфа из фильма «Гольф-клуб». Вот как он описывает свое кратковременное пребывание в качестве кедди Далай-ламы в одной из сцен: «...В общем, отыграли мы восемнадцать лунок, и он уже собрался было оставить меня без чаевых! Я говорю: „Эй, Лама! Не хотите ли чем-нибудь *отблагодарить* меня за проделанную работу?“. А он мне отвечает: „Ах, я не дам тебе денег, зато когда ты будешь умирать, то на смертном одре обретишь полную осознанность“. Вот что я получил от него для себя, да и то неплохо».

Конечно, были и те, кто представлял Далай-ламу более точно. Те, кто знал его как лауреата Нобелевской премии мира и неутомимого защитника прав человека; как убежденного приверженца принципа ненасилия, оставшегося таковым и после жестокого вторжения китайских войск в Тибет, вынудивших его прожить пятьдесят лет в изгнании. Но даже более осведомленные люди воспринимали Далай-ламу довольно однобоко. Например, все, кто считал его по сути политическим деятелем, могли не знать о его статусе выдающегося буддийского ученого и мудрого, глубоко духовного наставника. В то же время многие удивились бы, узнав, что Далай-лама воспринимает себя прежде всего как обычного буддийского монаха. Тот, кто каждый день просыпается в 3:30 утра, чтобы провести четыре-пять часов в молитве и медитации, едва ли станет причислять себя к великим мировым лидерам.

Итак, в начале 1990-х годов я стал подумывать о книге, которая устранила бы заблуждения, наделив человеческими чертами расхожий карикатурный образ Далай-ламы. Однако это не являлось главной целью книги. Куда более важной задачей было изложить идеи Его Святейшества о том, как обрести счастье.

Издание книги

Я отчетливо помню ту встречу с Далай-ламой, на которой я впервые высказал ему идею книги. Я отнюдь не испытывал уверенности: за годы нашего знакомства я заметил его умение уклоняться от подобных предложений. Поэтому, ожидая, что он отвергнет мою просьбу, я приготовился отстаивать свои доводы.

– Ваше Святейшество, я знаю, что вы уже написали два десятка книг, – начал я, – но эта книга будет совсем другой. Задача состоит в том, чтобы сформулировать в ней главные принципы, руководствуясь которыми вы стали жить счастливо. И хотя эти базовые установки могут основываться на буддийской традиции, я рассчитываю представить ваши убеждения таким образом, чтобы к ним могли обращаться люди вне зависимости от их происхождения и культуры. Применяя эти принципы в своей повседневной жизни, они добились бы большего счастья...

– Ага, очень хорошо! – вдохновенно сказал он.

– Кроме того, мне как психотерапевту, – продолжал я, – хотелось бы рассмотреть вашу точку зрения на проблему человеческого счастья и смысла жизни. И даже обратиться к западной психологии для поиска научных доказательств, способных подкрепить ваши взгляды.

– Да. Хорошо! – решительно произнес Далай-лама, кивая в знак согласия с моим предложением.

Не переводя дыхание я продолжал настаивать на своем, охваченный собственным предубеждением, что он не станет запросто соглашаться со мной. Мой разум был настолько сосредоточен на стремлении убедить его, ослепив своими аргументами, что я не обращал внимания на ответные реплики и не воспринимал того, что он мне отвечал. Далай-лама, выглядевший немного растерянным, неожиданно прервал меня.

«Говард, – сказал он, рассмеявшись, – я уже согласился. Почему вы все еще пытаетесь убедить меня?» Сообразив, наконец, что он дал свое согласие, я ощутил всплеск восторга. Среди моих целей и задач, ставших основанием для этой книги, был и более эгоистичный мотив, о котором я очень кстати забыл упомянуть: я хотел узнать у Далай-ламы, как мне самому стать счастливее.

Мы начали работать над книгой в 1993 году, во время первого визита Далай-ламы в мой родной штат Аризону. Недельное пребывание Его Святейшества в Аризоне включало в себя плотный график преподавательской работы: Далай-лама виртуозно комментировал классический текст Шантидэвы, великого буддийского мыслителя из Индии, жившего в VIII веке. Несмотря на его долгие ежедневные занятия, нам удалось выкроить время для встреч. Этому способствовало то обстоятельство, что его публичные лекции проводились там же, где он и остановился – в курортной гостинице под Тусоном, посреди пустыни Сонора. Мы встречались в его номере по утрам после завтрака, а иногда и во второй половине дня. Я расспрашивал Далай-ламу о его отношении к жизни и о том, что делает ее полноценной, – насущных вопросах человеческого счастья и страдания.

За несколько месяцев до наших бесед я провел много времени над формулировкой вопросов и тщательно сверил их последовательность с планом, занявшим целую блочную тетрадь. Поэтому на первую встречу я явился в полной готовности. Далай-ламе понадобилась всего минута, чтобы избавить меня от иллюзий по поводу моего возможного влияния на ход дискуссии. Я собирался, как обычно, придерживаться составленного ранее плана, быстро переходя от одного вопроса к другому по принципу домино. Вскоре я обнаружил, что он, по-видимому, не считает необходимым следовать плану. На вопросы он зачастую давал неожиданные ответы, которые направляли разговор в совсем другую сторону. Мне удавалось следовать за вереницей его мыслей, и вдруг она начинала ускользать от меня, словно поезд, сошедший с рельсов и отправившийся по новому маршруту. Неудивительно, что наши беседы порой оказывались для меня испытанием. В то же время Далай-лама не позволял мне отвлечься от обсуждений благодаря своей смекалке и крепкому чувству юмора.

Эти разговоры легли в основу книги, дополненной материалами публичных выступлений Его Святейшества и дискуссий, которые позже состоялись у него дома в Индии. Я быстро втянулся в проект и решил временно отказаться от психотерапевтической практики, чтобы сосредоточиться на исследовании счастья и поиске подхода, который соединит Запад и Восток.

По моим подсчетам, на завершение работы должно было уйти примерно полгода. Кроме того, полагал я, для книги, написанной в соавторстве с Далай-ламой, будет легко найти издателя. Как выяснилось, я ошибался. Работа над книгой растянулась на пять лет. На моем столе копилась внушительная стопка писем с отказами от издателей и литературных агентов – растущее свидетельство уверенности, господствовавшей в книжной индустрии того времени, что работы Далай-ламы не привлекут внимание широкой аудитории. К тому же издатели полагали, что публика просто не проявляет интерес к теме счастья.

В 1998 году, после стольких лет отказов и в связи с окончательным истощением моих финансов, мне казалось, что почти все варианты исчерпаны. Тем не менее я был тверд в намерении разделить мудрость Далай-ламы хотя бы с несколькими новыми читателями. Я планировал использовать остатки пенсионных сбережений и за свой счет издать книгу малым тиражом. Как ни странно, в то же самое время у матери моего близкого друга случилась короткая беседа с незнакомцем в нью-йоркском метро, который, как оказалось, имел отношение к издательскому делу. Это событие повлекло за собой череду знакомств, которая в конечном итоге привела к заключению договора с литературным агентом и хорошим крупным издательством. Так со скромными ожиданиями вышел первый небольшой тираж книги.

Неожиданный успех

Все это случилось десять лет назад. Ни Далай-лама, ни издатель, ни я не могли представить себе грядущего хода событий. Новость о выходе книги стремительно распространялась в большей степени благодаря молве, чем освещению в СМИ или рекламе. Не надеясь на столь положительный читательский отклик, я с удивлением обнаружил, что книга попала в список бестселлеров газеты «Нью-Йорк таймс», где оставалась на протяжении двух лет. Вскоре после этого мы начали замечать свидетельства того, что книга по-настоящему вошла в американское культурное пространство. Упоминания о ней неожиданно замелькали в телевизионных ситкоммах, викторинах, проектах канала MTV Книгу не обошли стороной такие знаковые для американской поп-культуры того времени телешоу, как «Друзья», «Секс в большом городе», «Своя игра», «Кто хочет стать миллионером?», «По домам!». И даже в стартовом матче игрового сезона, который транслировал «Футбол в понедельник вечером», один из нападающих связал свои успехи в предсезонном периоде с книгой «Искусство быть счастливым».

Очевидно, что люди прониклись главным напутствием Далай-ламы: Да, быть счастливым возможно, более того, *способность испытывать счастье можно развить подобно любому другому навыку*, требующему должных усилий и практики. Для того чтобы стать счастливым, нужно изменить собственное мироощущение и относиться к жизни по-другому. При таком подходе, как заявляет Далай-лама, ключ к счастью оказывается в наших собственных руках. А значит, нам больше не нужно полагаться на удачу и выискивать шанс стать счастливыми. Нам нет необходимости ждать того дня, когда все внешние условия нашей жизни в конце концов сойдутся, когда мы наконец сможем сбросить лишний вес, разбогатеть, жениться, развестись или получить желаемое повышение на работе.

Основной посыл Далай-ламы вызвал отклик надежды в сердцах читателей не только в Америке, но и за ее пределами – у всех, кто связан общечеловеческим стремлением к счастью и желанием сделать свою жизнь лучше. В конечном итоге наша книга была переведена более чем на пятьдесят языков, а ее читателями стали миллионы человек по всему миру.

Позитивная революция

Буддизм рассматривает счастье как достижимую цель, к которой можно приблизиться с помощью усилий и практики. Такой взгляд на счастье имеет решающее значение.

В сущности, идея о воспитании ума остается краеугольным камнем буддийской доктрины на протяжении тысячелетий.

По стечению обстоятельств, вскоре после выхода «Искусства быть счастливым», та же идея стала распространяться в обществе как «новое» слово в науке, в итоге у многих людей изменилось представление о счастье.

В начале 90-х годов, когда я приступил к работе над «Искусством быть счастливым», было еще относительно мало научных исследований в области счастья и положительных эмоций. Эти вопросы не пользовались популярностью у исследователей: те немногие ученые, которые в то время занимались изучением счастья, считались маргиналами. А затем счастье внезапно стало предметом большого интереса со стороны академического сообщества и широкой публики, поскольку прежнее восприятие счастья как чего-то неуловимого, таинственного и непредсказуемого уступило место представлению о счастье как об объекте научного исследования. За последние десять лет все больше и больше людей отказываются рассматривать счастье как побочный эффект внешних обстоятельств, предпочитая такой подход, который предполагает возможность методичного достижения счастья. В результате мы стали свидетелями того, как стремительно набирало силу новое направление – *Позитивная революция*.

Поворотным моментом в истории этого направления стало формальное выделение новой области психологии, связанной с изучением счастья. Официальной датой рождения этой отрасли стал 1998 год. Именно тогда доктор Мартин Селигман, весьма влиятельный психолог, вновь избранный президентом Американской психологической ассоциации, решил посвятить свой президентский срок разработке нового подхода, который он назвал «позитивной психологией». Селигман обратил внимание на то, что последние полвека психология занималась исключительно расстройствами психики, человеческими недостатками и дисфункциями. Он призвал своих коллег расширить сферу интересов психологии, включив в нее изучение положительных эмоций, сильных черт личности и всего, что делает жизнь полноценной. Совместно с еще одним выдающимся ученым Михаем Чиксентмихайи Селигман заложил основы молодого направления. Вскоре к ним присоединилась ведущая группа исследователей из американских и европейских университетов, придавших мощный импульс развитию позитивной психологии. *Впервые за всю историю человечества счастье стало полноправной областью научного исследования.*

С того самого момента Позитивная революция начала оказывать растущее влияние на все сферы общества.

К счастью, у нас имеется отправная точка: простое напоминание о том, что цель нашей жизни – обрести счастье.

Статьи о счастье заполнили популярные СМИ, академические курсы позитивной психологии стали появляться в колледжах по всей Америке и за ее пределами. К примеру, «курс лекций о счастье» стал наиболее популярной дисциплиной среди студентов-бакалавров Гарварда, обогнав введение в экономику. Количество слушателей курса быстро переваливает за отметку 1400 студентов в семестр. Влияние Позитивной революции во всем мире еще более заметно на правительственном уровне. Так, в Бутане критерием успешного развития страны официально считается не уровень ВВП, а показатели ВНС (Валового Национального Счастья). В настоящее время в руководящих органах многих стран прорабатывается вопрос о корректировке национальной политики в соответствии с данными исследований счастья. Один правительственный чиновник из Шотландии восторженно заявил: «Если мы сможем использовать эту новую позитивную психологию, то у нас появится возможность достичь новой эпохи Просвещения».

Преимущества счастья

Поразительные результаты исследований, проводившихся последние десять лет, стали одним из стимулов Позитивной революции. Эти исследования выявили многочисленные преимущества счастья, которые не исчерпываются лишь хорошим самочувствием. И в самом деле, для тех, кто стремится преуспеть во всех сферах жизни, достижение большего счастья может рассматриваться как принцип «одного окна». По данным ученых, счастливые люди более привлекательны для потенциального партнера, они получают больше удовольствия от семейной жизни, их браки прочнее, да и с родительскими обязанностями они справляются успешнее. Кроме того, счастливые люди здоровее физически; у них крепче иммунитет, и они меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям. Есть даже свидетельства того, что счастливые люди могут прожить на десять лет больше, чем их несчастливые сверстники. К тому же ощущение счастья приводит к улучшению психического здоровья, увеличению эмоциональной устойчивости и наращиванию внутреннего потенциала, помогающего справиться с невзгодами и психическими травмами.

Существует мнение, что счастливые люди, как правило, поверхностны и глуповаты. Эту точку зрения разделял французский писатель Густав Флобер, который однажды написал: «Быть дураком, эгоистом и обладать хорошим здоровьем – вот три условия, необходимые для того, чтобы быть счастливым. Но если первого из них не хватает, то остальные бесполезны». Однако исследования последних лет развеяли этот предрассудок, доказав, что счастье увеличивает творческий потенциал человека и положительно сказывается на работе мозга.

Преимущества счастья проявляются еще и в профессиональной деятельности. Счастливые люди демонстрируют гораздо большую результативность и добиваются значительного успеха по всем показателям, включая уровень дохода. В самом деле, согласно исследованиям, величина дохода напрямую зависит не столько от образования, сколько от того, ощущает человек себя счастливым или нет. Многочисленные исследования показали, что организации со счастливыми сотрудниками функционируют успешнее и приносят больше прибыли. В этом нет ничего удивительного, ведь счастливые сотрудники продуктивнее и лояльнее, они реже берут больничный, исправно ходят на работу, меньше конфликтуют с коллегами, реже увольняются и значительно повышают показатели удовлетворенности клиентов.

Итак, нет никаких сомнений в том, что счастье сулит колоссальные личные выгоды. Однако гораздо важнее то, что *достижение большего счастья приносит пользу не только самому человеку, но и его семье, окружению и обществу в целом*. Собственно, в этом и заключается один из основных принципов «Искусства быть счастливым». Данный принцип все больше и больше подтверждается научными доказательствами. Вот, к примеру, впечатляющие результаты одного недавнего исследования: счастье может быть очень заразительным и распространяться в кругу общения человека подобно вирусу. Другие научные данные свидетельствуют о том, что счастье и положительные эмоции служат противовесом от предрассудков. Они блокируют инстинктивное чувство неприязни по отношению к другим людям, в результате чего разрушается барьер между «своими» и «чужими». Положительное воздействие счастья может распространяться на целую общность людей – такой вывод обнаруживается еще в одном исследовании. Чем счастливее население страны, тем выше в ней уровень свободы и демократии!

Позитивная революция привела к тому, что гораздо больше людей методично и неуклонно устремились к достижению собственного счастья. В адрес позитивной революции звучала и критика. Недоброжелатели видели в стремлении к счастью лишь самолюбие, чрезмерный эгоизм и жажду индивидуального наслаждения. Однако приведенные выше доказательства свидетельствуют об обратном. Если вы искренне заинтересованы в благополучии дру-

гих людей и совершенствовании мира, то просто обязаны быть счастливыми или приложить все усилия к тому, чтобы стать счастливее.

Союз востока и запада: буддийское знание и современная наука

*Приход буддизма на Запад может оказаться самым
знаменательным событием двадцатого столетия.
Арнольд Дж. Тойнби, влиятельный британский историк*

Представить такой подход к достижению личного счастья, который вобрал в себя лучшие элементы восточной и западной культуры и связал воедино традиционное буддийское учение и современную западную науку, – вот одна из главных задач «Искусства быть счастливым». Этому подходу я посвятил свое недавнее выступление, после которого прозвучал вопрос из зала: «Если ученые уже провели свои исследования и проблема счастья прошла экспериментальную проверку, то для чего нам нужно буддийское знание или мнение Далай-ламы? Неужели одних научных доказательств недостаточно?» Эти вопросы вполне справедливы. Будучи убежденным сторонником научного подхода к проблеме счастья, я могу с уверенностью заявить о том, что лежащая в основе научного метода система сдержек и противовесов позволяет получить достоверные и полезные данные. Но в то же время никакое научное открытие не может быть абсолютной истиной или вечным принципом. Научная картина мира – это живая и переменчивая среда. Научные теории меняются, уточняются и пересматриваются по мере поступления новых данных. А в определении достоверности любого исследования всегда есть вероятность методологических ошибок, погрешностей при планировании эксперимента и обработке статистических данных и так далее. Кроме того, важно учитывать масштабы исследований – количество задействованных в эксперименте участников и повторный сбор данных, если таковой имел место. Принимая это во внимание, необходимо признать, что научные знания о счастье все еще находятся на этапе становления. К настоящему моменту нам удалось многое выяснить, но мы по-прежнему далеки от исчерпывающего знания. Может ли буддизм как-нибудь посодействовать научному исследованию счастья? Этот вопрос имеет для нас первостепенное значение.

Необходимо понимать, что буддизм не является религиозной доктриной в привычном для нас смысле.

*Известно, что Будда в своих первых проповедях советовал ученикам не
ограничиваться слепой верой в истину его слов, а проверять наставления на
собственном опыте.*

Использование практических доказательств, бескомпромиссная приверженность истине и самоотверженное изучение природы вещей – вот принципы, которые объединяют буддизм и науку. Получается, что Далай-лама демонстрирует полную приверженность этим принципам, заявляя: «Если наука предоставит неопровержимые доказательства неистинности какого-либо буддийского писания или догмата, то его необходимо будет пересмотреть». Почти невозможно представить себе другого мирового духовного лидера, который заявил бы нечто подобное!

Буддисты используют методики воспитания ума и развития внутренних ресурсов уже на протяжении двух с половиной тысяч лет. Несложно догадаться, что за столь долгий срок эти методики постоянно совершенствовались, становясь все более эффективными и надежными. Значит, разумно было бы предположить, что буддизм способен внести свой вклад в изучение счастья и способов его достижения. А некоторые примечательные события последних лет, безусловно, могут подтвердить, что дело обстоит именно так. Во время выхода первого издания «Искусства быть счастливым» было мало исследований, сопряженных с наставлениями Далай-ламы о счастье. Мне очень приятно наблюдать за тем, как стремительно выросло число науч-

ных работ о счастье, но еще более отрадно обнаружить, что новые данные неуклонно подтверждают правоту тех мыслей, которые выразил в книге Далай-лама. Примером тому служит история об исследовании счастья и сострадания, которая последует далее.

Удивительные данные были получены в результате инновационного исследования, проведенного под руководством выдающегося нейрочеловека доктора Ричарда Дэвидсона в Висконсинском университете в Мадисоне. С помощью новейших технологий доктор Дэвидсон и его коллеги определили особую область в левой части префронтальной коры мозга, которая отвечает за чувство счастья. Они измерили средний уровень активности этого «счастливого» участка мозга у большой группы обычных американцев. Затем они пригласили в лабораторию несколько буддийских монахов из Тибета и повторили процедуру. Дэвидсон с изумлением обнаружил, что у монахов уровень активности исследуемого участка мозга самый высокий из всех, которые он когда-либо наблюдал. Более того, их показатели активности были *на порядок выше остальных* и, без всяких преувеличений, зашкаливали! Конечно, этот факт сам по себе еще ничего не доказывает. Тем не менее столь результативное исследование заставляет задуматься о потенциале буддийских практик для поиска эффективных методов достижения личного счастья.

О доброте, сострадании и стремлении к счастью

Если в «Искусстве быть счастливым» содержится основной принцип, способный обогатить науку о человеческом счастье, то формулируется он так: существует неразрывная связь между счастьем для самого себя и добротой, состраданием и заботой для других. Они взаимно зависят друг от друга: рост счастья приводит к большему состраданию и наоборот. То есть исследования выявили не только то, что более счастливые люди, как правило, заботливей и чаще готовы протянуть руку помощи другим, но и то, что последовательное возвращение доброты и сострадания в себе приводит к обретению большего счастья.

Было бы легко заметить глубокое воздействие этих принципов на любое сообщество, если бы люди внедряли их повсеместно. Однако большинство западных людей вряд ли обратятся в буддизм. Так что если упомянутым принципам необходимо повсеместно распространиться на Западе, они должны быть представлены в светском формате, который предполагает их изучение научными методами. Поэтому на следующих страницах вы узнаете о результатах экспериментов, доказывающих, что счастливые люди обычно добрее и сострадательнее. Во время работы над книгой я не смог обнаружить исследования, которые подтверждали бы, что достижение большего сострадания делает человека счастливее, а это одно из самых заветных убеждений Далай-ламы. Но в настоящее время такое доказательство есть, и оно показывает, что практикуя доброту и сострадательность, человек выбирает действенную стратегию для преумножения собственного счастья. В одном из моих любимых экспериментов, посвященных феномену сострадания, доктор Дэвидсон привлек к исследованию тибетского монаха французского происхождения. Этот монах был прекрасно подготовленным специалистом, много лет прожившим в гималайском регионе. Там он медитировал, занимался благотворительностью и всецело посвятил свою жизнь состраданию. Для того чтобы измерить исходный уровень мозговой активности монаха, Дэвидсон начал эксперимент с мониторинга мозга в состоянии покоя. Затем он попросил монаха погрузиться в интенсивную буддийскую медитацию сострадания. Выяснилось, что во время медитации в мозгу монаха произошел значительный сдвиг префронтальной функции влево, осветивший «счастливый» участок мозга. «За счет самого акта заботы о благополучии других достигается большее благополучие для себя», – констатировал Дэвидсон. Возможно ли более убедительное доказательство связи между состраданием и личным счастьем? В другом исследовании, проведенном вне лаборатории в «полевых» условиях, профессор Калифорнийского университета в Риверсайде Соня Любомирски попросила

группу испытуемых один раз в неделю совершать «любые добрые поступки». Шесть недель спустя участники исследования признались, что чувствуют себя гораздо счастливее и получают больше удовольствия от жизни.

Дальнейшая судьба «Искусства быть счастливым»

Едва ли не самой ценной наградой за успех книги для меня стали письма читателей. В своих прекрасных и трогательных посланиях они рассказывали о том, какой эффект произвели на них наставления Далай-ламы и как сильно повлияло на их дальнейшую жизнь «Искусство быть счастливым». В некоторых письмах читатели выражали заинтересованность в продолжении, предлагая темы, которые не были затронуты в тексте. Узнав о том, насколько полезной оказалась наша книга, Далай-лама согласился работать над второй частью. Ну а я подготовил список вопросов по заявкам читателей. Однако мы быстро осознали, что охватить все темы в одной книге не удастся. Поэтому нам пришлось разделить вопросы по нескольким тематическим блокам. Следующая книга этой серии «Искусство быть счастливым на работе» вышла в 2003 году. Она также была с восторгом принята публикой и стала бестселлером. Судя по отзывам читателей, главное достоинство книги было в том, что она затронула практические аспекты и помогала достичь счастья на работе, в деятельности, которой мы посвящаем большую часть дневного времени.

Духовные традиции учат нас чувствовать связь с людьми и миром, в котором мы живем. Они почитают служение ближним как одну из самых высоких добродетелей.

В первых двух книгах главная роль отводилась человеку и его внутреннему развитию. Однако мы осознавали, что люди существуют не в вакууме, а в обществе; они взаимодействуют друг с другом на уровне ближайшего окружения и в масштабах человечества. В нашем мире полно проблем: насилие, терроризм, войны, предрассудки и нетерпимость, бедность – этот перечень можно продолжать долго. Здесь возникает вопрос: как жить в таком беспокойном мире и оставаться счастливым? И что может сделать один человек для решения этих колоссальных проблем? На эти вопросы мы попытались дать ответ в «Искусстве быть счастливым в беспокойном мире», следующей книге нашей серии.

Все эти годы мы были свидетелями грандиозных открытий в науке о человеческом счастье.

По-видимому, за прошедшие десять лет «Искусство быть счастливым» не утратила актуальности.

И по мере накопления данных нам стало очевидно, что взгляды буддизма и современной науки во многом схожи. Независимо от того, как именно рассматривать вопрос обретения счастья – с точки зрения традиционной буддийской мудрости или через призму научного поиска, мы надеемся, что вы сможете применить в своей жизни принципы, изложенные в книге, преодолете все невзгоды и обретете подлинное и непреходящее счастье.

От автора

Эта книга основана на многочисленных беседах с Далай-ламой, состоявшихся во время наших частных встреч в Аризоне и Индии. Главной их целью стала совместная работа над проектом, в котором были бы представлены размышления Его Святейшества о более счастливой жизни, дополненные моими соображениями и комментариями с точки зрения западной психиатрии. Далай-лама любезно предоставил мне возможность выбрать такой формат книги, который более всего соответствовал бы его взглядам. Я решил остановиться на повествовании, что наиболее удобно для читателей и в то же время позволяет наблюдать, как Далай-лама применяет свои идеи в повседневной жизни. С разрешения Его Святейшества, я объединил некоторые сюжеты из разных бесед, чтобы наш главный вопрос – достижение счастья – стал сквозной темой, вокруг которой выстроилась бы вся книга. Для большей наглядности и полноты книги я включил в текст отрывки из публичных выступлений Далай-ламы в Аризоне, также с его согласия. Переводчик Его Святейшества доктор Туптен Джинпа любезно проверил готовую рукопись книги, чтобы убедиться, что тезисы Далай-ламы не были искажены во время редактирования.

Для пояснения некоторых идей, обсуждаемых в книге, я использовал множество личных историй и случаев из врачебной практики. В целях соблюдения конфиденциальности и защиты неприкосновенности частной жизни я изменил имена и подробности, а также характерные детали, по которым можно установить личность конкретного человека.

Доктор Говард К. Катлер

Введение

Я обнаружил Далай-ламу сидящим в одиночестве в раздевалке баскетбольного зала за несколько минут до начала его выступления перед шеститысячной аудиторией в Университете штата Аризона. Он спокойно попивал чай, находясь в состоянии полной безмятежности. «Ваше Святейшество, если вы готовы...»

Он бодро встал и без колебаний покинул раздевалку, оказавшись за кулисами в толпе местных журналистов, фотографов, охранников и студентов – страждущих, любопытствующих и скептиков. Он прошел через толпу широко улыбаясь и на ходу приветствуя людей. Наконец, миновав занавес, Далай-лама вышел на сцену, поклонился, сомкнул ладони и улыбнулся. Его встретили бурными аплодисментами. Он попросил не гасить в зале свет, чтобы можно было отчетливо видеть своих слушателей. Несколько мгновений он просто стоял, молча оглядывая аудиторию с выражением несравнимой благожелательности и теплоты. Тех, кто никогда раньше не видел Далай-ламу, могло смутить его несколько экзотичное бордово-оранжевое монашеское одеяние. Но удивительная способность Далай-ламы находить контакт с публикой дала о себе знать, стоило ему только сесть и начать свою речь.

– Я полагаю, что большинство из вас я вижу впервые в жизни. Но для меня нет особой разницы между давними друзьями и новыми, поскольку я убежден, что все мы, люди, – единое целое. Безусловно, мы можем принадлежать к разным культурам или вести разный образ жизни; мы можем отличаться друг от друга вероисповеданием или цветом кожи, но все мы – человеческие существа, обладающие телом и умом. У нас одинаковое строение тела, одна и та же природа ума и эмоций.

Где бы я ни встречался с людьми, у меня всегда есть ощущение того, что передо мной такой же человек, как и я сам.

Мне кажется, что с этой точки зрения понимать друг друга намного легче. Различия возникают лишь тогда, когда мы выделяем особые черты: например, то, что я буддист, или что я тибетец. Но все эти черты вторичны. Если нам удастся преодолеть разногласия, мы без труда сможем общаться, обмениваться знаниями и делиться опытом.

Этими словами в 1993 году Далай-лама открыл недельную серию публичных выступлений в Аризоне. Замысел визита в Аризону возник десятилетием ранее, во время моего пребывания в Индии, целью которого было изучение традиционной тибетской медицины по скромному исследовательскому гранту. Там, в Дхарамсале, состоялось наше с Далай-ламой знакомство. Дхарамсала – это прекрасный тихий городок, расположенный в предгорье Гималаев. Он стал домом для тибетского правительства в изгнании, которое находится там более сорока лет, с тех самых пор, когда Далай-лама вместе с сотней тысяч других тибетцев покинул Тибет из-за жестокого вторжения китайских войск. Во время моего пребывания в Дхарамсале, я познакомился с несколькими членами семьи Далай-ламы, которые и помогли организовать мне встречу с ним.

Его Святейшество в публичных выступлениях 1993 года придавал большое значение отношению друг к другу, как человек к человеку. Наша первая беседа в его доме в 1982 году была пронизана той же идеей. Он, казалось, владел редким даром создавать непринужденную обстановку, мгновенно находя общий язык с каждым. Наша первая встреча длилась сорок пять минут, после чего я, как и многие другие до меня, был в приподнятом настроении, впечатленный тем, что встретился с поистине исключительным человеком. В течение следующих лет мы продолжали общаться, и я смог по достоинству оценить многие исключительные свойства, присущие его личности. Он – человек с проницательным умом, но при этом искренний; доб-

рый, но без излишней сентиментальности; с чувством юмора, но не легкомысленный; по свидетельствам других, им больше вдохновляются, чем почитают его.

Со временем я убедился, что Далай-лама достиг в жизни такой удовлетворенности и гармонии, которых я не видел больше ни у кого. Я был полон решимости изучить принципы, которые позволили ему достичь этого. И хотя он – буддийский монах, посвятивший себя учению и практике, я стал задумываться над тем, возможно ли выяснить его убеждения и практические подходы к жизни, которые бы оказались полезными для людей вне буддизма. Те идеи и методы, которые могли бы непосредственно применяться в нашей жизни для того, чтобы каждый мог стать счастливее, сильнее и, возможно, храбрее.

В итоге у меня появилась возможность изучить взгляды Далай-ламы более пристально во время его визита в Аризону, когда мы общались каждый день. Позже у него дома в Индии мы подробно обсудили множество вопросов. В ходе этих разговоров я заметил, что нам порой приходится преодолевать непонимание и прилагать усилия для того, чтобы согласовать наши точки зрения – психотерапевта и буддийского монаха. Так, одно из наших первых обсуждений я начал с изложения общечеловеческих проблем, проиллюстрированных мною несколькими длинными историями из врачебной практики. Я описал случай одной женщины, которая, несмотря на колоссальное негативное воздействие, продолжала вести саморазрушительный образ жизни. Затем я спросил у Далай-ламы, как можно объяснить такое поведение и что бы он мог посоветовать этой женщине. Я был ошеломлен, когда после долгого размышления он пожал плечами, добродушно рассмеялся и сказал: «Я не знаю».

Заметив, что я удивлен и разочарован тем, что не добился от него более конкретного ответа, Его Святейшество заявил:

– Порой очень сложно объяснить, почему люди делают то, что они делают... Зачастую оказывается, что простых объяснений этому нет. Человеческий ум устроен очень сложно, поэтому нам крайне тяжело понять, что на самом деле происходит с человеком.

Мне показалось, что он начинает уходить от ответа.

– Но ведь моя задача как психотерапевта как раз и состоит в том, чтобы разобраться, почему люди делают то, что делают.

Он вновь засмеялся тем особенным смехом, который начинался с низких колебаний, с легкостью проходил несколько октав и завершался восторженным высоким звуком. Его смех был пропитан юмором и доброжелательностью, непосредственностью и легкостью.

– Я думаю, что было бы чрезвычайно трудно выяснить, что происходит в головах у пяти миллиардов людей, – сказал он, не прекращая смеяться, – это невозможно в принципе! С точки зрения буддизма в каждом событии или ситуации сталкиваются множество факторов. Иногда их число настолько велико, что вам никогда не удастся получить исчерпывающее объяснение того, что происходит, по крайней мере в рамках общепринятых понятий.

Почувствовав мою неудовлетворенность его ответом, он заметил:

– В попытках обнаружить источник проблем, западный подход в некотором смысле отличается от буддийского. В основании всех западных способов рассуждения лежит очень сильная рационалистическая тенденция – допущение того, что все можно объяснить. Вдобавок к этому, имеются ограничения, накладываемые бездоказательными предпосылками. Так, недавно я встречался с несколькими учеными факультета медицины. Они утверждали, что мысли и чувства человека являются результатом тех или иных химических реакций мозга. Тогда я спросил их, возможно ли рассмотреть это утверждение в обратном порядке, то есть предположить, что мысль сама порождает цепочку химических взаимодействий? Любопытно, что ученый ответил на мой вопрос характерным образом. Он заявил: «Мы исходим из предположения, что все мысли являются результатами или производными химических процессов мозга». Так что это просто косность мышления, отказ от критического взгляда на устоявшийся способ думать.

На мгновение он замолчал, а затем продолжил:

– Я полагаю, что в современном западном обществе существует мощная культурная обусловленность, в основе которой находится наука. В ряде случаев возможность рассматривать некоторые реалии жизни может блокироваться теми установками и принципами, которые сформировало западное научное мышление. К примеру, вы скованы идеей о том, что всему в пределах одной человеческой жизни можно найти объяснение. Подобная убежденность, в свою очередь, накладывается на принцип, согласно которому все на свете можно и необходимо учесть и объяснить. Но когда вы сталкиваетесь с феноменом, которому еще нет объяснения, вы попадаете в сложную, даже мучительную ситуацию.

Поначалу мне было сложно согласиться с этими словами, хоть я и понимал, что в них есть истина.

– Хорошо, но когда западная психология сталкивается с человеческим поведением, которому на первый взгляд трудно найти объяснение, она применяет специальные методы, позволяющие ей выяснить, в чем дело. Так, на первый план выходит концепция о бессознательном или же подсознании. Мы понимаем, что иногда поведение человека определяется психическими процессами, которые он сам не осознает. К примеру, когда речь идет о поступках, которые продиктованы желанием покончить с подсознательным страхом, поскольку возвращение этого страха в сферу сознания приведет к тревожности.

Подумав немного, Далай-лама сказал:

– В буддизме существует идея, которая отдаленно напоминает концепт бессознательного в западной психологии, – понятие предустановок и впечатлений¹, которые связаны с определенным типом ментальных переживаний. Так, некое событие, которое произошло в вашей жизни когда-то давно, может оставить очень глубокий след в сознании, продолжая скрытно влиять на ваше поведение. По сути это и есть идея бессознательного как отпечатков внутри сознания человека, о существовании которых он сам и не подозревает. Так или иначе, я полагаю, что буддизм согласуется со многими идеями, выдвинутыми западными учеными, и даже дополняет некоторые из них. Например, в буддизме существует идея о том, что впечатления из прошлых перерождений обуславливают текущую жизнь. Но мне кажется, что в западной психологии существует тенденция преувеличивать роль бессознательного, объявляя его источником человеческих проблем. На мой взгляд, подобное преувеличение следует из тех базовых положений, на которых западная психология и построена. Так, она не приемлет идеи о влиянии впечатлений из предыдущих перерождений, но в то же самое время стремится объяснить все феномены в пределах одной человеческой жизни. Поэтому, когда невозможно установить, что обуславливает конкретные модели поведения человека или отклонения в его психике, причину чаще всего ищут в сфере бессознательного. Это сопоставимо с тем, как если бы вы потеряли что-то и решили, что пропажа находится в этой комнате. А приняв такое решение, вы уже заведомо отбрасываете возможность найти ее в другой комнате или где-либо еще. Несмотря на все попытки, вы так и не обнаруживаете потерянный вами предмет, но продолжаете считать, что он где-то здесь!

Когда я только начинал задумываться об этой книге, я планировал сделать ее в привычном формате самоучителя, где были бы собраны простые и понятные советы Далай-ламы по всем жизненным вопросам. С помощью своих знаний в области психологии, как мне тогда казалось, я смогу систематизировать его взгляды и представить их в виде сборника четких наставлений о том, как вести повседневную жизнь. Я отказался от этой идеи ближе к концу наших встреч. Я осознал, что подход Его Святейшества охватывает куда более широкий круг вопросов, возникающих в нашей жизни со всем разнообразием ее нюансов и трудностей.

¹ Речь идет о понятиях «васана» и «самскара». – Прим. перев.

Со временем мне удалось разобрать лейтмотив, который повторялся в словах Далай-ламы. Им была надежда, основанная на уверенности в том, что подлинное долговечное счастье возможно, хотя достичь его не так уж и легко. Подход Его Святейшества основан на совокупности таких основополагающих принципов, как убежденность в изначальной доброте и благородстве всех людей, необходимость сострадания, вера в милосердие и общность всех живых существ.

В ходе нашего общения для меня стало очевидным, что убеждения Далай-ламы основаны не на слепой вере или религиозной догме, а на аргументированных рассуждениях и непосредственном опыте. Его осмысление природы разума и поведения человека стало результатом наблюдений всей жизни. Взгляды Его Святейшества укоренены в традиции, которая насчитывает двадцать пять столетий, но в то же время согласуется со здравым смыслом и глубоким пониманием актуальных проблем. Далай-лама как фигура мирового масштаба имел возможность неоднократно бывать в разных уголках мира, встречаться с разными культурами и людьми всех социальных слоев, обмениваться идеями с выдающимися учеными, политическими и духовными лидерами. Все это позволило ему выработать мудрый взгляд на человеческие проблемы, в котором оптимизм сочетается с реализмом.

В этой книге я попытался представить воззрения Далай-ламы, которые будут интересны западным читателям. Я включил в нее обширные отрывки из его публичных лекций и наших частных бесед. Чтобы подчеркнуть практическую сторону книги, я решил опустить некоторые вопросы из наших обсуждений, связанные с философскими аспектами тибетского буддизма. Далай-лама уже написал множество превосходных работ, касающихся различных вопросов буддизма. В конце книги представлена избранная библиография, которая окажется весьма полезной для тех, кто заинтересован в более подробном изучении тибетского буддизма.

Часть 1

Смысл жизни

Глава 1

Право на счастье

Я убежден, что смысл человеческой жизни в обретении счастья. Это очевидно. Светские люди или приверженцы какой угодно религии – все стремятся к чему-то лучшему в жизни. Поэтому мне кажется, что сама наша жизнь движется по направлению к счастью...

Эти слова Далай-ламы стали самым трогательным и проникновенным моментом его выступления перед огромной аудиторией в Аризоне. Но фраза о том, что в счастье заключен смысл нашей жизни, подтолкнула меня к одному вопросу. Позже, когда мы были наедине, я спросил Его Святейшество:

– Вы счастливы?

– Да, – ответил он, а затем добавил: – Я определенно счастлив.

Взгляд и выражение лица Далай-ламы были полны искренности, которая так уверенно звучала в его голосе.

– Но является ли счастье достижимой целью для большинства из нас? – спросил я.

– Да, я убежден, что обрести счастье можно с помощью воспитания ума.

Как обычный человек, я не мог не разделять мысль, что счастье достижимо. Но как психотерапевт, я был отягощен такими представлениями, как идея Фрейда о том, что «задача сделать человека счастливым не входила в план сотворения мира». Мнения такого рода привели многих моих коллег к мрачному выводу: лучшее, на что можно рассчитывать, – это «преобразование истерического страдания в обычное несчастье». С этой точки зрения уверенность в том, что существует четко сформулированный метод достижения счастья, выглядела довольно радикально.

Оглядываясь на годы психотерапевтической практики, я с трудом припоминаю, чтобы даже само слово «счастье» фигурировало в качестве предмета терапии. Безусловно, было очень много разговоров о борьбе с депрессией и тревожностью, преодолении внутренних неврозов или проблем в отношениях с другими, но все это никогда не было связано с конкретной задачей обретения счастья.

Проблема достижения подлинного счастья в западном мире, кажется, всегда была недостаточно четко сформулированной, туманной, неуловимой.

Даже понятие «быть счастливым» (happу) произошло от исландского слова «happ», которое отсылает к удаче или счастливому случаю. Похоже, что большинство из нас согласны с таким определением: в радостные моменты жизни нам кажется, что счастье может появиться только неожиданно-негаданно. Для моего западного менталитета оно вовсе не кажется чем-то, что можно развить и поддерживать в себе просто с помощью «воспитания ума».

Когда я высказал это возражение Далай-ламе, он не замедлил объяснить:

– В данном случае, когда я обращаюсь к понятию «воспитание ума», я не имею в виду исключительно познавательную способность или интеллект. Я использую этот концепт для того, чтобы передать значение тибетского слова «Sem», которое связано с разумом и чувством, с умом и сердцем.

Оно сопоставимо с такими европейскими понятиями, как «психе» или «дух».

Развивая духовную дисциплину, мы меняем собственное мироощущение и начинаем относиться к жизни совсем по-другому. Под духовной дисциплиной в данном случае понима-

ется совокупность самых разных методов. Но, в общем-то, начинать нужно с выявления тех факторов, которые приводят к страданию, и тех, которые позволяют достичь счастья. После чего негативные составляющие нужно постепенно устранить, а способствующие обретению счастья – сохранить и развить. Таков общий принцип духовной дисциплины.

Далай-лама утверждает, что нашел способ стать счастливым. За время его пребывания в Аризоне я часто был свидетелем того, как личное счастье проявляется в качестве жеста доброй воли по отношению к другому человеку, наполняя мимолетную встречу ощущением близости.

Однажды утром, после лекции, Далай-лама в компании сопровождающих шел по двору отеля, направляясь в свой гостиничный номер. Заметив возле лифтов одну из горничных, он остановился и спросил у нее: «Откуда вы родом?» На какое-то мгновение она была озадачена тем, что к ней обратился человек в бордовых монашеских одеждах, похожий на иностранца и окруженный почтительной свитой. А затем она улыбнулась и застенчиво ответила: «Из Мексики». Его Святейшество коротко поговорил с ней, а затем продолжил свой путь, оставив ее наедине с восторгом и радостью от состоявшейся беседы. На следующее утро, в то же время и на том же самом месте, она стояла еще с одной горничной. Они обе тепло приветствовали Далай-ламу, когда тот направлялся к лифтам. Их общение было коротким, но обе горничные буквально светились от счастья, когда возвращались к своим обязанностям. С каждым днем их становилось все больше, пока к концу недели там не собралась целая дюжина горничных в шуршащей светло-серой униформе, которые выстроились в ряд вдоль дорожки, ведущей к лифтам.

Развивая духовную дисциплину, мы меняем собственное мироощущение и начинаем относиться к жизни совсем по-другому.

Наша жизнь не бесконечна. Прямо сейчас в мире рождаются тысячи людей: некоторым из них суждено прожить всего несколько дней или недель, пока их жизнь трагически не прервется из-за болезни или другого несчастья. Другим выпала судьба прожить сотню лет, а возможно даже больше, и изведать триумф, отчаяние, радость, ненависть, любовь – все, чем так богата жизнь. Невозможно знать свою судьбу наперед. Но проживем ли мы один день или одно столетие, главный вопрос остается неизменным: что придает нашей жизни смысл?

Цель нашего существования заключается в поиске счастья. Это кажется вполне разумным, и западные мыслители, от Аристотеля до Уильяма Джеймса, согласились бы с такой мыслью. Но не становится ли жизнь, проходящая в поисках собственного счастья, эгоистичной и потокающей собственным прихотям? Необязательно. Согласно исследованиям, *несчастливые* люди больше сосредоточены на себе и чаще проявляют склонность к замкнутому, даже асоциальному, образу жизни. А счастливые люди, наоборот, оказываются более общительными, устойчивыми и творческими, а также способны лучше справляться с жизненными невзгодами. А самое главное, счастливые люди оказываются более любящими и способными прощать.

Ученые провели несколько любопытных экспериментов, которые доказывают, что счастливым людям в большей степени присущи открытость, стремление взаимодействовать с окружающими и желание помогать им. Так, в ходе эксперимента ощущение радости у испытуемых удалось вызвать, когда они неожиданно для себя находили деньги в телефонной будке. Затем, один из проводивших эксперимент изображал незнакомца, который проходит мимо и «случайно» роняет кипу бумаг. Исследователи пытались выяснить, остановится ли испытуемый, чтобы помочь незнакомцу. В другом эксперименте участникам поднимали настроение, давая им послушать комедийный альбом. После чего к ним приходил человек, который будто бы хотел одолжить у них денег. В результате эксперимента выяснилось, что люди в хорошем расположении духа охотнее одалживали деньги, нежели испытуемые из другой группы, чье настроение предварительно не повышали.

Все эти эксперименты опровергают мнение о том, что поиск и обретение личного счастья оборачиваются эгоизмом или эгоцентризмом. Но мы также можем проводить собственные эксперименты в лаборатории своей повседневной жизни. Предположим, например, что мы застряли в пробке. Двадцать минут спустя она наконец начинает продвигаться ползком. Мы замечаем, что кто-то из соседнего ряда сигнализирует нам с просьбой пропустить его перестроиться в наш ряд. Мы с большей вероятностью согласимся на такую просьбу будучи в хорошем настроении. Но если мы не в духе, то, вероятно, просто прибавим газ и закроем образовавшееся свободное место. «Ну я же простоял здесь все это время в ожидании. И чем они лучше меня?»

Итак, мы начали с предпосылки, согласно которой смысл нашей жизни заключается в поиске счастья. Благодаря этому счастье можно понимать как реальную цель, которой можно достичь с помощью последовательности позитивных мер. Как только мы выделяем позитивные факторы, способствующие обретению счастья, нам начинают открываться преимущества счастья, дающие о себе знать не только в частной жизни, но и на уровне нашего окружения и всего общества в целом.

Глава 2

Источники счастья

Два года назад одну мою знакомую настигла неожиданная удача. За полтора года до этого она уволилась с должности медсестры, чтобы перейти в небольшую медицинскую компанию, которую основали двое ее друзей. Дела новой компании шли великолепно, и уже через полтора года она стала частью крупной корпорации, которая выкупила ее за круглую сумму. Поскольку моя знакомая работала в компании с момента основания, она смогла выручить целое состояние от продажи ценных бумаг. Денег было достаточно для того, чтобы она в свои тридцать два года перестала нуждаться в работе. Не так давно я виделся с ней и спросил, получает ли она удовольствие от своей новой жизни? «Ну, – сказала она, – здорово иметь возможность путешествовать и делать то, о чем я всегда мечтала, но, – добавила она, – это очень странно: стоило мне привыкнуть к мысли о том, что я заработала кучу денег, как все сразу же вернулось на свои места. Я имею в виду, что, хотя я и купила себе новый дом и много чего еще, я не чувствую, что стала счастливее, чем прежде».

В то же время другой мой знакомый, практически ровесник разбогатевшей медсестры, обнаружил, что у него ВИЧ. Мы поговорили о том, как ему удастся жить с таким диагнозом.

– Сначала я, конечно, ощущал себя совершенно раздавленным, – сказал он. – На то, чтобы примириться с мыслью о болезни, мне потребовался почти год. Но за последние двенадцать месяцев произошли большие перемены. Я стал жить полной жизнью, проводя каждый день так, как никогда раньше. Я чувствую себя счастливее, чем когда-либо. Мне кажется, я научился получать удовольствие от повседневной жизни. И я благодарен тому, что моя болезнь не превратилась в СПИД, ведь я действительно могу радоваться всему, что имею. И хотя я бы предпочел не быть ВИЧ-положительным, моя болезнь научила меня находить в жизни... позитивные моменты.

– Что ты имеешь в виду? – спросил я.

– Ну, к примеру, тебе известно, что я всегда был убежденным материалистом. Но за прошедший год, привыкая к мысли о собственной смертности, я открыл для себя совершенно новый мир. Впервые в жизни я обратился к духовной сфере: прочитал много книг, беседовал с людьми. В результате я открыл для себя столько нового, о чем я раньше и подумать не мог. Я стал получать удовольствие от того, что просто могу просыпаться утром и радоваться новому дню.

Оба случая наглядно демонстрируют ключевой тезис о том, что *счастье гораздо больше зависит от внутреннего настроя человека, чем от каких-то внешних обстоятельств*. Успех может привести к временному ощущению эйфории, а трагедия способна вогнать в депрессию. Но средний уровень нашего счастья имеет склонность рано или поздно стабилизироваться. Психологи называют этот принцип *адаптацией*. Мы можем наблюдать его действие в повседневной жизни. Повышение зарплаты, покупка нового автомобиля или одобрение со стороны коллег могут временно поднять нам настроение. Точно так же ссора с другом, поломка машины или мелкая травма могут стать причиной дурного настроения, но в течение нескольких дней наше обычное самочувствие восстановится.

Это свойство нашей психики распространяется не только на тривиальные, бытовые ситуации, но и на шоковые состояния, при которых человек может быть вне себя от радости или горя. Так, исследование, в котором принимали участие победители лотереи штата Иллинойс и призеры бильярдных игр из Великобритании, установило, что у всех испытуемых эйфория от выигрыша в конечном счете стихает и уступает место обыденному самочувствию, в котором приливы счастья носят кратковременный, эпизодический характер. Ряд других исследований показал, что люди, с которыми произошла действительно страшная беда – онкологическое заболевание, слепота или паралич, – обычно возвращаются к нормальному психическому самочувствию после необходимого периода адаптации.

Итак, если существует исходный уровень счастья, к которому мы возвращаемся вне зависимости от внешних обстоятельств, то чем же он обусловлен?

И, что важнее, способны ли мы как-то регулировать его и повышать? Некоторые ученые заявляют о том, что индивидуальный уровень счастья каждого человека в некоторой степени зависит от его генов. Согласно данным исследований, у однояйцевых близнецов, обладающих одним и тем же генотипом, исходный уровень счастья одинаков и не зависит от того, воспитывались они вместе или отдельно друг от друга. Это свидетельствует о том, что человек с самого рождения обладает биологически заданным уровнем счастья.

Тем не менее наука пока еще не нашла окончательного ответа на вопрос о влиянии генов на счастье. Даже если счастье обусловлено биологическим фактором, большинство психологов разделяют мнение о том, что каждый человек способен предпринять меры для взращивания собственного счастья. Мы способны на это, поскольку повседневный уровень счастья во многом определяется нашим мироощущением. В сущности, мы воспринимаем счастье или несчастье в зависимости от того, *какой нам видится жизненная ситуация, насколько мы удовлетворены тем, что имеем*.

Сравнивающий ум

Что влияет на наше восприятие жизни и удовлетворенность ею? *Склонность к сравнениям*. Когда мы сравниваем свое настоящее и прошлое и находим, что в чем-либо преуспели, мы становимся счастливы. Например, мы обнаружили, что наш годовой доход увеличился с 20 до 30 тысяч долларов. Однако нас делает счастливыми не величина дохода, ведь через некоторое время, привыкнув к новому уровню, мы выясним, что вновь почувствовать себя счастливыми мы сможем только в том случае, если начнем зарабатывать 40 тысяч в год. Кроме того, мы сравниваем себя с другими. Как правило, мы не удовлетворены собственным доходом, каким бы значительным он ни был, если знаем, что сосед все равно зарабатывает больше. Профессиональные спортсмены, получающие один, два, или даже три миллиона в год, часто жалуются на свою зарплату, приводя в пример более высокооплачиваемых товарищей по команде. Вероятно, этот феномен подтверждает определение состоятельного человека, кото-

рое дал Г. Л. Менкен: состоятелен тот, чей годовой доход на сотню долларов больше, чем у мужа сестры его жены.

Таким образом, мы можем видеть, что удовлетворенность от жизни нередко зависит от того, с кем мы себя сравниваем. Безусловно, мы сопоставляем с другими не только наши доходы. Бесконечное соревнование с теми, кто умнее, красивее или успешнее, может породить зависть и разочарование, сделать нас несчастными. Но, с другой стороны, мы можем использовать тот же принцип в позитивном ключе: если сравнивать себя с теми, кому повезло меньше, и размышлять о том, что мы уже имеем, то наше удовлетворение от жизни непременно *возрастает*.

Исследователи провели ряд экспериментов, которые показали, что уровень личной удовлетворенности можно повысить при помощи осмысления собственной жизни с другой точки зрения, позволяющей представить, что все могло бы быть гораздо хуже. Так, в ходе одного из экспериментов в Университете Висконсина-Милуоки, испытуемым женщинам показывали фотографии, запечатлевшие бедственные жилищные условия Милуоки в начале прошлого столетия. В качестве альтернативы им предлагали представить какую-либо личную трагедию, к примеру ожог или увечье, и описать ее в письменном виде. После чего участниц попросили охарактеризовать качество их жизни. По итогам эксперимента женщины стали более удовлетворенными собственной жизнью. В другом исследовании, которое проводилось в Университете штата Нью-Йорк в Буффало, участников попросили продолжить фразу «Я счастлив, что я не...» После пятикратного повторения этого упражнения у испытуемых был зафиксирован рост удовлетворенности жизнью. Другой группе участников необходимо было продолжить фразу «Хотел бы я быть...» На этот раз результаты оказались обратными: испытуемые продемонстрировали неудовлетворенность жизнью.

Эти эксперименты засвидетельствовали, что мы склонны считать себя счастливыми или, наоборот, несчастными в зависимости от той точки зрения, которой мы придерживаемся при осмыслении собственной жизни.

Далай-лама объясняет:

– Хотя счастье и достижимо, оно не является чем-то простым. Существует несколько уровней счастья.

Например, с позиции буддизма счастье включает в себя такие составляющие, как достаток, удовлетворенность мирской жизнью, одухотворенность и просветление.

Вместе они составляют все этапы достижения личного счастья. Позволим себе временно оставить в стороне такие религиозные или духовные устремления, как совершенство и просветление, и обратимся к радости и счастью в их мирском или повседневном смысле. С этой точки зрения есть несколько ключевых факторов, которые мы будем считать способствующими достижению радости и счастья. К примеру, здоровье человека признано одним из необходимых условий счастливой жизни. Другим важным источником счастья можно считать материальные блага, или достаток. Также нужно учитывать потребность человека в партнерах и друзьях: каждому из нас для полноценной жизни, несомненно, нужны друзья, с которыми мы могли бы делиться всеми радостями и невзгодами.

Таким образом, все эти составляющие – источники нашего счастья. Но для того чтобы человек мог с их помощью начать жить счастливой и полноценной жизнью, необходимо помнить еще об одном основополагающем факторе – *состоянии ума*. Именно оно имеет решающее значение.

Такие благоприятные обстоятельства нашей жизни, как здоровье или достаток, могут внести существенный вклад в достижение счастья в том случае, если мы используем их правильным образом – на благо других. Несомненно, успех и материальная обеспеченность при-

носят нам удовольствие от жизни. Но без правильной внутренней установки, без должного внимания к состоянию нашего ума все эти составляющие очень мало влияют на достижение подлинного счастья в долгосрочной перспективе. Например, если вы затаили в глубине души злость или гнев, то вы наносите вред собственному здоровью и, следовательно, разрушаете одну из составляющих вашего счастья. Кроме того, если вы внутренне несчастны или подавлены, то внешний, физический комфорт не сможет облегчить ваше состояние. А если вы будете поддерживать спокойное и умиротворенное состояние вашего ума, то будете очень счастливы, даже имея слабое здоровье. Если вы обладаете какими-то прекрасными вещами, то в моменты гнева у вас может возникнуть желание разбрасывать их и крушить. В такие минуты все ваше имущество ничего не значит для вас. В наши дни во многих обществах уровень материального достатка очень высок, но, несмотря на это, в них достаточно людей, которые чувствуют себя несчастными. За пестрой картиной всеобщего изобилия скрывается своего рода психическая тревога, которая может вести к состояниям подавленности, беспричинной агрессивности, алкогольной или наркотической зависимости, а в крайнем случае – к самоубийству.

Значит, нет никакой гарантии, что одно только материальное благосостояние способно принести вам счастье или реализовать ваши устремления. То же самое можно сказать и о друзьях: в моменты гнева или злости даже самый близкий и преданный друг будет казаться вам безучастным, отстраненным и раздражающим. Все это свидетельствует о том, что состояние нашего ума имеет огромное влияние на повседневную жизнь. И очевидно, что относиться к этому фактору нужно со всей серьезностью. Таким образом, если не рассматривать перспективу духовной практики, а исходить из нашей мирской повседневной жизни, то мы приходим к такому выводу: чем прочнее наше душевное равновесие и невозмутимее наш ум, тем сильнее наша способность быть счастливым и получать наслаждение от жизни.

Далай-лама на несколько мгновений замолчал, собираясь с мыслями, а затем добавил:

– Следует отметить, что душевное спокойствие и невозмутимость ума не стоит путать с апатией и невосприимчивостью или абсолютной отрешенностью и пустотой, ведь они основываются на любви и сострадании, а значит, им свойственна значительная чувствительность и эмоциональность.

Подводя итог, он сказал:

– Пока вы не будете достаточно дисциплинированы для того, чтобы поддерживать спокойствие вашего ума, никакие материальные блага и внешние обстоятельства не смогут принести вам ощущение радости и счастья. С другой стороны, если вы владеете таким качеством, как невозмутимость ума, то недостаток внешних обстоятельств, которые казались вам обязательными для полноценной жизни, не будет преградой для счастливой жизни.

Внутренняя удовлетворенность

Однажды, направляясь на встречу с Далай-ламой, я проходил через гостиничную парковку и остановился полюбоваться на новенькую «Тойоту-Ленд-Крузер», о которой я давно мечтал. В начале нашей беседы я все еще думал об этом автомобиле, поэтому спросил у Его Святейшества:

– Иногда может показаться, что вся западная культура основана на материальном потреблении. Реклама новых товаров сыплется на нас отовсюду. Трудно оставаться в стороне от этого, ведь существует так много вещей, которыми мы хотели бы обладать. Кажется, этому никогда не будет конца. Не могли бы вы немного рассказать о природе желания?

– Я полагаю, что есть две разновидности желания, – ответил Далай-лама. – Некоторые желания можно считать благом. К примеру, желание быть счастливым, стремление к мирной жизни, к открытому и дружелюбному миру.

Однако в какой-то момент желания могут стать необоснованными, что обычно приводит к проблемам. Вот я иногда бываю в супермаркетах. Мне там очень нравится, ведь я там вижу много прекрасных вещей. И когда я смотрю на все это разнообразие товаров, мне хочется их приобрести. Внутри возникает своего рода импульс: «О, я хочу то, хочу это». Затем я сразу же задумываюсь: «А действительно ли мне это необходимо?»

Разница между благим и дурным желанием или поступком проявляется не в чувстве мгновенного удовлетворения, а в последствиях, которые они приносят.

Ответ, как правило, нет. Если поддаваться первому желанию, то очень скоро ваши карманы опустеют. Между тем более разумные желания отражают потребность в жизненно необходимых вещах: пище, одежде и крыше над головой.

Иногда желания могут быть чрезмерными и вредными в контексте той социальной среды, в которой человек находится. Так, если вы живете в процветающем обществе, где наличие автомобиля – это не роскошь, а необходимость, тогда, безусловно, нет ничего порочного в том, чтобы хотеть новый автомобиль. Но когда вы живете в бедной индийской деревушке, где можно прекрасно обходиться без машины, и все равно хотите себе автомобиль, то, даже если у вас есть на него деньги, это может стать причиной неприятностей. Ваши соседи могут начать чувствовать себя неловко и так далее. Или предположим, что вы живете в процветающем обществе, у вас уже есть автомобиль, но вы хотите себе другой, подороже. Это может привести к аналогичным проблемам.

– Однако, – возразил я, – мне непонятно, каким образом стремление иметь более дорогую машину или ее покупка могут стать причиной неприятностей, если человек может себе это позволить. Более дорогая машина может быть проблемой для соседей – они могут начать завидовать, и прочее, но ведь новый автомобиль принесет вам радость и удовлетворение.

Далай-лама покачал головой и решительно заявил:

– Нет... Чувство удовлетворения само по себе не может быть показателем того, благое это желание или дурное. Преступник, совершающий убийство, может получить удовлетворение от своего деяния, но это не оправдывает его поступок. Такие порочные деяния, как ложь, воровство, супружеская неверность и им подобные, могут совершаться людьми, получающими от этого удовлетворение. Разница между благим и дурным желанием или поступком проявляется не в чувстве мгновенного удовлетворения, а в последствиях, которые они приносят.

Например, если желание обладать дорогими вещами связано с потерей самоконтроля, то рано или поздно вы достигнете предела своих возможностей.

А когда это произойдет, вы можете утратить надежду, впасть в депрессию и так далее. Такова одна из возможных опасностей, присущая этой разновидности желания.

Таким образом, я полагаю, что подобные излишние желания становятся причиной алчности – утрированной разновидности желания, подогретого завышенными ожиданиями. Если задуматься о последствиях чрезмерной жадности, то среди них будут и разочарование, и тоска, и депрессия, и внутренняя растерянность, и много других проблем. Примечательной особенностью алчности является то, что она не исчезает, даже когда человек получает желаемое. Более того, жадность по сути бесконечна, бездонна, и в этом источник всех проблем. Глубинный мотив жадности заключается в поиске удовлетворения. Однако ирония в том, что уже обладая желаемым предметом, человек по-прежнему будет хотеть большего. *Удовлетворенность – вот истинное противоядие против алчности.* Если вы привыкли довольствоваться тем, что у вас есть, то вы не будете беспокоиться из-за желания чем-либо обладать.

Как же достичь внутренней удовлетворенности? Есть два способа. Первый – получить все, что мы только можем пожелать: деньги, дома, автомобили, идеального партнера и совершенное тело. Далай-лама уже указывал на недостаток такого подхода: если ваши желания и устремления остаются необузданными, то рано или поздно вы столкнетесь с чем-то, что вы желаете, но не можете иметь. Второй и более надежный способ заключается в том, чтобы не потакать собственным желаниям, а ценить то, что у нас уже есть.

Как-то вечером я смотрел интервью с актером Кристофером Ривом. В 1994 году² он упал с лошади и сломал позвоночник. Полностью парализованный, он оказался прикован к инвалидной коляске. Ему даже требовался аппарат искусственного дыхания для того, чтобы нормально дышать. На вопрос ведущего о том, как он справлялся с посттравматической депрессией, Рив ответил, что он пережил состояние полного отчаянья, находясь в палате интенсивной терапии. Однако этот тяжелый период продлился недолго, и теперь актер искренне считает себя «счастливчиком». Он произнес слова признательности своей семье, а также поблагодарил современную медицину. Актер выразил надежду, что медики смогут найти способ лечить повреждения спинного мозга уже в следующем десятилетии. Также он упомянул о том, что, вероятно, погиб бы от полученных травм, если бы инцидент произошел несколькими годами ранее. Рив рассказывал о том, как он приспосабливался к жизни в новых обстоятельствах. Актер признался, что несмотря на быстрое восстановление душевных сил, у него могли возникать приступы зависти как реакция на произнесенную кем-то невинную фразу: «Я сейчас бегаю наверх и принесу что-нибудь». «В попытках побороть это чувство, – сказал он, – я осознал, что единственный способ продолжать жить – это сосредоточиться на всем, что у меня есть, и подумать о том, что можно сделать. К счастью, моя болезнь не затронула мозг, поэтому я все еще могу им пользоваться». Сконцентрировав внимание на возможностях своего интеллекта, Рив решил посвятить дальнейшую жизнь общественной деятельности, направленной на изучение проблем заболеваний позвоночника, и помогать другим пострадавшим от этого недуга. В будущем он планировал выступать с докладами, а также заняться написанием сценариев и режиссурой.

Внутреннее достоинство

Нам уже удалось выяснить, что работа над собственным мироощущением – это более эффективный способ достижения счастья, чем попытка обрести его за счет таких внешних ресурсов, как богатство, положение в обществе или даже физическое здоровье. Другим внутренним источником счастья, который тесно связан с ощущением удовлетворенности, является чувство самоценности. Вот что Далай-лама рассказывает о наиболее надежном способе воспитания этого чувства:

– Предположим, что я лишен всяческого сочувствия к людям и не могу заводить друзей. Без этих способностей мне было бы крайне тяжело. После того как я потерял собственную страну и больше не имел никакой власти в Тибете, я стал беженцем. Особенность тибетской политической системы в том, что титул Далай-ламы предполагает некоторую степень уважения, и пока я был лидером Тибета, люди относились ко мне соответствующим образом, независимо от того, любили они меня на самом деле или нет. Если бы отношение людей ко мне основывалось только на этом обстоятельстве, мне пришлось бы очень нелегко после бегства из страны. Но существует другой источник чувства самоценности и собственного достоинства, который позволяет вам взаимодействовать с окружающими. *Вы можете найти общий язык с другими людьми, поскольку каждый из нас остается человеком, принадлежащим к челове-*

² В действительности несчастный случай с актером произошел в 1995 году. – Прим. перев.

скому сообществу. Вы являетесь частью целого – вот с чего начинается чувство самооценности и человеческого достоинства, вот что утешает, когда все остальное потеряно.

Далай-лама ненадолго прервал свою речь, чтобы сделать глоток чая, а затем кивнул и продолжил:

– К сожалению, из истории мы знаем примеры того, как неблагоприятно сложилась дальнейшая жизнь тех королей и императоров, которые лишились высокого положения в результате политических неурядиц и были вынуждены покинуть свою страну. Я полагаю, что без ощущения единства и солидарности с другими людьми жить очень тяжело.

По большому счету, существует два типа людей. Первый – это успешные и состоятельные люди, окруженные родными и близкими. Если источник чувства самооценности и достоинства у такого человека находится исключительно в материальном, то он будет чувствовать себя в безопасности до тех пор, пока у него будет материальный достаток. Лишившись своего состояния, он будет страдать, поскольку у него нет и не было другого прибежища. Однако существует и другая разновидность людей. Человек этого типа может обладать тем же уровнем достатка и признания, но при этом быть сострадательным, проявлять доброту и отзывчивость к другим людям. Его человеческое достоинство определяется другими факторами, а значит, вероятность того, что жизненные неурядицы и потеря имущества повергнут его в депрессию, существенно ниже. Все эти аргументы наглядно демонстрируют практическую значимость доброты и сострадания в развитии внутренней самооценности.

Счастье, а не наслаждение

Спустя несколько месяцев после поездки Далай-ламы в Аризону я навестил его в Дхарамсале. Жарким и влажным июльским днем я пришел к нему домой, обливаясь потом после короткой прогулки. Я привык к сухому климату, и влажная жара этого дня казалась мне совершенно невыносимой. Поэтому в начале нашей беседы я был в скверном настроении. А Далай-лама, напротив, чувствовал себя прекрасно. Вскоре наш разговор зашел о понятии удовольствия. И в какой-то момент Его Святейшество поделился со мной важным наблюдением:

– Люди иногда путают счастье и наслаждение. Вот, например, недавно я общался с индийской аудиторией в Раджпуре. После моей фразы о том, что смыслом нашей жизни является счастье, один из слушателей сказал, что Раджниш учит тому, что свои самые счастливые моменты человек переживает во время сексуальной активности, поэтому источник счастья нужно искать в сексе, – Далай-лама от всей души рассмеялся. – Этот человек хотел узнать, что я думаю по поводу такого мнения.

Я ответил, что наивысшим счастьем, на мой взгляд, является Освобождение, избавление от страданий. Это истинное, непреходящее счастье. Подлинное счастье больше связано с умом и сердцем. А счастье, основанное на физическом удовольствии, изменчиво и непостоянно: сегодня оно есть, завтра его уже может не быть.

На первый взгляд эта идея очевидна. Безусловно, счастье и удовольствие – два разных понятия. Однако люди склонны их путать. Вскоре после возвращения домой я получил наглядное подтверждение этому выводу во время работы с одной из моих пациенток.

Хизер, молодая незамужняя женщина, работала социальным педагогом в Финиксе. Хотя ей нравилось работать с трудными подростками, в какой-то момент жизнь в этом городе стала ее угнетать. Она часто жаловалась на перенаселенность, пробки, невыносимую жару. Ей предложили работу в красивом маленьком городке в горах. Более того, она много раз бывала в нем раньше и всегда мечтала туда переехать. Все было просто замечательно. Единственная проблема заключалась в том, что предложенная ей работа предполагала общение не с подростками, а со взрослыми. Ей долго не удавалось принять окончательное решение. Она даже попы-

талась составить список всех за и против, но это не помогло – аргументов с каждой стороны получилось поровну.

Она объяснила это так:

– Я знаю, что моя новая работа не принесет мне столько же радости, но это будет компенсировано тем удовольствием, которое я получу от жизни в таком городке! Мне действительно нравится там. Мне нравится даже просто находиться в нем. И мне так надоела здешняя жара. Я не знаю, что мне делать.

Когда Хизер упомянула об удовольствии, я сразу вспомнил о словах Далай-ламы и спросил ее:

– Как вы думаете, этот переезд принесет вам больше счастья или удовольствия?

Она немного посидела молча, обдумывая свой ответ. Наконец, она сказала:

– Не знаю. Мне кажется, что это принесет мне больше удовольствия, чем счастья... В конце концов я не уверена, что мне понравится работать со взрослыми. Моя нынешняя работа с детьми доставляет мне огромное удовлетворение.

Мы всего лишь представили ее сомнения в виде вопроса «Сделает ли это меня более счастливой?» и сразу же достигли некоторой ясности. Хизер стало гораздо легче определиться с выбором. Она решила остаться в Финиксе. Конечно, она по-прежнему жаловалась на летнюю жару. Но она прислушалась к собственным ощущениям и приняла осознанный выбор остаться. Значит, рано или поздно она почувствует себя более счастливой, и жара уже не будет казаться настолько ужасной.

Каждый день нам приходится принимать множество решений. Часто мы не в состоянии сделать самый оптимальный для нас выбор, как бы усердно мы ни старались. Отчасти это объясняется тем, что самое верное решение обычно является самым трудным и требует некоторых жертв.

Во все времена люди пытались определить ту роль, которую в их жизни должно играть удовольствие. Философы, теологи, психологи – все они изучали феномен удовольствия. В III веке до нашей эры греческий мыслитель Эпикур выдвинул собственную этическую систему, которую венчало смелое утверждение о том, что «Наслаждение – есть начало и конец блаженной жизни». Но даже Эпикур признавал значение здравого смысла и умеренности, осознавая, что чрезмерное увлечение чувственными удовольствиями порой приводит к страданиям. В конце XIX века Зигмунд Фрейд сформировал собственный подход к объяснению феномена удовольствия. Согласно Фрейду, основной движущей силой для всего психического аппарата человека является стремление снять противоречия, создаваемое неудовлетворенными инстинктивными влечениями. То есть скрытым мотивом нашей жизни является стремление к удовольствию. В XX веке многие ученые предпочли философским рассуждениям экспериментальные исследования. Так, группа нейроученых попыталась изучить гипоталамус и лимбические области мозга с помощью электродов и отыскать участок, генерирующий чувство удовольствия при электрической стимуляции.

Нам вовсе не обязательно изучать наследие греческих философов, психотерапевтов прошлого века или современных исследователей, чтобы понять природу удовольствия. Мы хорошо ее знаем, поскольку не раз испытывали это ощущение. Мы знаем, что его вызывает улыбка или прикосновение любимого человека, горячая ванна в холодный дождливый день или красота заходящего солнца. Но многим также может быть знакомо удовольствие от дозы кокаина или героина, алкогольного угара, сексуальных излишеств и азартных игр в Лас-Вегасе. Это также вполне реальные удовольствия, существование которых у многих не вызывает возмущения.

И хотя не существует простых способов избежать этих разрушительных удовольствий, у нас, к счастью, имеется отправная точка: простое напоминание о том, что цель нашей жизни – обрести счастье.

Принимая решение, спрашивайте себя: «А сделает ли это меня счастливым?» Задавая этот вопрос всякий раз перед принятием решения, мы перемещаем свое внимание с того, в чем мы себе отказываем, на то, к чему мы стремимся.

Далай-лама подчеркивает, что этот вывод очевиден. Если помнить об этом каждый раз, когда необходимо сделать выбор, нам без труда удастся покончить с большинством вещей, которые с самого начала являются негативными, пусть они и доставляют кратковременное удовольствие.

Причина, по которой людям очень часто сложно сказать слово «нет», заключается в самом этом слове, поскольку оно предполагает запрет и отказ от чего-либо.

Но есть и лучший подход: каждый раз, принимая решение, спрашивать себя: «А сделает ли это меня счастливым?» Этот простой вопрос может стать мощным инструментом, дающим нам возможность умело управлять своей жизнью в любой ситуации, независимо от того, насколько серьезна наша проблема. Такой подход позволяет по-новому взглянуть на многие вещи. Задавая этот вопрос всякий раз перед принятием решения, мы перемещаем свое внимание с того, в чем мы себе отказываем, на то, к чему мы стремимся, то есть к счастью, которое, согласно Далай-ламе, является долговечным и непреложным. Счастье, которое пребывает с нами независимо от жизненных неурядиц и скачков настроения как основа нашего существования. Такой взгляд облегчает принятие правильного решения, так как в этом случае мы действуем с целью что-то получить, а не забрать у самих себя. Это – движение вперед, а не отступление, принятие жизни, а не отрицание ее. Такая устремленность к счастью имеет глубокое влияние, делая нас более восприимчивыми, более открытыми для радости жизни.

Глава 3

Подготовка ума к счастью

Путь к счастью

Хотя мы и выяснили, что первоочередным фактором обретения счастья является наш внутренний настрой, это отнюдь не означает, что можно пренебречь первичными потребностями человека в пище, одежде и жилье. Но как только эти потребности будут удовлетворены, мы должны осознать: *нам не нужно еще больше денег, нам не нужно становиться успешнее в жизни, нам не нужна идеальная внешность или даже идеальный спутник жизни – прямо сейчас, в этот самый момент, у нас уже есть ум, который является необходимым и достаточным средством для достижения полноценного счастья.*

Объясняя свой подход к подготовке ума, Далай-лама заявил:

– Когда мы обращаемся к понятиям «ум» или «сознание», мы подразумеваем множество различных смыслов. В мире вокруг нас некоторые объекты или явления очень полезны, некоторые очень вредны, некоторые – нейтральны. Так, взаимодействуя с внешним миром, мы в первую очередь пытаемся определить, какие предметы и вещества могут помочь нам в жизни. От всего вредного мы избавляемся, а все необходимое, напротив, стараемся сохранить, приумножить и использовать. Точно так же, говоря об уме, мы имеем в виду тысячи разных мыслей или актов сознания. Среди них есть весьма полезные, которые нам необходимо фиксировать и развивать. А некоторые – негативны и очень вредны, поэтому их воздействие нужно нейтрализовать.

Таким образом, первый шаг на пути к счастью – обучение. Прежде всего, мы должны научиться отличать полезные эмоции и намерения от вредных, а также понимать, в чем конкретно проявляется их польза или вред. Мы должны осознавать, что негативные эмоции вредны и нежелательны не только для нас самих, но и для общества в целом, а также для будущего всего мира. Осознание этого факта придаст нам решимости в преодолении и устранении подобных эмоций. Затем необходимо понять преимущества позитивных эмоций и намерений. После этого мы сможем начать развивать и усиливать эти позитивные эмоции, прилагая все возможные усилия. Стремление к этому появится внутри нас само собой, как своего рода волевой акт. Разбираясь с тем, какие эмоции и намерения полезны, а какие – вредны, мы постепенно развиваем в себе твердую решимость добиться перемен. И вскоре мы уже можем сказать себе: «Теперь секрет моего счастья, моего лучшего будущего находится в моих собственных руках. Я не могу упустить эту возможность!»

В буддизме принцип причинности понимается как естественный закон. Взаимодействуя с миром вокруг, вы должны принимать его во внимание. Так, если вы сталкиваетесь в повседневной жизни с событиями, которые кажутся вам нежелательными, лучший способ предотвратить их – это устранить их причины. Точно так же, если вы хотите, чтобы какое-то событие произошло, логично будет определить и создать те условия и причины, с помощью которых оно наверняка случится.

Тот же принцип подходит для состояний вашего ума и внутренних переживаний. Если вы стремитесь к счастью, то определите причины, которые его порождают, а если хотите избежать страдания – устраните порождающие его причины и условия из собственной жизни. Понимание данного принципа имеет решающее значение.

Таким образом, мы указали важнейшую роль нашего рассудка в достижении счастья. Следующим шагом будет исследование различных состояний ума, которые мы переживаем. Необходимо изучить каждое из состояний, чтобы понять, какие из них могут привести к счастью, а какие нет.

– Не могли бы вы привести конкретные примеры состояний ума и описать, как бы вы их классифицировали? – спросил я.

– Например, ненависть, зависть, гнев и им подобные – вредны. Все они разрушают наше счастье. Когда вы испытываете ненависть или другое негативное чувство по отношению к кому-либо, вам кажется, что другие люди тоже настроены враждебно к вам. В результате ваша жизнь полна страха, беспокойства и неуверенности в себе. Эти чувства прогрессируют, становятся сильнее, ведь враждебность порождает ощущение одиночества, изолированности от мира. В основе всех негативных эмоций лежит ненависть. С другой стороны, такие состояния психики, как доброта и сострадание, безусловно, являются очень позитивными. Они крайне полезны...

– Мне вот интересно, – перебил я, – вы упомянули о том, что существуют тысячи различных состояний ума.

Как бы вы охарактеризовали психически здорового или просто уравновешенного человека? Это определение можно было бы использовать для того, чтобы различать полезные и вредные состояния ума.

Он рассмеялся и ответил с присущей ему скромностью:

– Как психотерапевт вы дадите гораздо более точное и корректное определение психически здорового человека.

– Я хотел бы услышать вашу точку зрения.

– Что ж, любого доброго и отзывчивого человека я бы посчитал психически здоровым.

Чувство сострадания и сердечная доброта сами по себе делают нас открытыми, в результате нам становится гораздо легче общаться с людьми. Ведь вы обнаруживаете, что другие люди ничем не отличаются от вас, и это существенно сближает. У вас появляется возможность испытать настоящую дружбу. Необходимость скрывать что-либо отпадает, и, как

следствие, вы сразу же избавитесь от страха, неуверенности в себе и беспокойства. А другие люди станут доверять вам гораздо больше. К примеру, когда какой-нибудь человек кажется вам очень компетентным, но вы не можете ему довериться, поскольку чувствуете, что в нем нет доброты. Вы можете подумать: «Я знаю, что этот человек очень умелый, но могу ли я на самом деле доверять ему?» Так в вашем сознании будет присутствовать некое опасение, которое заставит держаться от него подальше.

Как бы то ни было, я убежден, что возвращение таких положительных состояний ума, как добро и сострадание, ведет к крепкому психическому здоровью и счастью.

Дисциплина ума

Метод Далай-ламы показался мне очень привлекательным. Он абсолютно практичен и рационален: определить и развивать положительные состояния ума, определить и искоренять отрицательные состояния ума. Хотя сначала его предложение исходить из систематического анализа множества состояний ума показалось мне излишне формальным, постепенно меня увлекла логика и рассудительность Его Святейшества. Мне также очень понравилось то, как Далай-лама предлагает классифицировать переживания, эмоции и желания в зависимости от того, ведут ли они нас к счастью или страданию, а не на основании какого-то стереотипного морального принципа вроде «жадность – грех» или «ненависть – зло».

Продолжая нашу беседу на следующий день, я спросил:

– Если для обретения счастья достаточно просто воспитывать в себе позитивные состояния ума – доброту, сострадание и так далее, – почему же несчастных людей так много?

– Для достижения истинного счастья может потребоваться полная трансформация мировоззрения и образа мышления, а это непросто, – ответил он. – Для этого необходимо, чтобы сошлись воедино многие обстоятельства. Вам не следует обманывать себя тем, что существует какой-то универсальный ключ, главный секрет, обнаружив который, вы сразу расставите все по своим местам. При тщательном уходе за физическим здоровьем вам требуется не один или два, а целое множество витаминов. Точно так же для достижения счастья необходимо использовать множество подходов и методов, которые помогут справиться с разнообразием сложных негативных состояний ума. Если вы стараетесь избавиться от негативного образа мышления, то принять какую-то одну мысль или пару раз выполнить какое-либо упражнение будет явно недостаточно. Перемены не происходят в одночасье. Даже для изменений физического характера требуется время. Например, когда вы переезжаете из одного климатического пояса в другой, организму необходимо адаптироваться к новым условиям. Точно так же требуется время и для изменений в сознании. Есть множество негативных качеств ума, каждое из них требует отдельного метода борьбы. Для продвижения в таком нелегком деле нужно систематически практиковать различные упражнения, что тоже займет некоторое время. В этом и заключается процесс обучения.

Но я уверен, что со временем позитивные изменения обязательно произойдут.

Каждый день, проснувшись утром, вы можете практиковать искреннюю позитивную мотивацию, думая: «Я потрачу этот день на положительные дела. Я не должен прожить его зря».

А вечером, ложась спать, спросите себя, все ли прошло так, как вы запланировали. Если все прошло так, как вам хотелось, радуйтесь. А если нет, то покритикуйте себя и подумайте с сожалением о том, что не удалось сделать за день. С помощью подобных методов вы сможете постепенно укрепить положительные стороны своего ума.

Обратимся, например, к моей жизни – жизни буддийского монаха. Я верю в буддизм и по собственному опыту знаю, что буддийские практики очень полезны для меня. Но за многие предыдущие воплощения могли сформироваться определенные привычки, вроде гнева

или привязанности. Поэтому я обычно поступаю так: сначала определяю позитивные стороны той или иной практики, затем развиваю в себе решимость и стараюсь применить их. Вначале эффект почти незаметен, но постепенно, по мере освоения новых позитивных практик, негативные намерения или привычки уходят. Таким образом, практика *дхармы*³ – это постоянная внутренняя битва, в ходе которой прежние негативные переживания или привычки заменяются новыми, позитивными.

После чего он добавил:

– Независимо от того, чем вы занимаетесь, любую деятельность можно облегчить или ускорить регулярной практикой. Набирая необходимый опыт, мы изменяем себя. В буддийской практике существуют разнообразные методы сохранения внутреннего равновесия в трудные моменты жизни. При помощи этих методов мы сможем достичь состояния, в котором негативная реакция на внешние раздражители будет исключительно поверхностной, подобно волнам, которые катятся по поверхности океана, но не тревожат его глубины. Я сам убедился в справедливости этого тезиса, хотя мой собственный опыт не такой уж и большой. Теперь, когда я получаю какое-нибудь трагическое известие, в моем сознании возникает некоторое беспокойство, но оно очень быстро проходит. Точно так же быстро проходят состояния раздраженности или гнева. Все эти негативные эмоции не проникают в глубь сознания. Никакой ненависти. Я достиг результата постоянной и длительной практикой, а не мгновенно.

Это действительно так. Ведь Далай-лама начал заниматься воспитанием собственного ума в возрасте четырех лет.

Движение к счастью как настоящее внутреннее преобразование, достигаемое с помощью сознательного отбора и развития позитивных состояний ума и подавления негативных, – это и есть последовательный процесс воспитания ума, который возможен благодаря самой структуре мозга и характеру его деятельности. В нашем мозге и генах с рождения заложены инстинктивные модели поведения. Мы запрограммированы ментально, эмоционально и физически на те реакции, которые обеспечивают нам максимальную возможность выжить.

Этот базовый набор инструкций закодирован в бесчисленных сценариях активизации нервных клеток – особых комбинациях клеток головного мозга, которые реагируют на определенные события, поступки или мысли. Однако эти алгоритмы не являются фиксированными и поддаются корректировке, поскольку наш мозг обладает способностью приспосабливаться. Нейроученые определили, что мозг может создавать новые схемы, новые комбинации нервных клеток и нейромедиаторов (химических соединений, которые обеспечивают обмен информацией между клетками), реагируя на информацию, поступающую извне. Наш мозг очень пластичен, он постоянно изменяется, переписывая содержащуюся в нем информацию под влиянием новых мыслей и событий. В процессе обучения функции нейронов изменяются, чтобы обеспечить наиболее эффективное прохождение электрических сигналов. Вот почему ученые называют это свойство мозга пластичностью.

Способность мозга изменяться и образовывать новые связи была продемонстрирована в ходе эксперимента, проведенного учеными Эви Карни и Лесли Андерлейдер в Национальном институте психического здоровья. В эксперименте участника попросили совершить какое-нибудь простое движение, например постучать пальцами по столу, чтобы определить уровень

³ Термин Дхарма имеет множество значений. Чаще всего этим словом обозначают учение Будды, подразумевая под ним и священную традицию, и образ жизни, и ту духовную осознанность, которая появляется в результате практики этого учения. Иногда буддисты используют термин в более широком смысле – для обозначения духовных или религиозных практик в целом, универсального закона бытия или подлинной природы вещей. В таких случаях все постулаты и практики буддийского учения могут обозначаться отдельным термином Буддхадхарма. Слово «дхарма» этимологически восходит к санскритскому корню дхар, который буквально переводится как «удерживать» или «поддерживать». Так, под дхармой может пониматься любое знание или поступок, который поддерживает или защищает человека от страдания и его последствий.

активности различных отделов головного мозга с помощью томографа. Затем тестируемый постоянно выполнял это движение в течение четырех недель, проделывая его все проворнее и быстрее. По истечении четырех недель вновь было проведено томографическое исследование, которое показало, что область мозга, задействованная в этом движении, расширилась. Другими словами, регулярные упражнения вовлекли новые нервные клетки и изменили нервные связи, которые изначально использовались для решения этой задачи.

Это замечательное свойство мозга является физиологическим обоснованием возможности трансформации нашего ума. Мобилизуя свои мысли и постоянно осваивая новые схемы мышления, мы можем задействовать больше нервных связей и таким образом поменять образ нашего мышления. Эта внутренняя трансформация начинается с обучения (поступления новой информации) и проходит путем постепенной замены «негативных состояний» (существующих схем активации нервных клеток) «позитивными состояниями» (новыми нервными связями). Таким образом, обретение счастья с помощью воспитания ума становится вполне реальной возможностью.

Этическое воспитание

В ходе следующего разговора, посвященного проблеме достижения счастья с помощью воспитания ума, Далай-лама заметил:

– Я считаю, что этическое поведение является разновидностью внутренней дисциплины, необходимой для обретения счастья. Это можно назвать этическим воспитанием. Великие духовные наставники, такие как Будда, советуют нам совершать благодетельные поступки и избегать неблагоприятных. Узнать, является ли определенное деяние благим или нет, можно по тому, в каком состоянии ума оно совершается – в дисциплинированном или недисциплинированном. Дисциплинированный ум приводит к счастью, недисциплинированный – к страданию. По сути смысл буддийского учения и заключается в воспитании ума.

Под воспитанием (discipline) я понимаю внутреннюю дисциплину, а не ту, которую вам навязывают извне. Я также имею в виду дисциплину, которая необходима для преодоления негативных качеств. Банде преступников также нужна дисциплина для того, чтобы совершить грабеж, но в нашем случае она бесполезна.

Если вы стремитесь к счастью, то определите причины, которые его порождают, а если хотите избежать страдания – устраните порождающие его причины и условия из собственной жизни.

Далай-лама на мгновение замолчал, собираясь с мыслями. А может быть, он просто подыскивал подходящие слова на английском. Я не знаю. Но его слова о дисциплине и воспитании показались мне банальными на фоне тех возвышенных целей, о которых шла речь, – счастье, духовном росте и внутреннем перерождении. Мне казалось, что достижение счастья является гораздо более спонтанным процессом.

Обдумывая эту проблему, я спросил Далай-ламу:

– Вы считаете негативные эмоции и поступки неблагоприятными, а позитивные – благодетельными. Далее вы говорите, что человек с неразвитым, невоспитанным умом склонен к негативным, неблагоприятным поступкам, поэтому мы должны всячески развивать в себе позитивные эмоции и стремления. Пусть так. Но меня беспокоит само определение негативного, неблагоприятного поведения как поведения, ведущего к страданию, а позитивного, или благодетельного, – как поведения, ведущего к счастью. Вы также исходите из тезиса о том, что все существа изначально избегают страданий и стремятся к счастью, что это стремление является врожденным, а не приобретенным. Тогда возникает вопрос: если для нас естественно избегать страданий, почему бы нам с возрастом все больше не избегать негативных, неблагоприятных поступков? И если для нас естественно стремление к счастью, почему мы не стано-

вимся все лучше и лучше с течением лет? То есть если благие деяния естественным образом ведут к счастью и мы хотим счастья, то почему бы этому счастью также не быть чем-то естественным? Для чего тогда нужно все это обучение, самовоспитание и внутренняя дисциплина?

Покачивая головой, Далай-лама ответил:

– Даже в повседневной жизни обучение является чрезвычайно важным условием успеха и счастья. Знания не приходят сами собой. Необходима тренировка, необходимы регулярные занятия. Обучение дается нелегко, иначе почему студенты всегда с таким нетерпением ждут каникул? Тем не менее все мы стремимся получить образование, так как знаем, что оно является залогом будущего успеха и счастья.

Точно так же жизнь не становится благодетельной сама по себе, к ней необходимо осознанно стремиться. Это весьма актуально для современного общества. В прежние времена решение о допустимости тех или иных деяний принимала религия. Сегодня религия до некоторой степени утратила престиж и влияние, а достойной замены ей так и не нашлось, хотя на это место могла бы претендовать светская этика. Таким образом, в наши дни необходимости вести благую жизнь уделяется гораздо меньше внимания, чем раньше. Именно поэтому я считаю, что нам нужно сознательно прилагать усилия для получения подобной информации. Я убежден, что человеку изначально свойственны доброта и сострадание, но считаю, что этого недостаточно: *мы должны также добиваться подлинного осознания этого факта. Изменение самосознания в результате обучения и понимания может очень серьезно повлиять на нашу жизнь и взаимоотношения с окружающими людьми.*

Пытаясь отстоять противоположную точку зрения, я возразил:

– Вы вновь используете аналогию обычного образования и обучения. Но если говорить об определенной разновидности поступков, которые вы делите на позитивные, или благодетельные, и негативные, то почему необходимо так много усилий, чтобы отделить первые от вторых, и так много времени, чтобы развить позитивные и нейтрализовать негативные? Например, если вы держите руку над огнем, у вас появляется ожог. Вы отдергиваете руку и запоминаете, что это действие ведет к страданию. Вам уже не требуется длительное обучение или самовоспитание, чтобы больше не совать руки в огонь. Почему тот же принцип не может быть использован в сфере поступков и эмоций? Например, вы утверждаете, что злоба и ненависть являются чисто негативными эмоциями и ведут к страданию. Но почему человек должен обязательно изучать негативные последствия эмоций для того, чтобы устранить их? Злоба сама по себе немедленно создает ощутимый эмоциональный дискомфорт у того, кто ее испытывает, так почему же человек не запоминает это, чтобы в дальнейшем избегать такого состояния?

По мере того как Далай-лама внимательно слушал мои слова, его глаза слегка расширились, как если бы его удивила или даже рассмешила наивность моих расспросов. Затем, тепло рассмеявшись, он сказал:

– Когда вы говорите о понимании, ведущем к свободе или решению какой-нибудь проблемы, вы должны отдавать себе отчет в том, что существует несколько различных уровней понимания. Например, в каменном веке люди еще не умели готовить мясо, но все равно испытывали физиологическую потребность в пище. Поэтому они ели мясо так, как это делают дикие животные. Постепенно они научились готовить, добавлять в пищу различные специи, чтобы сделать ее более вкусной, и набор блюд существенно расширился. В наше время, если человек чем-то болен и знает, что та или иная пища может ему навредить, он постарается исключить ее из своего рациона, даже если очень ее любит. Таким образом, чем полнее и сложнее наши знания, тем эффективнее мы взаимодействуем с окружающей средой.

Вам также необходима способность анализировать краткосрочные и долгосрочные последствия ваших поступков. Например, животные, хотя и могут испытывать злобу, не осознают ее деструктивный характер.

Что касается людей, то у нас есть самосознание, которое позволяет нам взглянуть на себя со стороны и определить, что злоба нам вредит.

Таким образом, мы можем прийти к выводу, что злоба имеет деструктивный характер. Но мы должны быть способны сделать вывод. Поэтому все не так просто, как в случае, когда вы суете руку в огонь, обжигаетесь и решаете в будущем больше никогда такого не делать. Чем выше уровень вашего образования и знаний о том, что ведет к счастью, а что – к страданию, тем быстрее вы обретете счастье. Вот почему я придаю решающее значение обучению и знаниям.

Казалось, что, предвидя мое дальнейшее несогласие с идеей простого обучения как способа внутренней трансформации, он заключил:

– Одна из проблем современного общества заключается в том, что мы относимся к образованию лишь как к средству стать умнее и сообразительнее. Иногда даже кажется, что малообразованные люди более невинны и искренни. Но, хотя наше общество и не делает на этом акцент, основная задача знаний и образования – помочь нам осознать необходимость благодетельных поступков и воспитания ума. Верный способ применить собственный интеллект и накопленные знания – добиться внутренних изменений и стать более добросердечным.

Глава 4

Назад к врожденному состоянию счастья

Наша человеческая сущность

Мы рождены для того, чтобы стать счастливыми. Очевидно, что счастье появляется там, где есть чувство любви, симпатии, близости и сострадания. Я уверен, что у каждого из нас есть все основания для счастья. Каждый из нас способен проявлять теплоту и сострадание, которые ведут к счастью, – заявил Далай-лама. – Я глубоко убежден в том, что люди не просто по своей природе склонны к состраданию, но что сама сущность человека заключается именно в доброте.

– На чем основана ваша уверенность?

– В соответствии с доктриной природы Будды, все живые существа изначально добры и не склонны к агрессии⁴. Однако такую точку зрения можно разделять, не прибегая к буддизму. У меня есть и другие аргументы в поддержку этого убеждения. Я считаю, что любовь и сострадание – это не только религиозные принципы, но и неотъемлемые элементы повседневной жизни.

Во-первых, если рассматривать всю нашу жизнь, с самых первых дней до смерти, можно заметить, что на всем ее протяжении нас питает любовь других людей. Когда мы появляемся на свет, то сразу же начинаем питаться молоком матери или кормилицы. Это акт любви и сострадания, без которого мы бы не выжили. Для его совершения необходима взаимная любовь. Если бы ребенок не испытывал любви и привязанности к женщине, дающей молоко, он мог бы отказаться его сосать. Если бы, в свою очередь, мать или кормилица не испытывала любви к ребенку, у нее могло бы не появиться молоко. Такова наша жизнь, таково реальное положение дел.

Далее, даже для нашего физического состояния необходимы любовь и сострадание. Душевное спокойствие, отзывчивый и ясный ум могут оказывать благоприятное воздействие на психическое и телесное здоровье. И наоборот – раздражение, страх, тревожность и злоба разрушают наш организм.

⁴ Под «природой Будды» в буддийской философии понимается изначальная и самая подлинная сущность всех живых существ, обладающих сознанием. Ее не могут осквернить никакие негативные эмоции или мысли.

Любовь оказывает влияние и на наше эмоциональное здоровье. Чтобы понять это, нам достаточно задуматься над тем, что мы чувствуем, когда другие проявляют по отношению к нам любовь и привязанность. Или понаблюдать, как испытываемое нами чувство любви естественным образом меняет наш внутренний мир и каковы наши ощущения от этого. Положительные эмоции делают счастливее нас самих, наших близких и все общество в целом.

Вот почему мне кажется вполне обоснованным вывод о том, что сущностью каждого человека является доброта. Если это действительно так, то имеет смысл постараться жить в соответствии с этим важнейшим принципом.

– Если мы по природе своей добры и сострадательны, – спросил я, – откуда тогда такое количество войн и агрессии в мире?

Далай-лама задумчиво покивал, прежде чем ответить.

– Безусловно, мы не можем игнорировать тот факт, что существуют конфликты и напряженность не только в сознании отдельных людей, но и в семьях, в обществе, между разными нациями в масштабе всего мира. В связи с этим существует мнение, что человек по природе своей агрессивен. Сторонники этой точки зрения приводят аргументы из истории человечества, утверждая, что человек гораздо агрессивнее других млекопитающих. Или же они утверждают: «Да, сострадание является частью нашей природы, но нам также присущ и гнев. Они присутствуют в нас в равной степени». Тем не менее, – решительно сказал он, подавшись вперед и сосредоточив все свое внимание на своей мысли, – *я по-прежнему убежден в том, что сущность человека в сострадании и доброте. Эти качества имеют преимущество перед всеми остальными.* Конечно же, гнев, жестокость и агрессия могут возникать в каждом из нас, но я считаю, что они появляются на вторичном, более поверхностном уровне. Можно сказать, что они возникают тогда, когда мы не можем испытать любовь и симпатию. Они не относятся к нашей истинной сущности.

И хотя агрессия свойственна людям, я усматриваю причину конфликтов не в человеческой природе, а скорее в человеческом интеллекте – неуравновешенном, склонном к заблуждениям и самообману. Анализируя эволюцию человечества, можно прийти к выводу, что физически человек гораздо слабее многих других животных. Только благодаря интеллекту мы приобрели множество инструментов и знаний, дающих нам возможность противостоять враждебной окружающей среде. По мере того как человеческое общество и мир вокруг становились сложнее, возрастала роль нашего интеллекта и познавательной способности.

Поэтому я считаю, что доброта первична для человека, а интеллект является более поздним приобретением.

Также я полагаю, что интеллект, не уравновешенный чувством сострадания, может стать разрушительной силой и привести к катастрофе.

Но важно понимать, что если конфликты в человеческом обществе являются результатом неправильного использования интеллекта, то с его же помощью можно попытаться найти пути решения этих конфликтов. Если использовать интеллект вместе с добротой или состраданием, наши действия становятся конструктивными. Доброе сердце в сочетании со знаниями и образованием – это залог понимания взглядов других людей и уважения к их правам. На основании этого нужно согласовывать наши действия, что приведет к преодолению агрессии и разрешению конфликтов.

Далай-лама замолчал и посмотрел на часы.

– Итак, – заключил он, – независимо от того, сколько плохого может быть в нашей жизни, я считаю, что единственное решение всех внутренних и внешних проблем заключается в возврате к нашей подлинной сущности, которая есть доброта и сострадание.

Снова взглянув на часы, он дружелюбно засмеялся.

– Ну что же... на этом мы и закончим... у меня был трудный день!

Он взял свою обувь, которую сбросил во время нашей беседы, и отправился к себе в комнату.

Вопрос о природе человека

За последние годы мнение Далай-ламы о том, что людям изначально свойственно сострадание, постепенно стало набирать популярность на Западе, хотя и не без труда. Идея о том, что поведение людей в основе своей эгоистично и каждый борется только за собственную жизнь, глубоко укоренилась в западной философии. Помимо эгоизма, всем людям от рождения присущи агрессивность и враждебность – такая позиция доминировала в нашей культуре на протяжении столетий. Безусловно, у этой точки зрения всегда находились оппоненты. Например, в середине XVIII века философ Дэвид Юм много размышлял о «природной благожелательности» человека. И даже Чарлз Дарвин сто лет спустя приписал нашему виду «инстинкт симпатии».

Однако начиная с XVII столетия для западной культуры стал характерен более пессимистичный взгляд на проблему человечности. Это произошло во многом благодаря влиянию таких философов, как Томас Гоббс, который приписывал людям врожденную жестокость и агрессию, а естественным состоянием человеческого рода он считал «войну всех против всех». Однажды Гоббса, известного своими скептическими взглядами на человеческую доброту, застали за подаванием милостыни нищему на улице. Когда у него спросили о причине подобного великодушия, он заявил: «Я делаю это не для того, чтобы помочь ему. Я всего лишь хочу избавиться от мучений, которые испытываю при виде бедности этого человека».

В начале XX века испано-американский мыслитель Джордж Сантаяна полагал, что импульсы великодушия и заботы, – если они и существуют, – слабы, изменчивы и неустойчивы. Говоря о человеческой натуре, философ заявил: «копните поглубже – и обнаружится жестокий, упрямый и глубоко эгоистичный человек». К сожалению, подобные идеи укоренились в западной науке. Для современной психологии как отрасли научного знания с самого ее рождения характерна глубокая убежденность в том, что мотивы поведения человека исключительно эгоистичны и основаны на сугубо личных интересах.

За последние 100 лет наряду с идеей об изначальной эгоистичности человека многие выдающиеся ученые пришли к выводу о том, что все люди по своей природе агрессивны. Так, Фрейд провозгласил, что «склонность к агрессии – инстинктивный импульс, обусловленный самой природой». Во второй половине XX века Роберт Ардри и Конрад Лоренц независимо друг от друга изучили особенности поведения некоторых видов хищников и сошлись во мнении, что человек тоже является хищником и ему присуще врожденное, инстинктивное стремление к борьбе за территорию.

Однако в последние годы наблюдается отход от подобных точек зрения в сторону взглядов, близких Далай-ламе, который убежден в изначальной доброте и сострадательности человека. За последние два-три десятилетия появились буквально сотни научных работ, доказывающих, что агрессия не является врожденным качеством человека, а жестокость объясняется влиянием множества биологических, социальных и ситуативных факторов. Одним из наиболее показательных результатов этих исследований было «Севильское Заявление о насилии» 1986 года, которое разработали и подписали двадцать ведущих ученых со всего мира. В заявлении они признают, что проявления жестокости, конечно же, имеют место, но *с точки зрения науки было бы неправильно говорить, что склонность к войне или насилию является у человека врожденной. Такой тип поведения не запрограммирован генетически.* Ученые также пришли к выводу, что хотя наша нервная система позволяет нам проявлять жестокость, это поведение активизируется не автоматически. В нашей нейрофизиологии нет факторов, кото-

рые заставляли бы нас действовать подобным образом. Изучая человека, большинство ученых соглашались с мнением, что все мы обладаем достаточным потенциалом как для того, чтобы стать добрыми и любящими, так и для того, чтобы стать жестокими и агрессивными, – все зависит от обстоятельств и воспитания.

Современные исследователи отвергают идею врожденной агрессивности человека и подвергают немало сомнению гипотезу о его эгоистичности. Так, ученые Дэниэл Бэтсон и Нэнси Айзенберг из Университета штата Аризона за последние несколько лет провели немало экспериментов, доказывающих, что человек склонен скорее к альтруизму, чем к жестокости. Некоторые ученые, подобно доктору Линде Уилсон, пытаются изучить природу этой склонности. Уилсон выдвинула предположение, что альтруизм является составной частью человеческого инстинкта выживания. Это полностью противоречит традиционному взгляду, согласно которому именно враждебность и агрессия лежат в основе нашего инстинкта выживания.

Чтобы жизнь приобрела смысл, мы должны развить в себе главные человеческие качества – теплоту, доброту, сочувствие. Тогда наша жизнь станет осмысленнее и спокойнее, а значит и счастливее.

Изучив более сотни случаев стихийных бедствий, исследовательница пришла к выводу, что большинство пострадавших склонны к проявлению альтруизма, который ускоряет их возвращение к нормальной жизни. Она обнаружила, что сотрудничество и взаимопомощь между жертвами катастроф позволяют им избежать возможных последствий психологических травм.

Стремление объединяться с другими во имя общих интересов может быть глубоко укоренено в самой человеческой природе. Этот импульс формировался в течение многих веков, поскольку у людей, которые объединялись в группы, повышались шансы выжить. Тенденция к образованию тесных социальных связей существует и по сей день. Исследования доктора Ларри Шервица доказывают, что сердечно-сосудистые заболевания гораздо чаще наблюдаются у тех, кто сосредоточен на себе и эгоистичен, чем у тех, кто общителен и дружелюбен. В ходе исследования у респондентов подсчитывалась частота употребления местоимений «Я», «меня», «мой», «мое». Ученые также отметили, что люди, ведущие замкнутый, асоциальный образ жизни, обычно несчастливы, больше других подвержены болезням и стрессам.

Потребность помогать другим может быть не менее важным элементом человеческой природы, чем потребность в общении. Здесь можно провести аналогию со способностью к развитию речи, которая, подобно способности проявлять сострадание и альтруизм, является одной из наиболее выдающихся особенностей человека. За развитие речи отвечают определенные части головного мозга. В правильном окружении, то есть в говорящем обществе, эти области начинают развиваться, и вместе с ними развивается наше владение языком. В то же время все люди наделены способностью сострадать. В нормальных условиях – в семье, в обществе – эта способность развивается и проявляется не в последнюю очередь благодаря нашим сознательным усилиям. Исходя из этого, ученые пытаются определить оптимальные условия для развития способности заботиться о других и сострадать, начиная с раннего возраста. Так, исследователи обнаружили несколько факторов: необходимо, чтобы родители контролировали свои эмоции, демонстрировали примеры проявления заботы своему ребенку, правильно ограничивали и формировали детское поведение, учили ребенка ответственности за свои действия и внимательности к собственным эмоциям и переживаниям.

Пересмотр наших взглядов на человеческую природу может открыть новые возможности. Если принять модель человеческого поведения, в основе которой лежит эгоизм, то наилучшим ее «подтверждением» будет поведение ребенка. Ребенок, казалось бы, появляется на свет для реализации одной единственной программы – *удовлетворения собственных потребностей в пище*, физическом комфорте и т. п. Но если отбросить предположение об изначаль-

ном эгоизме, возникает совершенно иная картина. Можно также легко заявить, что ребенок рождается лишь с одной целью – *приносить удовольствие и радость другим*. Один лишь вид здорового ребенка не позволяет отрицать изначальную доброту человеческой природы. И с этой точки зрения можно утверждать, что врожденной является способность доставлять удовольствие другим. Так, у новорожденного обоняние и вкус развиты примерно в двадцать раз слабее, чем у взрослого человека. Но и это немного настроено на запах и вкус грудного молока. Акт кормления не только обеспечивает младенца пищей, но и устраняет напряжение в груди женщины. Таким образом, можно сказать, что ребенок рождается, чтобы приносить матери удовольствие посредством избавления ее от напряжения в груди.

Кроме того, у ребенка есть биологически заданная способность распознавать лица и реагировать на них. Нет человека, который не испытывал бы настоящее удовольствие при виде младенца, который смотрит ему в глаза и улыбается. Некоторые этологи развили теорию, согласно которой в ребенке, когда он смотрит в глаза или улыбается тому, кто за ним ухаживает, срабатывает глубоко заложенная «биологическая программа», цель которой – добиться ласки, нежности и заботы от окружающих, у которых, в свою очередь, срабатывает не менее сильный инстинкт. И образ ребенка как крохотного комочка эгоизма, едящего и спящего автомата, уступает образу существа, которое приходит в этот мир уже наделенным способностью доставлять удовольствие другим, сострадать и любить.

Как только мы примем эту точку зрения, наше мироощущение сразу же кардинальным образом изменится. Уверенность в том, что окружающие в своей основе не враждебны и злы, а добры и способны сочувствовать, поможет нам расслабиться, научиться доверять людям и радоваться жизни. Она сделает нас счастливее.

Медитация о смысле жизни

Неделя, проведенная с Далай-ламой посреди пустыни Сонора, когда он с пристальностью ученого анализировал человеческую природу, навела меня на одну важную мысль: *цель нашей жизни – счастье*. Это простое утверждение может значительно облегчить повседневную жизнь и придать ей осмысленность. От нас требуется лишь избегать того, что отдаляет нас от счастья, и накапливать то, что к нему приближает. Такой метод предполагает развитие сознательности и умения выбирать правильный путь.

Когда жизнь начинает казаться нам слишком сложной и мы впадаем в отчаяние, достаточно немного отступить назад и напомнить себе конечную цель, главный смысл.

Оказавшись в тупике, нужно на час, день или даже несколько дней задуматься о том, как лучше достичь счастья, а затем по-новому расставить приоритеты.

Это поможет вернуть жизнь в правильное русло, откроет новые пути и перспективы.

Время от времени нам приходится принимать важные решения, которые способны изменить ход нашей жизни, – брак, дети, учеба, выбор будущей профессии. Твердая решимость добиться счастья: определить пути его достижения и последовательно пройти их – одно из таких решений. *Поворот к счастью как достижимой цели и сознательное решение достичь счастья на систематической основе могут совершенно изменить течение нашей жизни.*

Метод достижения счастья, который предлагает Далай-лама, основан на многолетнем методичном изучении его собственного сознания и человеческой природы вообще, а также анализе полученной информации с позиций, впервые выдвинутых Буддой более двадцати пяти веков назад. Далай-лама пришел к некоторым выводам относительно способов обретения счастья и кратко сформулировал их в следующих положениях, которые можно использовать в качестве медитации.

Порой, встречая старых друзей, я вспоминаю о том, как скоротечно время. Это заставляет меня задумываться, насколько правильно мы используем отпущенное нам время. Ведь так важно использовать его правильно. Я считаю, что драгоценна каждая минута обладания этим телом и особенно этим изумительным мозгом. Наша повседневная жизнь полна надежд, хотя будущее неясно. Нет никакой гарантии, что завтра в это же время мы еще будем здесь, но мы все же исходим из этого, питаем надежду. Мы должны наилучшим образом использовать наше время. И вот как я это вижу: если можете, служите другим людям, другим живым существам, а если нет – по крайней мере не причиняйте им вреда. Вот основа моей философии.

Давайте же задумаемся над тем, что представляет в нашей жизни наибольшую ценность для нас, что придает ей смысл, и расставим приоритеты в соответствии с этим. Наша жизнь должна иметь позитивную цель. Мы рождены не для того, чтобы причинять страдания другим. По моему мнению, чтобы жизнь приобрела смысл, мы должны развить в себе главные человеческие качества – теплоту, доброту, сочувствие. Тогда наша жизнь станет осмысленнее и спокойнее, а значит и счастливее.

Часть 2

Человеческая теплота и сострадание

Глава 5

Новый тип близости

Одиночество и чувство общности

Я вошел в гостиную номера Далай-ламы, и он жестом предложил мне присесть. Пока разливали чай, он снял свои желто-коричневые рокпорты⁵ и с комфортом устроился в огромном кресле.

– Ну что? – небрежно спросил он с той интонацией, которая говорила о его решимости ответить на все вопросы. Он улыбнулся и молча ожидал, пока я заговорю.

Незадолго до этого, когда я сидел в холле гостиницы и дожидался встречи с Далай-ламой, мое внимание привлек номер местной газеты, которая была открыта на разделе знакомств. Я бегло просмотрел множество объявлений от людей, которые отчаянно стремились к общению с другими. Все еще думая об увиденном, я внезапно решил отложить подготовленные к этой встрече вопросы на потом и спросил Далай-ламу: «Было ли вам когда-нибудь одиноко?»

– Нет, – лаконично ответил он.

Я не был готов услышать такой ответ. Я предполагал, что он скажет: «Конечно же... каждый из нас когда-либо испытывал одиночество.» После чего я спросил бы о том, как он справляется со своим одиночеством. Я и представить себе не мог, что встречу человека, который никогда не чувствовал себя одиноким.

– Нет? – переспросил я недоверчиво.

– Нет.

– И как же вам это удастся?

Он на мгновение задумался.

– Я полагаю, одна из причин состоит в том, что я отношусь к людям позитивно. Я всегда пытаюсь найти в них какие-либо положительные качества. Подобное отношение немедленно пробуждает чувство взаимной симпатии, ощущение некоторой общности. Возможно, отчасти это объясняется тем, что я не боюсь показаться им странным и не тревожусь о том, что они могут перестать уважать меня. Отсутствие страха и опасений порождает открытость. Думаю, это и есть главная причина.

Пытаясь определить, насколько трудно будет понять эту точку зрения, я спросил: «Каким же образом человек может обрести способность непринужденно общаться с людьми, без страха услышать в ответ осуждение или недовольство? Существуют ли какие-то определенные методы, при помощи которых обычный человек мог бы развить в себе подобную установку?»

– Я глубоко убежден, что для этого в первую очередь необходимо осознать пользу сострадания, – уверенно сказал он. – Это самое главное. Как только вы поймете, что сострадание не является чем-то сентиментальным, как только осознаете, что оно обладает истинной ценностью, поймете его глубокий смысл, в вас немедленно возникнет стремление к нему, решимость развивать его.

Когда ваш ум будет воодушевлен мыслью о сострадании, вы сразу станете по-другому относиться к людям: все ваши опасения пройдут, а вместо них появится чувство открытости.

⁵ Обувь американской марки Rockport. – Прим. перев.

Сострадание создает позитивную, дружескую атмосферу, позволяет строить с людьми такие отношения, в которых вы сможете получать любовь или другую положительную реакцию. Даже в тех случаях, когда какой-то человек ведет себя недружелюбно или не хочет реагировать на вас, это отношение позволит вам добиться открытости, которая даст вам определенную гибкость и свободу, необходимую для поиска другого подхода к человеку. Этот тип открытости, по крайней мере, позволяет вести осмысленный диалог. А без сострадания в трудных ситуациях вам не сможет доставить душевный комфорт даже ваш лучший друг.

Я полагаю, что люди слишком часто ждут позитивных действий от других, вместо того чтобы попытаться взять инициативу в свои руки и сделать первый шаг.

Я считаю, что это неправильно. Это приводит к проблемам и создает барьер, который усиливает чувство отчужденности от других. Таким образом, если вы хотите преодолеть ощущение изолированности и одиночества, вам необходимо прежде всего исследовать свой внутренний мир. Лучший способ сделать это – проникнуться состраданием к окружающим.

Слова Далай-ламы о том, что он никогда не испытывал чувства одиночества, так удивили меня, поскольку я был убежден, что одиночество является неотъемлемым элементом нашего общества. Эта уверенность была основана не только на моих собственных переживаниях или на том обстоятельстве, что проблема одиночества лежит в основе моей психотерапевтической практики.

Последние двадцать лет психологи изучали одиночество научными методами и провели огромное число опросов и исследований. Один из наиболее поразительных результатов этих исследований заключается в том, что практически все опрошенные заявили, что чувствуют себя одинокими или переживали одиночество в прошлом. Так, одно фундаментальное исследование показало, что примерно четверть взрослых жителей США чувствовали себя исключительно одинокими по меньшей мере однажды за последние две недели. Хотя мы часто рассматриваем хроническое одиночество как болезнь пожилых людей, оставленных в своих квартирах или домах для престарелых, исследования показывают, что подросткам и людям среднего возраста чувство одиночества присуще не в меньшей степени.

Осознавая масштабы проблемы, ученые попытались определить ее составляющие. Так, к примеру, они выяснили, что люди, испытывающие одиночество, часто застенчивы, необщительны, не умеют слушать собеседника и не обладают такими навыками общения, как способность поддерживать разговор, – кивать в нужном месте, соответствующим образом реагировать или молчать, когда необходимо. Данное исследование позволяет предположить, что одним из способов преодоления одиночества может быть развитие социальных навыков. *Стратегия Далай-ламы предполагает более кардинальные методы – осознание роли сострадания и развитие его в себе.*

Все же, несмотря на первоначальное удивление, в ходе нашего разговора я пришел к твердому убеждению, что Далай-лама на самом деле никогда не чувствовал себя одиноким. Это несложно было доказать. Я часто становился свидетелем того, как он вступает в общение с незнакомыми людьми, неизменно проявляя свое положительное отношение к ним. Я пришел к выводу, что его поведение не было случайностью или результатом врожденной общительности и дружелюбия. Я понял, что он провел немало времени, размышляя о необходимости сочувствия, терпеливо развивая его в себе, чтобы обогатить и смягчить почву своего повседневного опыта, сделать ее плодородной и восприимчивой к положительному взаимодействию с окружающими. В этом и заключается метод, которым может воспользоваться любой страдающий от одиночества человек.

Самодостаточность или взаимозависимость?

«Все живые существа несут в себе источник совершенства. Но для того чтобы вдохнуть жизнь в этот источник, необходимо сострадание, присущее нашим сердцам и умам», – этими словами Далай-лама начал разговор о сострадании, выступая перед притихшей полуторатысячной аудиторией, среди которой было множество преданных последователей буддизма. После чего он перешел к обсуждению буддийской доктрины «поля заслуг».

В контексте буддизма заслуга представляет собой положительное впечатление ума, или «духовное присутствие», которое является результатом благих деяний. Далай-лама объяснил, что поле заслуг – это источник, позволяющий человеку накапливать заслуги. Согласно буддийскому учению, именно накопленные заслуги определяют характер и условия будущих переждений.

Сострадание создает позитивную, дружескую атмосферу. Оно позволяет вам строить с другими людьми такие отношения, в которых вы сможете получать любовь.

Его Святейшество отметил, что принято выделять два поля заслуг: поле божеств (будд) и поле живых существ. Один из методов накопления заслуги заключается в проявлении уважения, доверия и преданности по отношению к буддам и просветленным существам. Другой способ состоит в проявлении доброты, великодушия, терпимости, а также в сознательном воздержании от таких негативных деяний, как убийство, воровство и ложь. Такой способ накопления заслуг предполагает взаимодействие не с буддами, а с обычными людьми. Следовательно, как указал Далай-лама, другие люди могут серьезно помочь нам в накоплении заслуги.

В своей речи о других людях как источнике заслуг Его Святейшество прибегал к прекрасным и трогательным образам, радующим воображение слушателей. Ясная логика и прочная аргументация делали слова Далай-ламы весомее и придавали еще больший эффект его выступлению. Я отметил, что многих присутствующих по-настоящему затронуло услышанное. Но я сам уже был не так сильно впечатлен. Ведь в ходе наших предыдущих бесед я начал осознавать значение сострадания, но все еще находился под сильным влиянием рационального взгляда на вещи, который заставлял меня воспринимать любой разговор о доброте и сострадании как нечто излишне сентиментальное. И пока Далай-лама говорил, я начал размышлять о своем. Я стал рассматривать сидящих в зале людей, пытаюсь отыскать известные, необычные или просто знакомые лица. Плотнo перекусив как раз перед лекцией, я очень хотел спать и начал клевать носом. В какой-то момент я вновь уловил слова Далай-ламы, говорившего: «... недавно я перечислял факторы, необходимые для достижения счастливой и радостной жизни: крепкое здоровье, материальное благополучие, верные друзья и так далее. Если подумать, все это зависит от других людей. Для поддержания крепкого здоровья вам необходимы лекарства, произведенные другими людьми, и медицинские услуги, оказываемые другими людьми. Если рассмотреть все материальные блага, которые позволяют вам наслаждаться жизнью, то выяснится, что все они так или иначе связаны с другими людьми. Все это становится возможным благодаря усилиям, прямым или косвенным, множества людей. Говоря о верных друзьях и преданных партнерах как об одной из составляющих счастливой жизни мы подразумеваем взаимодействие с живыми существами – другими людьми.

Таким образом, вы видите, что все эти факторы неразрывно связаны с усилиями и сотрудничеством других людей. Без окружающих не обойтись. Итак, несмотря на то что общение может включать в себя конфликты и брань, мы должны пытаться поддерживать дружеские и теплые отношения с окружающими, так как общение является одной из неотъемлемых составляющих счастливой жизни».

Эти слова вызвали во мне подсознательную неприязнь. Хотя я всегда ценил своих друзей и семью, наслаждался общением с ними, я привык считать себя независимым человеком. И даже самодостаточным. Можно сказать, я гордился этим. В душе я считал людей, не обладающих этими качествами, слабыми и относился к ним с некоторым презрением.

Но в тот день, когда Далай-лама произносил свою речь, все изменилось. Поскольку тема «зависимости от других людей» не слишком заинтересовала меня, я снова отвлекся и начал рассеянно выдергивать нитку из воротника своей рубашки. Ненадолго сконцентрировав внимание, я услышал, как Далай-лама упомянул о том, что в производстве материальных благ, которыми мы пользуемся, участвует множество людей. Когда он это произнес, я задумался над тем, сколько людей участвовало в производстве моей рубашки. Я представил себе фермера, который вырастил хлопок. Затем продавца, который продал фермеру трактор, чтобы тот мог вспахать поле. Затем сотни или даже тысячи людей, которые создавали трактор, включая тех, кто добывал железную руду, из которой потом получили металл для производства деталей трактора. Затем, конечно же, людей, которые обработали хлопок; людей, которые соткали ткань, а также тех, кто выкроил, покрасил и сшил эту ткань. Я подумал о грузчиках и водителях, благодаря которым рубашка была доставлена в магазин, и о продавце, который продал ее мне.

Я осознал, что практически каждая вещь в моей жизни является результатом усилий множества других людей.

Моя драгоценная самодостаточность была всего лишь иллюзией, которую я сам себе выдумал. Придя к такому выводу, я проникся чувством глубокой взаимосвязи и взаимозависимости всех живых существ. Мне стало гораздо легче, и я почувствовал что-то, от чего мне вдруг захотелось заплакать.

Близость

Наша потребность в других людях парадоксальна. В то время как наша культура охвачена культом независимости, мы нуждаемся в близости и связи с близкими нам людьми. Мы бросаем все силы на поиски человека, который, как мы надеемся, избавит нас от одиночества, но в то же время будет поддерживать нашу иллюзию независимости. Хотя подобных взаимоотношений трудно достичь даже с одним человеком, Далай-лама готов делиться опытом с другими, как поддерживать духовную близость и открытость с максимально большим числом людей. Его цель – установить связь со всеми людьми.

Наша следующая беседа, состоявшаяся в его гостиничном номере в Аризоне, началась с моего вопроса: «В своей вчерашней лекции вы говорили о роли других людей в контексте поля заслуг. Но существует бесчисленное множество способов, при помощи которых мы можем общаться друг с другом, множество видов отношений...»

– Совершенно верно, – согласился Далай-лама.

– К примеру, на Западе существует особый тип отношений, который ценится выше всего, – заметил я. – Такие отношения отличаются глубокой близостью между двумя людьми, связью с другим человеком, которая позволяет делиться с ним самыми сокровенными переживаниями. Люди чувствуют, что без подобных отношений их жизни что-то не хватает. Пожалуй, наиболее типичной задачей для западной психотерапии является обучение человека этому типу близких отношений.

– Да, мне кажется, что такой тип близости можно рассматривать как позитивный, – заявил Далай-лама. – Я полагаю, что отсутствие в жизни человека таких отношений может привести к проблемам.

– Тогда мне хотелось бы спросить вас вот о чем. – продолжал я, – когда вы росли в Тибете, вас считали не только правителем, но и божеством. Я могу предположить, что люди относились к вам с благоговением и испытывали даже нечто вроде страха в вашем присутствии.

Не создавало ли это определенной эмоциональной дистанции между вами и окружающими, не возникало ли у вас чувство изолированности? Кроме того, так как вас с раннего возраста готовили к монашеской жизни, родные находились далеко от вас, и вы не могли жениться – не вызывало ли все это у вас ощущения оторванности от мира? Чувствовали ли вы когда-либо, что вам не хватает близких отношений с близкими или с каким-то одним человеком, к примеру супружеских отношений?

– Нет, – уверенно ответил он. – Я никогда не ощущал недостатка в близости. Конечно, мой отец умер много лет назад, но я ощущал духовную близость с матерью, учителями, наставниками и другими людьми. И со многими из них я мог разделить свои самые глубокие чувства, страхи и заботы. В Тибете государственные торжества и публичные мероприятия проводились согласно определенному протоколу и сопровождались множеством формальностей, но они занимали не все мое время. Иногда я мог бывать на кухне и общаться с людьми, которые там работали. Там мы могли в неформальной обстановке разговаривать о чем угодно, шутить и чувствовать себя расслабленно, не дистанцируясь друг от друга. Так что ни во время пребывания в Тибете, ни после, когда я стал беженцем, я никогда не ощущал недостатка в людях, с которыми можно было бы чем-то поделиться. Безусловно, здесь важную роль играют особенности моего характера. Мне не составляет труда делиться чем-либо с другими. Я просто не умею хранить секреты! – рассмеялся он. – Конечно, иногда это свойство приводит к негативным последствиям. Так, сразу же после обсуждения в Кашаге⁶ каких-то секретных дел я могу выйти и начать обсуждать их с другими людьми. Но на личном уровне открытость и общительность могут принести немалую пользу. Благодаря им я легко завожу друзей, и дело тут не только в знании людей и умении вести непринужденную беседу, но и в способности откровенно делиться своими насущными проблемами и переживаниями. С другой стороны, я всегда готов немедленно поделиться с окружающими и хорошими новостями. Поэтому я всегда ощущаю близость и связь со своими друзьями. Разумеется, иногда легкость моего общения с другими людьми объясняется их стремлением поведать о своих горестях или радостях «Далай-ламе», «Его Святейшеству Далай-ламе». – Он снова рассмеялся, иронизируя над собственным титулом. – Как бы то ни было, я ощущаю эту связь со многими людьми. Например, раньше, когда меня расстраивала политика тибетского правительства или когда я волновался по поводу угрозы китайского вторжения, я делился этими переживаниями с человеком, который подметал полы. С одной стороны, это может показаться довольно глупым: Далай-лама, глава тибетского правительства, делится с уборщиком международными или внутренними политическими проблемами. – Он опять засмеялся. – Однако лично мне это казалось очень полезным. Ведь когда другой человек принимал участие в моих делах, я уже не оставался наедине с собственными проблемами и переживаниями.

Расширяя наши представления о близости

Практически все исследователи, изучающие человеческие взаимоотношения, согласны с тем, что главной потребностью нашей жизни является близость.

Именитый британский психоаналитик Джон Боулби написал, что «чувство глубокой привязанности к другим людям – это сердцевина, вокруг которой сосредоточена жизнь человека... Такая разновидность близости позволяет человеку подпитывать свои душевные силы и насла-

⁶ Кабинет тибетского правительства в изгнании.

ждать жизнью, а также заряжать всем этим других людей. В этом вопросе взгляды современной науки и вековой народной мудрости совпадают».

Очевидно, что чувство близости улучшает как физическое, так и психологическое здоровье. Благотворное влияние близких отношений на человеческий организм было изучено врачами-исследователями. Выяснилось, что люди, состоящие в тесной дружбе с кем-то, к кому они могут обратиться за поддержкой, состраданием и заботой, легче переносят сложные операции и менее подвержены инфарктам, онкологическим и респираторным заболеваниям, чем одинокие люди. Так, в медицинском центре университета Дьюка проводилось клиническое исследование, в котором было задействовано более тысячи пациентов с заболеваниями сердца. Исследование показало, что в группе пациентов, у которых не было близкого человека, вероятность умереть в первые пять лет после постановки диагноза была в три раза выше, чем у тех больных, которые состояли в браке или имели близких друзей.

В ходе другого исследования, в котором приняли участие тысячи жителей калифорнийского округа Аламида, выяснилось, что общие показатели смертности и показатели смертности от онкологических заболеваний обратно пропорциональны количеству и качеству социальных связей. А исследование, проведенное при участии нескольких сотен пожилых людей в медицинском центре университета Небраски, показало, что люди, имеющие близкого человека, обладают более сильным иммунитетом и более низким уровнем холестерина. За последние годы различные ученые провели еще по меньшей мере полдюжины крупномасштабных исследований влияния близости на здоровье. Опросив тысячи людей, независимые исследователи пришли к одному и тому же выводу: близкие отношения действительно положительным образом сказываются на физическом здоровье.

Чувство близости не менее важно для поддержания наших душевных сил. Психолог-аналитик и социальный философ Эрих Фромм утверждал, что самым главным страхом для индивида является страх оказаться изолированным от общества.

Он полагал, что ощущение изолированности, которое человек впервые переживает в младенчестве, является основным источником беспокойства в жизни.

Джон Боулби разделяет эту точку зрения, подкрепляя ее результатами множества экспериментов и исследований. По его мнению, страх и печаль человек впервые переживает в младенческом возрасте, когда его разлучают с людьми, которые о нем заботятся – с его родителями. Он также полагает, что разлука и разрыв межличностных отношений – это основные причины таких переживаний, как страх, печаль и горе.

Таким образом, мы выяснили, что близость чрезвычайно важна, теперь мы должны определить способы ее достижения. В соответствии с подходом Далай-ламы, который он изложил в предыдущем разделе, следует начинать с ее изучения. Необходимо понять природу близости, сформулировать ее определение и установить ее образец. Что касается научного знания, то здесь взгляды исследователей на методы достижения близости расходятся, несмотря на единодушие ученых по вопросу о значимости близости. При обзоре различных работ по данной проблематике больше всего поражает разнообразие определений и теорий близких отношений.

Наиболее последовательную и четкую позицию занимает Десмонд Моррис, рассматривающий близость с позиций зоологии и этологии. В своей книге «Интимное поведение» Моррис дает следующее определение близости: «Быть близким с кем-либо – значит находиться рядом... В моем понимании, близость возникает там, где двое людей непосредственно контактируют друг с другом». Определив близость как исключительно физический контакт, он начинает исследовать различные способы, при помощи которых между двумя людьми может возникнуть взаимодействие – от простого похлопывания по плечу до самых соблазнительных

ласк. Моррис рассматривает прикосновение в качестве инструмента, благодаря которому мы доставляем удовлетворение другим и получаем его сами. Это происходит во время объятий, рукопожатий или, если эти способы недоступны, с помощью косвенных прикосновений, таких, как маникюр. Ученый выдвигает гипотезу, согласно которой любые физические контакты с окружающими нас предметами – сигаретами, украшениями, водяными матрацами – являются своего рода заменителями близости.

Другие исследователи не дают настолько точных определений близости и сходятся в том, что близость – это нечто большее, чем просто физическая связь.

Опираясь на происхождение слова близость (*intimacy*), которое этимологически восходит к латинскому прилагательному «внутренний» (*intimus*), они обычно дают более широкое определение. Примером может служить цитата из книги доктора Дэна Мак-Адамса, автора нескольких книг по проблеме близости: «Стремление к близости – это желание разделить свое внутреннее Я с другим».

Однако на этом определения близости не заканчиваются. На противоположных от Д. Морриса позициях находятся психиатры отец и сын Мэлоуны. В своей книге «Искусство близости» они определяют близость как ощущение взаимосвязанности. Их исследование близости начинается с тщательного анализа нашей взаимосвязанности с другими людьми, но ученые не сводят близость исключительно к человеческим отношениям. Их определение настолько широко, что включает в себя и наши отношения с миром неодушевленной природы – деревьями, звездами и даже космосом.

Существует также огромное множество концепций, посвященных представлениям о близости, которые присущи разным культурам и временам. Романтический идеал «Того самого Особенного Человека», с которым мы стремимся наладить страстные и близкие отношения, – это продукт нашего времени и нашей культуры. Однако такая модель близости отнюдь не универсальна. Так, японцы предпочитают искать близость в дружеских отношениях, тогда как американцы – в отношениях со своим партнером или супругом. Учитывая этот факт, исследователи делают вывод, что азиаты, которые менее сосредоточены на таких личных чувствах, как любовь, привязанность и им подобные, и большее внимание уделяют практическим аспектам социальных связей, в меньшей степени уязвимы для разочарований, которые разрушают отношения.

Представления о близости также существенно изменяются во времени. В Америке колониальных времен уровень физической и родственной близости был гораздо выше, чем сегодня, поскольку семье и даже гостям приходилось ютиться на ограниченном пространстве, спать в одной комнате, пользоваться одними и теми же помещениями для приема пищи и гигиенических процедур. И все же общение между супругами было по нынешним меркам довольно формальным и мало чем отличалось от того, как общались между собой просто знакомые люди или соседи. Лишь столетие спустя любовь и брак были романтизированы, а подлинная духовная близость стала обязательным элементом любовных отношений.

Представления о том, что следует считать личным и даже интимным делом человека, также менялись от одной эпохи к другой. Например, в Германии XVI века молодожены должны были провести брачную ночь в присутствии свидетелей, которым затем надлежало признать брак действительным.

В разные времена люди по-разному выражали свои эмоции. В Средние века считалось нормальным публично и в открытую демонстрировать достаточно широкий спектр чувств – радость, ярость, страх, благоговение и даже удовольствие при виде пыток и казней врагов. Такие крайности, как истерический смех, рыдания и ярость, встречались в то время гораздо чаще, чем сегодня. И это исключало возможность эмоциональной близости: ведь почти все эмоции можно было проявлять открыто и беспорядочно, а значит, не оставалось ничего, что можно было бы приберечь для непосредственной близости.

Все живые существа несут в себе источник совершенства. Но для того чтобы вдохнуть жизнь в этот источник, необходимо сострадание, присущее нашим сердцам и умам.

Само собой разумеется, что определения близости, рассмотренные нами, не являются универсальными и меняются в зависимости от эпохи, экономических, социальных и культурных условий. Сегодня спектр одних только западных определений близости настолько обширен, что легко запутаться, ведь о наличии близости может свидетельствовать масса самых разных вещей – от фасонов стрижек до спутников Нептуна. Так к чему же мы пришли в своем поиске более или менее универсального определения близости? На мой взгляд, выводы очевидны.

Все люди отличаются друг от друга и по-разному воспринимают понятие «близость». Понимание этого факта открывает перед нами широкие возможности – прямо сейчас нам доступны различные ресурсы для переживания близости. А значит, близость – это все, что существует вокруг нас.

Сегодня многих из нас гнетет ощущение того, что в жизни чего-то не хватает, в частности близости. У каждого из нас бывают такие периоды, когда романтические отношения либо совсем отсутствуют, либо уже лишены страсти. Для нашей культуры характерно представление о том, что глубокая близость возможна лишь в контексте страстных романтических отношений с «Особенным Человеком», которого мы выделяем из массы других людей. Эта точка зрения зачастую ограничивает нас и отрезает от других источников близости, заставляя нас страдать, когда этого Особенного Человека нет поблизости.

Но мы в силах избежать этого. Нам нужно лишь смело расширить понятие близости, включив в него все остальные разновидности взаимодействий, которые окружают нас в повседневной жизни. Расширив для себя определение близости, мы откроем множество новых и взаимовыгодных способов общения с другими людьми. Что возвращает нас к разговору о природе одиночества, навеянному беглым просмотром рубрики знакомств в местной газете.

Интересно было бы узнать – в тот самый момент, когда эти люди писали свои объявления, подбирая необходимые слова, чтобы избавиться от одиночества, рядом с ними наверняка уже находились друзья, родственники или просто знакомые. Стало быть, они уже тогда состояли в отношениях, которые вполне могли превратиться в близкую и доверительную связь.

Если мы стремимся к счастью, а близость является его необходимым ингредиентом, то есть смысл в том, чтобы добиваться близости с другими всеми возможными способами.

Образец близости, который предлагает Далай-лама, выражается в решимости открыться другим людям – семье, друзьям и даже незнакомцам, – чтобы установить с ними тесную связь, основанную на общечеловеческом родстве.

Глава 6

Усиление нашей связи с другими

Как-то раз после лекции Далай-ламы я отправился в его номер на запланированную встречу. Я пришел на пару минут раньше назначенного времени, его помощник выглянул в коридор и сообщил, что Далай-лама принимает другого посетителя и освободится позже. Я, как всегда, расположился у двери его номера и решил просмотреть свои записи, чтобы подготовиться к беседе. Кроме того, мне хотелось избежать подозрительных взглядов сотрудника охраны, который смотрел на меня так, как продавцы мини-маркетов обычно смотрят на старшеклассников, слоняющихся вокруг прилавка.

Несколько минут спустя дверь номера открылась. Оттуда вышла супружеская пара – двое хорошо одетых людей средних лет. Они показались мне знакомыми, и я вспомнил, что нас представили друг другу несколько дней назад. Женщина, как мне сказали, была наследницей огромного состояния, а ее муж был очень богатым и влиятельным манхэттенским чиновником. Во время знакомства мы лишь успели перекинуться парой слов, однако меня поразило их невероятное высокомерие. Когда они выходили из номера Далай-ламы, я отметил в них удивительную перемену. Вместо самодовольных и заносчивых снобов передо мной были люди, наполненные нежностью и эмоциями. Казалось, они были детьми. По их лицам текли слезы. Хотя общение с Далай-ламой не всегда действует на людей подобным образом, я заметил, что после встречи с ним никто уже не оставался прежним. Меня всегда удивляла его способность находить общий язык с людьми, независимо от их положения и образа жизни, и устанавливать с ними глубокий эмоциональный контакт.

Сочувствие

Спустя несколько месяцев после нашей беседы о человечности и сострадании в Аризоне я прибыл в Дхарамсалу, где у меня появилась возможность более детально обсудить с Далай-ламой проблемы человеческих взаимоотношений. В тот момент мне очень хотелось узнать, удастся ли нам сообща сформулировать ряд принципов, которые использует Его Святейшество в общении с людьми и при помощи которых можно наладить отношения с кем угодно: с незнакомцами или друзьями, с родственниками или возлюбленными. Сгорая от нетерпения, я начал нашу беседу прямым с этого вопроса: «Что касается проблемы отношений между людьми... какой метод общения вы бы назвали наиболее эффективным и бесконфликтным?»

Он выразительно посмотрел на меня. Его взгляд не был сердитым, но я почувствовал себя так, как если бы попросил его назвать точный химический состав лунной пыли.

После короткой паузы он ответил:

– Общение – это очень сложный феномен. Не существует универсальной формулы, которая позволила бы решить все проблемы. В этом общение похоже на кулинарное искусство. Процесс приготовления вкусного и изысканного блюда обычно проходит в несколько этапов. Например, сначала вам понадобится отдельно сварить овощи, затем поджарить их, затем особым образом перемешать их, добавить специй и так далее. Только если вы выполните все эти условия, то правильно приготовите блюдо, и оно будет вкусным. Точно так же и в общении: чтобы научиться общаться с людьми, нужно учесть множество факторов. Вы не можете просто сказать: «Вот этот метод» или «Вот эта техника».

Это был не тот ответ, которого я искал. Я был уверен, что у Далай-ламы есть конкретный ответ, но по каким-то причинам он уклоняется от него. Я продолжал настаивать на своем: «Ну, если не существует конкретного решения, то, может быть, у вас есть какие-то общие советы, которые могут быть полезны?»

Далай-лама немного задумался, а затем произнес:

– Да. Ранее мы говорили о роли сострадания в общении. Это действительно очень важно. Конечно же, недостаточно просто сказать кому-нибудь: «О, вам нужно быть сострадательнее и дарить окружающим любовь. Ведь это так необходимо». Такие советы бесполезны. Эффективный подход к обучению человека состраданию и любви следует начинать с разъяснения ценности и практического значения сострадания, его роли в общении. Пусть человек задумается над тем, что он чувствует, когда кто-то проявляет доброту по отношению к нему, – это поможет понять природу сострадания.

Я полагаю, что важным фактором в развитии сострадания является сочувствие, суть которого и заключается в способности сопереживать страданиям других. Одна из традиционных буддийских техник развития сочувствия заключается в том, что необходимо представить

себе ситуацию, в которой страдает живое существо, например овца на бойне, и попытаться ощутить его страдания.

Далай-лама задумался на минуту, с отсутствующим видом перебирая в руках четки.

– Однако такая техника неэффективна, если речь идет о холодном и безразличном ко всему человеку. Попросите мясника представить себе страдания овцы: он настолько огрубел душой, настолько привык убивать, что никогда не сможет сделать этого. Точно так же бесполезно пытаться объяснять это некоторым западным людям, которые привыкли заниматься охотой и рыбалкой ради забавы.

– В таком случае, – предположил я, – можно пробудить в охотнике чувство сострадания, попросив его представить себе, что его любимый пес попал в капкан и визжит от боли...

– Именно так, – согласился Далай-лама. – Я считаю, что эту технику можно менять в зависимости от обстоятельств. К примеру, человек может не испытывать сильного чувства сострадания к животным, но может сострадать своим родным или друзьям. Значит, ему следует представить себе ситуацию, в которой дорогой для него человек страдает, а затем представить свою реакцию. Таким образом человек может развить в себе сострадание, если попытается почувствовать чужие переживания.

Я считаю, что сочувствие – это важный фактор для развития не только сострадания. Если вам трудно достичь взаимопонимания с другим человеком, то иногда очень полезно поставить себя на его место и подумать о своей реакции. Даже если вы мало знаете человека, на месте которого пытаетесь себя представить, и не знакомы с его взглядами, то вы можете использовать воображение. К этому следует подходить творчески. Данная техника предполагает способность временно отказаться от своей точки зрения и поставить себя на место другого человека. Это поможет вам стать сознательнее и научиться уважать чувства других людей, а это важный фактор в разрешении конфликтов и проблем в общении.

В тот день наша беседа продлилась недолго. В насыщенном графике Далай-ламы с трудом нашелся свободный промежуток в конце дня. Солнце клонилось к закату и освещало комнату тусклым светом, отчего ее бледно-желтые стены окрасились в янтарный цвет, а буддийские иконы начали переливаться золотом. Помощник Далай-ламы молча вошел в комнату, показывая этим, что мое время истекло. Заканчивая беседу, я спросил: «Я знаю, что пора заканчиваться, но все же не могли бы вы еще что-нибудь посоветовать для развития сочувствия к другим людям?»

Повторяя слова, сказанные в Аризоне за много месяцев до этого, он с благородной простотой ответил:

– Каждый раз, встречая незнакомого человека, я пытаюсь найти в нем нечто общее с собой и другими людьми.

*Каждый из нас обладает одинаковым строением тела, умом и психикой.
Мы все рождаемся и умираем. Каждый из нас стремится к счастью и избегает страданий.*

Вот о чем я думаю, общаясь с людьми, а не о второстепенных вещах, таких как национальность, вероисповедание, цвет кожи и прочее. Поэтому у меня всегда возникает ощущение, что передо мной такой же человек, как и я сам. При таком подходе гораздо легче находить общий язык друг с другом.

Произнеся это, он поднялся, улыбнулся, быстро пожал мне руку и удалился.

На следующее утро мы продолжили нашу дискуссию в доме Далай-ламы.

– В Аризоне мы много говорили о важности сочувствия в человеческих взаимоотношениях, а вчера обсудили роль сострадания в укреплении нашей способности общаться с другими людьми...

– Да, – кивнул Далай-лама.

– Помимо всего, что вы уже сказали, можете ли вы предложить какие-то дополнительные методы или техники, делающие общение более эффективным и легким?

– Как я уже говорил ранее, не существует универсальной техники, которая могла бы решить все проблемы. И все же я считаю, что существуют определенные факторы, которые упрощают общение и делают его эффективнее. Во-первых, важно понимать и ценить культурный и интеллектуальный уровень людей, с которыми вы общаетесь. Кроме того, очень полезными качествами в общении являются открытость и искренность.

Я подождал, но он больше ничего не добавил.

– Знаете ли вы еще что-нибудь, что могло бы помочь нам улучшить свои отношения с окружающими?

Далай-лама задумался на мгновение.

– Нет, – рассмеялся он.

Его советы показались мне чересчур простыми и очевидными. Но поскольку он, видимо, сказал все, что хотел, мы перешли к другим темам.

В тот вечер мои тибетские друзья из Дхарамсалы пригласили меня к себе на ужин. Он выдался на славу: было подано огромное количество изысканных блюд, включая тибетское национальное кушанье *момо*, напоминающее азиатские манты. К концу ужина застольная беседа заметно оживилась. Гости начали рассказывать друг другу о невероятных вещах, которые они совершали в своей жизни под воздействием алкоголя. На этом ужине присутствовала известная пара из Германии. Она была архитектором, а он – писателем, написавшим дюжину книг.

Поскольку литература всегда была мне интересна, я завел разговор с этим человеком, спросив его о написанных им книгах. Его ответы были односложными и сухими, да и держался он грубовато и недружелюбно. Заподозрив его в снобизме, я тотчас же потерял к нему всякий интерес. «Ну что ж, я хотя бы попытался установить с ним контакт», – утешал я себя. Удовлетворившись мыслью, что он попросту неприятный человек, я вернулся к беседе с более разговорчивыми и дружелюбными гостями.

На следующий день я встретил в кафе одного из своих друзей и за чашкой чая рассказал о событиях прошлого вечера.

– Мне очень понравились все, кроме Рольфа, того писателя... Он показался мне каким-то высокомерным, недружелюбным.

– Я знаком с ним уже несколько лет, – сказал мой друг – Я знаю, что он часто кажется людям именно таким, как ты сказал, но он просто немного стеснителен и на первых порах не уверен в себе. На самом деле, если познакомиться с ним поближе, он прекрасный человек...

Эти слова меня не убедили. Мой друг продолжал:

– ...хотя он известный писатель, у него была очень трудная жизнь. Рольф действительно много страдал. Во время Второй мировой войны его близкие ужасно пострадали от рук нацистов. У него самого было двое детей, которых он очень любил. Дети Рольфа страдали от редкой врожденной генетической болезни, превратившей их в физически и умственно неполноценных. И вместо того чтобы ожесточиться или изображать из себя мученика, он попытался справиться со своими проблемами с помощью общения с другими людьми и посвятил немало лет работе с инвалидами. Он совершенно особенный человек, если узнать его поближе.

Так случилось, что в конце той недели я вновь повстречался с Рольфом и его женой на небольшой взлетной полосе, заменявшей местный аэропорт. Мы купили билеты на один и тот

же рейс в Дели, который, как оказалось, был отменен. Следующий рейс должен был быть через несколько дней, поэтому мы решили вскладчину арендовать машину до Дели. Нам предстояла изматывающая десятичасовая поездка. Скучная информация о Рольфе, которой поделился мой друг в кафе, несколько изменила мое отношение, и пока мы ехали, я чувствовал себя более открытым к нему и вновь попытался завести разговор. Поначалу его реплики были такими же скупыми и холодными, однако вскоре моя открытость и настойчивость позволили мне обнаружить, что, как и говорил мне мой друг, эта отстраненность в большей степени объяснялась застенчивостью, чем высокомерием...

К концу изнурительной поездки по пыльным северо-индийским дорогам Рольф уже казался мне искренним человеком и прекрасным попутчиком. Я понял, что совет Далай-ламы «принимать во внимание жизненные обстоятельства тех людей, с которыми общаешься» был не настолько банальным, как показалось на первый взгляд. Да, возможно, он был простым, но не примитивным. Иногда слова, которые мы отвергаем как простые и наивные, оказываются наилучшим ответом.

Несколько дней спустя я все еще находился в Дели – у меня оставалось два дня до вылета домой. После умиротворяющей Дхарамсалы суэта Дели меня угнетала. Настроение было хуже некуда. На улицах невыносимо жарко и грязно, повсюду толпы людей, а тротуары кишат уличными мошенниками всех мастей. На раскаленных улицах Дели я был белой вороной, чужестранцем с Запада, мишенью для нищих и карманников, которые гурьбой встречали меня в каждом квартале. Я чувствовал себя так, будто бы на моем лбу было вытатуировано слово «ЛОПУХ». Это полностью деморализовало меня.

В то утро я стал жертвой банальной уличной аферы в двух действиях. Один из мошенников, улучив момент, плеснул мне на обувь красную краску, а на другом конце квартала его сообщник, мальчишка-чистильщик обуви, обратил мое внимание на пятна краски и предложил свои услуги за обычную плату. Он старательно чистил мне обувь несколько минут. Закончив, он как ни в чем не бывало назвал огромную сумму, примерно равную двум средним зарплатам в Дели. В ответ на мое возмущение он заявил, что именно эта цифра и прозвучала вначале. Я вновь отказался платить, и мальчишка поднял крик, собирая вокруг нас толпу и жалуюсь, что я якобы отказываюсь платить ему за уже выполненную услугу. Позже в тот день я узнал, что это обычный вид мошенничества, на который попадают ничего не подозревающие туристы. Требуя огромную сумму, чистильщик обуви начинает вопить и собирать зевак в надежде выманить деньги у туриста, который должен смутиться и постараться избежать шумной сцены.

Если вам трудно достичь взаимопонимания с другим человеком, то иногда очень полезно поставить себя на его место и подумать о своей реакции.

В тот день я обедал с одной из моих коллег в своем отеле. События утра были быстро позабыты, когда она начала расспрашивать меня о недавних интервью с Далай-ламой. Мы увлеклись обсуждением взглядов Далай-ламы на проблему сочувствия и умения поставить себя на место другого человека. После обеда мы сели в такси и отправились навестить общих друзей. Когда такси тронулось с места, я вновь вспомнил об утренней афере, и тут мой взгляд упал на водительский счетчик.

– Остановите машину! – закричал я. Моя попутчица вздрогнула от неожиданности. Водитель такси угрюмо посмотрел на меня в зеркало заднего вида, но продолжил движение.

– Остановите! – вновь заорал я, уже более истеричным голосом.

Моя попутчица была шокирована. Машина остановилась. Я махнул рукой на счетчик и закричал:

– Вы не обнулили счетчик! Когда мы тронулись, на нем было больше двадцати рупий!

– Извините, сэр, – сказал он с тупым безразличием, которое еще больше взбесило меня, – я забыл... сейчас сброшу...

– Не надо ничего сбрасывать, – взорвался я, – с меня хватит того, как вы заламываете цены, наворачиваете круги и стараетесь ободрать человека всеми возможными способами... Я... я просто... сыт по горло! – гневно бушевал я, брызгая слюной. Моя попутчица смутилась. Водитель такси просто уставился на меня с тем выражением, которое часто видишь у священных коров, разгуливающих по самым оживленным улицам Дели и останавливающихся посреди дороги с явным намерением создать пробку. Он смотрел на меня так, как будто мой взрыв негодования казался ему просто утомительным и скучным. Я швырнул несколько рупий на переднее сиденье и без дальнейших объяснений открыл дверь машины для своей попутчицы и сам последовал за ней.

Через несколько минут мы сели в другое такси и продолжили путь. Но я никак не мог успокоиться. Пока мы ехали по улицам Дели, я продолжал жаловаться на то, что «все» в этом городе стараются обмануть туристов, видя в них только источник наживы. Моя коллега молча выслушала мое возмущение. Наконец она сказала:

– Послушай, двадцать рупий – это всего лишь четверть доллара. К чему так напрягаться? Во мне закипел праведный гнев.

– А как же принцип? – воскликнул я. – Я не понимаю, как можно сохранять невозмутимость, когда подобный обман – на каждом шагу. Разве тебя это не раздражает?

– Что ж, – медленно сказала она, – в какой-то момент я тоже была возмущена, но потом я подумала о том, что мы обсуждали за обедом, – о необходимости понимания, об умении поставить себя на место другого человека. Пока ты возмущался, я попыталась понять, что у меня может быть общего с этим водителем такси. Мы оба любим хорошо поесть, хорошо поспать, хотим быть любимыми и так далее. Затем я попыталась представить себя на его месте. Вот я целый день сижу в тесной машине без кондиционера; возможно, богатые туристы вызывают у меня злобу и зависть. И лучшее, что я могу придумать, чтобы восстановить «справедливость» и стать счастливее, – это попытаться обвести их вокруг пальца. Но дело в том, что даже если и удастся порой обмануть зазевавшихся туристов на несколько рупий, я не могу представить себе, каким образом это может сделать мою жизнь более счастливой... Короче говоря, чем сильнее я старалась представить себя на месте шофера, тем меньше он меня злил. Его жизнь просто казалась мне печальной... То есть я отнюдь не одобряла его действий и считала правильным то, что мы вышли из машины, но я не смогла как следует завестись, чтобы его ненавидеть...

Я молчал, пораженный тем, насколько мало я в действительности усвоил из бесед с Далай-ламой. К тому времени я уже начинал понимать практическую ценность его советов о понимании других людей и был очень вдохновлен примерами того, как он сам воплощал эти идеи в своей жизни. Однако, обдумав все наши разговоры в Аризоне и Индии, я понял, что с самого начала занял слишком беспристрастную позицию, как если бы я обсуждал с Далай-ламой анатомию человеческого тела, только в нашем случае речь бы шла об анатомии человеческого ума и духа. До этого происшествия у меня не было подходящего случая применить его наставления в собственной жизни. Я всегда откладывал такую практику на будущее, предполагая, что у меня будет для этого больше времени.

На чем основываются отношения?

Наше общение с Далай-ламой в Аризоне началось с обсуждения источников счастья. Его Святейшество рассказывал о том, как ему удается оставаться счастливым человеком, несмотря на то что его жизнь – жизнь буддийского монаха – предполагает отказ от супружеских отно-

шений. Тем не менее исследования показывают, что брак может сделать человека счастливее и здоровее, если партнерам удастся достичь искренней близости и гармонии.

Результаты тысяч опросов американцев и европейцев свидетельствуют о том, что женатые люди преимущественно более счастливы и удовлетворены жизнью, чем холостые, овдовевшие и в особенности разведенные.

Одно из подобных исследований показывает, что шесть из десяти американцев, считающих свой брак «очень счастливым», также считают «очень счастливой» и свою жизнь. Все эти факты подтолкнули меня к тому, чтобы посвятить одну из наших бесед такой важной теме, как основные источники счастья в межличностных отношениях.

За несколько минут до условленной встречи с Далай-ламой мы с другом сидели на террасе отеля в Тусоне и болтали, потягивая прохладительные напитки. Обсудив тему брака и романтических отношений, мы в конце концов сошлись на том, что одиноким людям можно только посочувствовать. Во время нашего разговора соседний столик заняла семейная пара, которую я принял за любителей гольфа, проводящих здесь отпуск. Они были молоды и выглядели прекрасно – оба подтянутые, в хорошей форме. Их брак, как мне показалось, вошел в ту фазу, когда уже нет медовых месяцев, но любовь еще сильна, а супруги полны страсти. Должно быть, они чувствовали себя великолепно.

Но едва они успели присесть, как между ними началась перепалка.

– Я же тебе говорила, что мы опоздаем! – раздраженно проскрипела женщина испитым и прокуренным голосом. – Теперь мы кое-как успеваем поесть. У меня уже весь аппетит пропал!

– Если бы ты не возилась так долго... – сходу возразил он чуть более тихим голосом, но также сердито и враждебно, делая упор на каждом слове.

– Я была готова полчаса назад. Тебе же надо было непременно газету свою дочитать.

Ну и так далее. Как сказал Еврипид: «Женись, и все может устроиться. Но если брак несчастен, супруги живут в аду».

Ссора, вспыхнувшая за столиком по соседству, положила конец нашим жалобам на холостяцкую жизнь. Мой друг закатил глаза и процитировал фразу из «Сайнфелда»⁷: «О, да! Скорее бы жениться!»

Всего лишь за несколько минут до этого я намеревался выяснить мнение Далай-ламы относительно преимуществ любовных отношений и брака. Вместо этого, войдя в его номер, я сразу же спросил:

– Как вы считаете, почему в браке так часто возникают конфликты?

– Межличностные проблемы – достаточно сложная тема, – начал свою речь Далай-лама. – Здесь действует множество факторов. *Пытаясь разобраться в причине конфликта, мы в первую очередь должны прояснить характер отношений и понять, на чем они основываются.*

Так, мы сначала должны осознать, что существуют различные типы отношений, и выяснить, в чем между ними разница. К примеру, если на некоторое время оставить в стороне проблемы брачных отношений и рассмотреть дружбу, то мы придем к выводу, что дружба бывает разной. В ряде случаев она основана на власти, богатстве или положении в обществе и длится до тех пор, пока присутствуют эти элементы. Как только они исчезают, исчезает и дружба. Но существует и другой тип дружеских отношений – дружба, основанная не на власти, богатстве и положении, а на истинных человеческих чувствах, на чувстве близости и родства. Именно эту разновидность дружбы я бы назвал истинной, поскольку на нее не влияют такие переменчивые факторы, как личное богатство, положение в обществе или власть. Единственный значащий

⁷ Культовый американский телесериал. – Прим. перев.

фактор в ней – чувство любви. Если его нет, то это не настоящая дружба. Безусловно, мы уже говорили об этом ранее, и все это довольно очевидно, но когда в отношениях появляются проблемы, то весьма полезно взглянуть на ситуацию со стороны и попытаться поразмышлять о самой сути ваших отношений.

– Это касается и супружеской жизни. Часто бывает так, что отношения партнеров выстроены вокруг сексуального влечения. В самом начале, когда двое людей только познакомились и встречаются, им кажется, что они безумно влюблены и очень счастливы, – засмеялся он, – но если в этот момент они решат жениться, то этот поступок будет довольно опрометчивым. Подобно тому как человек теряет рассудок от гнева или ненависти, он может потерять его от страсти или похоти. Бывают даже такие случаи, когда человек осознает, что его партнер не слишком хорош и добропорядочен, но он или она все равно продолжает испытывать привязанность. Поэтому отношения, основанные на первичном влечении, крайне ненадежны и нестабильны. Ведь они появляются в результате мимолетного чувства, которое рано или поздно проходит. – Он прищелкнул пальцами. – Нет ничего удивительного в том, что такие отношения обычно заканчиваются неудачно, как и построенные на них браки... А вы как считаете?

– Я согласен с вами, – ответил я. – Мне кажется, что любая, даже самая сильная страсть со временем остывает. Исследования подсказывают, что те, у кого отношения с самого начала строились исключительно на страсти и влечении, со временем разочаровались или вовсе подали на развод. Социальный психолог Эллен Бершайд из Миннесотского университета считает, что непонимание быстротечности страсти обрекает отношения на неудачу. Она и несколько ее коллег пришли к выводу, что увеличение количества разводов, зафиксированное в последние годы, связано с тем, что люди придают все большее значение глубоким положительным эмоциям, в частности романтической любви. Но мало кто учитывает, что подобные эмоции не могут длиться долго...

– Верно, – согласился Далай-лама. – Поэтому при анализе проблем в межличностных отношениях очень важно исследовать и понять их суть. Кроме отношений, основанных на сильном сексуальном влечении, существуют и другие виды близости. Например, отношения, в которых люди не теряют способности объективно оценивать друг друга. Здесь физическая привлекательность партнера отходит на второй план, а решающими оказываются личные качества. Следовательно, в таких отношениях можно достичь большего взаимопонимания, а значит, и увеличить продолжительность самой связи.

Далай-лама замолк на некоторое время, словно размышляя над сказанным, а затем добавил:

– Конечно же, необходимо понимать, что сексуальное влечение является неотъемлемой составляющей хороших, здоровых романтических отношений. Поэтому, на мой взгляд, существуют два типа близости, основанных на вожделении. Первый – это влечение как таковое. В этом случае импульсом или движущей силой является временное удовлетворение потребности в расчете на немедленное удовольствие. Поэтому партнеры нередко относятся друг к другу потребительски. Такие отношения нельзя назвать полноценными. Если двух людей связывает одно лишь сексуальное влечение без взаимного уважения, то это похоже на проституцию, в которой ни одна из сторон не уважает другую. Отношения, построенные исключительно на похоти, подобны дому, воздвигнутому на фундаменте из льда: как только лед растает, дом рухнет.

Но существует и другой тип близости, основанной на сексуальном влечении. В этих отношениях половое влечение играет важную, но не главную роль. Их подлинной основой является уважение партнеров, умение видеть положительные качества друг друга. Такой тип близости, как правило, является самым надежным и долговечным среди перечисленных. Для того чтобы он мог сформироваться, требуется время, поскольку людям нужно лучше узнать друг друга.

Поэтому когда друзья просят моего совета в их браке, я обычно спрашиваю, как долго они знакомы друг с другом. Если они говорят, что знакомы лишь несколько месяцев, я обычно отвечаю: «О, этого слишком мало». Мне кажется, что оптимальный срок – несколько лет. За это время можно хорошо изучить не только черты лица и внешний вид партнера, но и его внутренний мир.

– Это напомнило мне афоризм Марка Твена: «Ни один человек не способен понять, что такое настоящая любовь, пока не проживет в браке четверть века...»

Далай-лама кивнул и продолжил:

– Да... Так что, на мой взгляд, большинство проблем возникает из-за того, что людям не хватает времени узнать друг друга получше. *Самый действенный способ построить хорошие отношения с человеком – как следует разобраться в нем и принять во внимание особенности его характера и внутреннего мира.* Именно в таких отношениях найдется место подлинному состраданию.

Многие утверждают, что их брак – это нечто большее, чем просто сексуальные отношения, что партнеры призваны идти по жизни вместе, делить горе и радости, быть близкими друг другу. Если это так, то, наверное, таким и должен быть идеальный брак. Полноценные отношения должны включать в себя ответственность по отношению друг к другу. Безусловно, физический контакт, нормальные сексуальные отношения обеспечивают партнерам в браке удовлетворение, которое сглаживает острые углы и дает эмоциональную разрядку. Но все же, с биологической точки зрения, основной целью сексуальных отношений является размножение. Для выполнения этой функции необходимо ощущать ответственность за жизнь будущего потомства и его воспитание. Итак, чувство ответственности играет ключевую роль в идеальном браке. Без него возможно лишь временное удовольствие. Только развлечение.

Он рассмеялся. Надо полагать, ему показалось смешным такое разнообразие в человеческом поведении.

Романтическая любовь

Довольно странно было говорить о сексе и браке с шестидесятилетним человеком, который всю свою жизнь хранил обет безбрачия. Он ничего не имел против подобных тем, но в его ответах проскальзывала некая отстраненность.

В тот вечер, думая о нашей беседе, я понял, что существует еще один важный аспект человеческих взаимоотношений, который мы не затронули. Мне было интересно мнение Далай-ламы, поэтому на следующий день я обратился к нему с вопросом.

– Вчера мы обсудили межличностные отношения и пришли к выводу о том, что в браке важнее всего достичь взаимопонимания, а не сводить все к одному лишь сексуальному влечению, – начал я. – Между тем в западной культуре огромное значение имеют не только сексуальные аспекты отношений, но и представления о *романтической любви* как об идеальной форме влюбленности, предполагающей глубокую преданность партнеру. Эти отношения воспиты массовой культурой. Что вы думаете обо всем этом?

– Я полагаю, что погоня за романтическими отношениями отрицательно влияет на духовное развитие, но даже если не учитывать этого, то идеализация романтической любви является ошибкой, преувеличением. Она не может рассматриваться в качестве позитивной цели, – сказал он решительно. – Это фантазия, нечто недостижимое, поэтому ее поиски неизбежно приводят к разочарованию. В общем, я не вижу в этом ничего хорошего.

В словах Далай-ламы прозвучала категоричность, свидетельствующая о том, что ему больше нечего добавить к сказанному. Учитывая, как много значат романтические отношения для нашего общества, мне показалось, что Далай-лама склонен их недооценивать. Ведь он всю жизнь провел в монастырских стенах и вряд ли мог оценить радости романтической влюблен-

ности. Поэтому я счел, что расспрашивать его так же полезно, как и просить выйти со мной на парковку и найти неисправность в коробке передач моей машины. Слегка раздосадованный, я сверился со своим планом и перешел к другой теме.

Почему нас так привлекают романтические отношения? Можно предположить, что все дело в Эросе – романтической, сексуальной, страстной любви, присущей человеку. А если и так, то нужно отметить, что за ним стоит гремучая смесь из культурных, физиологических и психологических ингредиентов. Представления о романтической любви в западной культуре сформировались около двух столетий назад под влиянием романтизма – художественного и философского течения, которое в значительной мере определило наше восприятие мира. Романтизм вырос на почве критики постулатов предшествовавшей ему эпохи Просвещения, которая превыше всего ценила человеческий разум. Романтизм сосредоточил свое внимание на эмоциях, субъективных переживаниях, чувственном опыте, интуиции, воображении, фантазии, а значит, и на поиске несуществующих мест – идеализированного прошлого или утопического будущего. Идеи романтизма оказали сильное влияние не только на искусство и литературу, но и на политику и остальные аспекты современной западной культуры.

Отношения, основанные на первичном влечении, крайне ненадежны и нестабильны. Они появляются в результате мимолетного чувства, которое рано или поздно проходит.

Самое интригующее в романтическом взгляде на мир – это переживание влюбленности. Могущественные силы самой природы толкают нас на поиски именно этого чувства, а не просто отвлеченной идеи романтических отношений, воспеваемых нашей культурой. Многие ученые считают, что этот импульс запрограммирован в нас генетически. Чувство влюбленности в сочетании с половым влечением может быть генетически заданным инстинктивным компонентом брачного поведения.

Ведь с эволюционной точки зрения главной задачей живого организма является выживание, воспроизведение и выращивание потомства.

То есть запрограммированная влюбленность является природной необходимостью и направлена на размножение. Стало быть, в нас заложен автоматический алгоритм: в ответ на определенные стимулы наш организм генерирует и выделяет в кровь вещества, вызывающие чувство эйфории, которое мы воспринимаем как влюбленность. Иногда эта эйфория достигает такой интенсивности, что мы не можем думать ни о чем другом.

Психологические импульсы, заставляющие нас искать влюбленности, не менее интересны, чем биологические. Так в платоновском диалоге «Пир» Аристофан рассказывает миф, связанный с происхождением половой любви. Согласно преданию, Землю первоначально населяли андрогинные существа с четырьмя руками и четырьмя ногами. Эти шаровидные и бесполое существа были чрезвычайно гордыми и посягали на власть богов. В наказание Зевс обрушил на них молнии, которые раскололи их пополам. Каждое существо разделилось на две половинки, которые отчаянно стремились соединиться друг с другом.

Эрос, стремление к страстной, романтической любви – это и есть древнее желание слиться с другой половинкой. Всеобщая и бессознательная человеческая потребность. Она включает в себя чувство слияния, уничтожение межличностных границ, единение с любимым человеком. Психологи называют это уничтожением границ личности. Есть мнение, что этот импульс рождается на ранних этапах нашей жизни и представляет собой бессознательную попытку воссоздать первичное состояние, в котором ребенок полностью сливается с родителями или тем, кто о нем заботится.

Доказано, что новорожденные не отделяют себя от окружающего мира. Они не идентифицируют собственную личность в прямом смысле этого слова. Их личность включает в себя

мать, других людей, предметы из их окружения. Они не знают, где заканчивается их собственное Я и начинаются другие. У них нет того, что называется ощущением постоянства объектов: объекты для них существуют не сами по себе, а только во взаимодействии с ними. Так, ребенок, держащий погремушку, рассматривает ее как часть себя; когда ее отбирают и уносят, в его представлении она перестает существовать.

Мозг новорожденного еще не полностью «запрограммирован», но по мере роста ребенка он развивается, поскольку отношения ребенка с миром усложняются, и он постепенно учится идентифицировать себя, противопоставляя себя другим. Вместе с этим развивается навык различения, а затем и способность чувствовать пределы самого себя. Формирование личности, безусловно, продолжается все детство и занимает значительную часть подросткового периода. Восприятие человеком самого себя формируется с помощью представлений, которые складываются в результате взаимодействий с другими людьми и миром вокруг. С возрастом усложняются и эти восприятия, и внутренняя структура психики.

Но какая-то часть нашего Я может по-прежнему стремиться к тому состоянию блаженства, в котором еще нет чувства оторванности от других. Многие современные психологи считают, что это раннее ощущение общности является неотъемлемой частью подсознания; оно отвечает за наши бессознательные интимные фантазии в более зрелом возрасте. Так же, по мнению ученых, ощущение слияния с любимым человеком, которым характеризуется влюбленность, является отголоском единения с матерью в раннем детстве. Оно воссоздает то ни с чем не сравнимое волшебное состояние всемогущества, в котором человек не ощущает своих пределов.

Неудивительно, что стремление к романтической любви настолько распространено. Почему же Далай-лама так убежден в негативном характере этого вида близости?

Я предположил, что тяга к романтической любви связана с более общей проблемой стремления к счастью и нахождения возможных источников этого счастья. Мне сразу вспомнился один из моих бывших пациентов, Дэвид. Ему было 34 года, он работал ландшафтным дизайнером. Этот молодой человек вошел в мой кабинет с классическими симптомами глубокой клинической депрессии. Он рассказал, что до депрессии его могли довести постоянные стрессы на работе, но, как он сам заявил, эта депрессия «появилась словно ниоткуда». Мы обсудили возможность приема антидепрессантов, которые он считал наилучшим средством, и я назначил ему обычный для таких случаев препарат. Лечение шло успешно, уже через три недели симптомы депрессии почти исчезли, и он смог вернуться к полноценной жизни. Тщательно изучив его случай, я пришел к выводу, что в дополнение к глубокой депрессии он также страдал от дистимии – хронической депрессии, которая обычно не так ярко выражена и может длиться годами. После того как мне удалось избавить его от глубокой депрессии, мы попытались проанализировать его прошлое, чтобы понять глубинные причины его многолетних страданий.

Несколько сеансов спустя Дэвид появился в моем кабинете в необычайно приподнятом настроении. «Я чувствую себя превосходно, – сказал он мне. – Мне уже много лет не было так хорошо!»

Я сразу подумал о том, что его нервное расстройство, возможно, вступает в маниакальную фазу. Но это было не так.

«Я влюбился! – заявил он. – Это случилось неделю назад. Я встретил ее на объекте, где сейчас работаю. Она самая прекрасная девушка из всех, кого я когда-либо видел... На минувшей неделе мы чуть ли не каждый вечер ходили на свидание, и у меня такое ощущение, что мы как будто созданы друг для друга. Я до сих пор не могу в это поверить! Я несколько лет ни с кем не встречался и уже было начал думать, что так и не найду себе пару, и вдруг, откуда ни возьмись, появляется она».

Дэвид посвятил большую часть нашего сеанса описанию примечательных достоинств, которыми обладала его новая девушка. «Я думаю, что мы идеально подходим друг другу. И дело не только в сексе. Мы увлекаемся одним и тем же, и мы настолько похоже мыслим, что меня это даже пугает. Конечно, я смотрю на вещи трезво и осознаю, что никто не безупречен... Вот, к примеру, вчера вечером мне пришлось слегка поволноваться из-за нее. У меня возникло впечатление, что она немного флиртовала с другими парнями в клубе, где мы были... Но к тому моменту мы оба уже успели изрядно выпить, и она, кажется, просто решила развлечься. Позже мы поговорили об этом и все уладили.

Неделю спустя Дэвид заглянул ко мне, чтобы сообщить о том, что он решил прервать курс терапии. «Мои дела идут просто великолепно, я даже не знаю, о каких проблемах мне говорить по ходу сеанса, – объяснил он. – От моей депрессии не осталось и следа, я сплю как младенец, на работе все отлично, у меня есть прекрасная девушка, отношения с которой становятся лучше день ото дня. Я думаю, что эти сеансы помогли мне, но в данный момент бессмысленно продолжать тратить свои деньги, если мне даже не о чем рассказать».

Я ответил, что счастлив видеть его в бодром расположении духа, но поспешил напомнить о том, что мы еще только начали выяснять возможные причины его хронической дистимии. Тем временем в моей голове начали всплывать расхожие психиатрические термины вроде «сопротивления» и «защиты».

Мои уговоры на него не подействовали. «Быть может, мне когда-нибудь еще захочется вернуться и все выяснить, – ответил он, – но мне и вправду кажется, что все мои проблемы были из-за одиночества, ощущения того, что мне не хватает кого-то, с кем я мог бы поделиться своими мыслями. Но теперь у меня есть такой человек».

Он был непоколебим в намерении прекратить терапию в тот же день. Я оставил кое-какие рекомендации по графику приема лекарств для его семейного врача, затем мы провели заключительное занятие, и я проводил его со словами, что моя дверь всегда открыта для него.

Несколько месяцев спустя Дэвид вновь появился на пороге моего кабинета.

«Я так несчастен, – сказал он удрученно. – В нашу последнюю встречу все шло так хорошо. Я искренне считал, что встретил женщину своей мечты. Я даже подумывал о свадьбе. Однако чем больше я старался сблизиться с ней, тем сильнее она отдалялась. В конце концов она бросила меня. Недели две я страдал от глубокой депрессии. Я даже звонил ей, чтобы просто услышать ее голос. Проезжал мимо ее офиса, чтобы увидеть, на месте ли ее машина. Где-то через месяц мне надоело – ведь это было просто смешно, и наконец моя депрессия пошла на убыль. Сейчас я нормально ем и сплю, работаю с удовольствием и ощущаю прилив энергии, но мне все равно кажется, что какая-то часть меня отсутствует. Такое чувство, что я вновь вернулся к своему обычному состоянию и ощущаю себя так же, как все эти последние годы...»

Мы продолжили терапию.

Очевидно, что романтические отношения – далеко не самый надежный источник счастья. Быть может, Далай-лама был прав, отвергая романтические отношения как основу отношений между двумя людьми и называя их попросту «недостижимой фантазией», которая не стоит наших усилий. Выходит, что он более объективно, чем я, оценивал природу романтических отношений, и дело было вовсе не в его предвзятом отношении к самой проблеме. Даже такой беспристрастный источник, как толковый словарь, содержащий добрую дюжину, а то и больше, определений романтики и романтических отношений, полон фраз «фикция», «преувеличение», «обман», «воображаемое», «непрактичное», «не имеющее твердой почвы», «характеризуемые идеализированной любовью или ухаживанием» и так далее. Стало быть, на каком-то этапе развития западной цивилизации произошла ощутимая перемена. Античное понимание Эроса, подразумевающее единение, слияние с другим существом, приняло новое значение. Романтические отношения приобрели искусственность, оттенок мошенничества и обмана, о

чем Оскар Уайльд метко сказал: «Влюбленность начинается с того, что человек обманывает себя, а заканчивается тем, что он обманывает другого».

Ранее мы рассмотрели роль близости в достижении счастья. Несомненно, эта роль существенна. Однако длительное удовлетворение в отношениях с другим человеком возможно лишь в том случае, когда эти отношения основаны на чем-то стабильном. Именно поэтому Далай-лама советует при возникновении проблем уделять больше внимания тому, что лежит в основе взаимоотношений.

Сексуальное влечение или даже вспышка страсти могут стать поводом для единения двух людей. Но для подлинной и прочной близости необходимы более твердые основания.

В попытке найти их мы вновь обращаемся к наставлениям Далай-ламы о том, что истинная любовь, сострадание и взаимоуважение – это главные факторы для любой человеческой близости. Отношения, основанные на этих качествах, позволяют нам установить глубокую и осмысленную связь не только с любимым человеком, но и с друзьями, знакомыми или даже незнакомыми людьми – фактически с любым человеком. Это открывает перед нами неограниченные возможности для общения.

Глава 7

Значение и преимущества сострадания

Что такое сострадание?

В ходе нашего общения с Далай-ламой я отметил, что под состраданием он всегда подразумевает нечто большее, чем способ улучшить взаимоотношения с другими, воспитав в себе человечность и любовь к окружающим. Очевидно, что сострадание – неотъемлемая часть духовного пути практикующего буддиста, коим и является Его Святейшество.

– С учетом того, какую важную роль буддизм отводит состраданию, не могли бы вы более конкретно обозначить это понятие? – спросил я.

– Сострадание можно условно охарактеризовать как состояние ума, которое исключает жестокость, агрессивность и нанесение вреда живым существам. Это сознательное стремление избавить других от страданий, основанное на чувстве уважения и ответственности.

Необходимо отметить, что одно из значений тибетского слова «сострадание» (*tsewa*) – это состояние ума, в котором человек желает добра самому себе. Следовательно, есть смысл начинать воспитывать в себе сострадание, желая самому освободиться от страданий, а затем перенести это стремление на всех живых существ.

Сострадание зачастую путают с привязанностью. Разница между ними станет отчетливо видна, если в качестве примера мы обратимся к отношениям. Можно любить кого-то и испытывать сострадание, которое будет сродни привязанности, требующей от объекта любви покорности и ответного чувства. Такую разновидность сострадания нельзя считать полноценной и гармоничной, а значит, и сами отношения будут непрочными. Они основаны на восприятии человека в качестве друга или возлюбленного, что влечет за собой эмоциональную привязанность и ощущение близости. Но как только в отношениях возникают разногласия или случается ссора, воображаемый образ «друга» может тут же исчезнуть из вашего сознания. А вместо чувства любви и заботы появится ненависть. Стало быть, отношения, существующие благодаря привязанности, парадоксальным образом приводят к ненависти.

Но существует и другая разновидность отношений, в которых нет подобной привязанности. Зато в них содержится подлинное сострадание, не имеющее ничего общего с собственной привязанностью. Истинное сострадание исходит из того факта, что всем людям при-

сущее стремление к счастью и желание избежать страданий. И все без исключения люди имеют естественное право воплотить в жизнь эти стремления. Осознавая этот постулат, вы укрепляете и преумножаете чувство общности и близости с другими людьми. Оно, в свою очередь, становится фундаментом для подлинного сострадания, которое не позволяет делить окружающих на друзей и врагов. Следовательно, с его помощью можно достичь любви и взаимопонимания в отношениях с кем бы то ни было. В этом смысл истинного сострадания.

Таким образом, очень важно уметь различать две разновидности сострадания и воспитывать в себе истинное сострадание. Например, в любом браке присутствует эмоциональная привязанность. Но я считаю, что брак невозможен без истинного сострадания, основа которого – взаимное уважение двух людей. Одна эмоциональная привязанность без сострадания делает брак нестабильным и недолговечным.

Воспитание подлинного сострадания, более универсального и не зависящего от личных эмоций и ощущений, показалось мне трудновыполнимой задачей. Задумавшись и будто бы размышляя вслух, я произнес:

– Любовь, сострадание – все эти чувства крайне субъективны. Эмоции, свидетельствующие об «истинной» любви и сострадании, вряд ли будут отличаться в том случае, если они укажут на *чувство*, «замутненное привязанностью». В обоих случаях человек будет чувствовать и реагировать одинаково. Почему же так важно учитывать это различие?

Далай-лама решительным тоном ответил:

– Во-первых, я полагаю, что существуют различия между истинной любовью, или состраданием, и любовью, основанной на привязанности. Это отнюдь не одно и то же. Подлинное сострадание гораздо сильнее и глубже. К тому же истинные любовь и сострадание более надежны и крепки. Так, при виде страдающего животного, например рыбы, попавшейся на крючок, вы можете почувствовать, что ее страдания невыносимы для вас. Это чувство основано не на связи с конкретным животным и не на мысли: «О, это животное – мой друг». Ваше сострадание в данном случае основано просто на том, что это существо, так же как и вы, может чувствовать боль и имеет право ее не испытывать. Такая разновидность сострадания, не имеющая ничего общего с желанием или привязанностью, представляется мне гораздо более правильной и устойчивой.

Продолжая размышлять о природе сострадания, я сказал:

– В примере с рыбой вы затронули очень важный момент – ощущение непереносимости чужой боли.

– Да, – согласился Далай-лама. – В некотором смысле сострадание можно представить как чувство, возникающее из-за того, что человеку невыносимо видеть страдания людей или других живых существ. Для того чтобы развить в себе это чувство, вначале необходимо научиться понимать серьезность и глубину чужих страданий. Поэтому, на мой взгляд, чем ближе человек знаком со страданием, тем сильнее в нем развито сочувствие.

– Я полностью поддерживаю эту точку зрения. Сострадание по определению предполагает умение открыться чужим страданиям, разделить их. Но тогда возникает вопрос: откуда в нас появляется желание разделить чужие страдания, если мы с трудом переносим собственные? Большинство из нас готово на многое, лишь бы избежать боли и страданий, почему же тогда мы сознательно принимаем на себя чужие страдания?

Далай-лама уверенно заявил:

– Я считаю, что есть значительная разница между нашим собственным страданием и тем чувством, которое возникает в нас, когда мы сопереживаем другим.

Он прервал свою речь и, как мне показалось, задумался над более понятной для меня формулировкой его мысли.

– Когда вы думаете о своем страдании, вы не можете думать ни о чем другом. Страдание ложится на вас тяжким бременем, давит, заставляет ощущать свою беспомощность. Оно парализует вас и повергает в оцепенение.

Когда же речь идет о сострадании, вы также можете вначале испытывать определенный дискомфорт, ощущение непереносимости чужого страдания. Однако это уже иное чувство: в вас посыпается активность и решимость, так как вы сознательно и добровольно принимаете на себя чужое страдание во имя высшей цели. Здесь возникает ощущение единства, желание сблизиться с другим человеком, чувство свежести и энергичности, а не ощущение застоя и беспомощности. Нечто подобное происходит со спортсменом. Во время напряженных тренировок он вынужден проходить через страдания – работать на износ, потеть, напрягаться, испытывать боль. Однако спортсмену это не в тягость, ведь только так он может реализовать себя, добиться результата и получить удовлетворение от своей профессии. Но если его заставить выполнять какую-то другую физическую работу, никак не связанную с его тренировочным процессом, он подумает: «Почему на мою долю выпала эта пытка?» Очень многое зависит от внутреннего настроя.

Аргументы, высказанные Его Святейшеством, прозвучали настолько убедительно, что я снова поверил в возможность избавления от страданий.

– Вы упомянули, что первый этап в воспитании сострадания – научиться осознавать силу чужого страдания. Существуют ли какие-нибудь другие буддийские техники развития сострадания?

– Да. К примеру, в буддизме Махаяны существуют две основные техники развития сострадания. Они известны как «семичастный причинно-следственный метод» и «метод замены себя на других». Второй из них описан в восьмой главе трактата «Путь Бодхисаттвы» Шантидэвы. Но, – сказал он, взглянув на свои часы и обнаружив, что время нашей беседы подошло к концу, – мы вернемся к некоторым практикам сострадания чуть позже, во время ближайших лекций.

С этими словами он дружелюбно улыбнулся и поднялся со своего места, показывая, что наша встреча закончена.

Подлинная ценность человеческой жизни

В нашей следующей беседе мы вновь вернулись к проблеме сострадания. Я начал диалог с вопроса:

– Мы уже неоднократно говорили о первоочередности сострадания, о вашей уверенности в том, что любовь, дружба, человечность являются необходимыми условиями счастья. Предположим, к вам приходит очень состоятельный бизнесмен и говорит: «Ваше Святейшество, вы говорите, что человечность и сострадание очень важны для счастья. Однако мне эти качества не свойственны. Откровенно говоря, я не склонен ни к состраданию, ни к альтруизму. Я привык поступать рационально, практично и полагаться на собственный разум, а вот подобные эмоции мне не знакомы. Тем не менее моя жизнь вполне благополучна, и я счастлив. У меня есть бизнес, друзья, жена и дети, о которых я забочусь. У меня нет ощущения, что мне чего-то недостает. Воспитание в себе сострадания, альтруизма, человечности и тому подобного – звучит красиво, но зачем мне это? По-моему, здесь слишком много сентиментальности...»

– Во-первых, – ответил Далай-лама, – я бы усомнился в том, что такой человек по-настоящему счастлив. Я искренне верю в то, что сострадание является основной ценностью человеческой жизни, ее неотъемлемой составляющей.

Способность быть отзывчивым к чувствам других людей основана на любви и сострадании, поэтому мне непонятно, как человек, которого вы описали, может, например, поддерживать нормальные отношения с женой.

Люди, способные сострадать, всегда могут чем-то поделиться с другими, даже если оказываются в нищете. В жизни много утрат и неожиданностей, но сострадание всегда остается с нами.

Если он действительно настолько безразличен к страданиям и чувствам окружающих, то пусть он даже миллиардер, пусть у него отличное образование, жена, дети, друзья и положение в обществе, эффект от этих позитивных обстоятельств будет лишь поверхностным.

– Но если он утверждает, что прекрасно обходится без сострадания, то как убедить его в важности этого чувства?

Далай-лама на минуту задумался. Его паузы, которые порой возникали в наших разговорах, не создавали тягостной атмосферы молчания, а скорее делали его речь еще более притягательной и придавали словам дополнительную вескость.

Наконец он продолжил:

– Если вопрос именно в этом, то я хотел бы выделить несколько важных моментов. Во-первых, такой человек может обратиться к своему собственному опыту. Он наверняка поймет, что чувствовал себя счастливым, когда кто-то проявлял к нему любовь и сочувствие. Так, его собственный опыт поможет ему осознать, что и другим людям приятно, когда к ним проявляют отзывчивость и заботу. Это понимание поможет ему научиться уважать эмоции других людей и относиться к ним с теплотой и состраданием. В то же время он обнаружит, что чем больше участливости он проявляет по отношению к другим людям, тем больше получает ее в ответ. Я не думаю, что ему понадобится много времени, чтобы понять это. А именно это является основой взаимного доверия и дружбы.

Предположим, что человек обладает всеми материальными благами, добился успеха, имеет друзей, обеспечен и так далее. Возможно даже, что его жена и дети привязаны к нему, так как он богат и в состоянии обеспечить им роскошную жизнь. Я даже могу предположить, что до определенного момента отсутствие в его жизни человечности и сострадания может не вызывать у него душевного дискомфорта. Однако я считаю такую жизнь невежественной и недальновидной. Даже если отношение других людей к нему кажется ему безупречным, оно основано исключительно на почтении к его богатству и успеху, а не к его личности. Поэтому окружающие его люди могут и не получать от него заботы и любви – их устраивает его богатство. Но как только он разорится, разрушатся и эти иллюзорные отношения. Тогда он поймет значение истинной близости и ощутит страдание.

Люди, способные сострадать, всегда могут чем-то поделиться с другими, даже если оказываются в нищете. Мировая экономика неустойчива, в нашей жизни много утрат и неожиданностей, но сострадание всегда остается с нами.

В комнату вошел помощник Его Святейшества в бордовых одеяниях и молча налил чай. Далай-лама продолжил говорить:

– Безусловно, когда речь заходит о необходимости сострадания, всегда можно натолкнуться на черствых и эгоистичных людей, которых заботят только их собственные интересы. Есть даже те, кто не способен сочувствовать собственным близким. Объясняя таким людям важность любви и сострадания, необходимо убедить их в том, что эти чувства максимально согласуются с их интересами. Они хотят иметь хорошее здоровье, жить долго, наслаждаться душевным покоем и счастьем. Насколько мне известно, наука уже доказала, что все это во многом основывается именно на любви и сострадании... Вы как доктор и психотерапевт лучше осведомлены о достижениях науки.

– Да, – согласился я. – Существуют неоспоримые научные доказательства того, что подобные состояния ума благотворно влияют на физическое и эмоциональное здоровье человека.

– И я думаю, что распространение этой информации может помочь некоторым людям воспитать в себе сострадание... – отметил Далай-лама. – Но я также считаю, что кроме этих

научных исследований существуют и другие аргументы, которые люди могут обнаружить в своем повседневном опыте. Например, можно прийти к выводу, что отсутствие сострадания ведет к жестокости. Существует множество исторических примеров, свидетельствующих о том, что жестокие люди, такие как Сталин и Гитлер, обычно несчастливы и не удовлетворены. Таких людей переполняют страхи и тревоги, которые не покидают их даже во сне. Конечно, это может показаться неубедительным, но жестоким людям недостает того, что есть у более сострадательных людей, – ощущения свободы и умения расслабиться, без которого невозможен спокойный сон. Жестокие люди никогда этого не чувствуют. Их всегда что-то гнетет, и внутренняя свобода для них недостижима.

Он на мгновение замолчал, рассеянно почесав голову, а затем продолжил:

– И хотя это просто мои догадки, я думаю, что если спросить у таких людей: «Когда вы были счастливее – в детстве, когда о вас заботилась мать и когда вы были окружены близкими, или сейчас, когда вы обрели власть, влияние и положение в обществе?», то они ответят, что в детстве и юности были счастливы больше, чем сейчас. Я думаю, что даже Сталина в детстве любила его мать.

– Что касается Сталина, – заметил я, – то его судьба является прекрасной иллюстрацией ваших высказываний о жизни без сострадания. Известно, что его двумя характерными чертами были безжалостность и подозрительность. Безжалостность он почитал за благо, поэтому сменил свою фамилию с Джугашвили на Сталин, то есть став «человеком из стали». С возрастом он становился все безжалостнее и подозрительнее. О его подозрительности ходили легенды. Подозрительность Сталина была одной из причин массовых чисток и кампаний против различных групп населения страны, что привело миллионы людей к смертным приговорам и тюремным срокам. Но даже после этого он продолжал повсюду видеть врагов. Незадолго до своей смерти он сказал Никите Хрущеву: «Никому я не верю. Я сам себе не верю». В конце концов он уничтожил даже наиболее преданных ему людей. И чем безжалостнее и влиятельнее он становился, тем несчастнее делалась его жизнь. Один из его друзей как-то заметил, что в конце жизни единственной человеческой чертой в нем оставалось именно несчастье. А его дочь Светлана рассказывала, как он страдал от одиночества и внутренней пустоты и в результате совершенно разуверился в том, что люди способны быть по-настоящему искренними или добрыми.

На мой взгляд, трудно понять таких людей, как Сталин, так же как и мотивы их поступков и злодеяний. Но, наверное, даже такие жестокие люди способны с ностальгией взглянуть на свое детство, вспомнить материнскую любовь. А как быть тем, у кого не было счастливого детства или любящей матери? Как вы считаете, может ли воспитать в себе способность к состраданию человек, который вырос без любви и человеческого тепла?

– Мне кажется, это важный вопрос. – Он замолчал, проворно перебирая четки. – Есть люди, у которых было тяжелое детство, лишенное тепла и заботы. Окружающим кажется, что у них отсутствует способность любить и сострадать, что они грубы и жестоки...

Далай-лама вновь замолчал на некоторое время. Казалось, что он серьезно задумался над этим вопросом. Он склонился над своим чаем, и даже изгиб его плеч свидетельствовал о том, что он погрузился в глубокие раздумья. Мы пили чай в полной тишине. Наконец он пожал плечами, словно признавая, что не смог найти ответ на вопрос.

– Так вы признаете, что людям, у которых было тяжелое детство, вряд ли могут быть полезны практики, позволяющие взращивать отзывчивость и сострадание?

– Действенность тех или иных методов и практик всегда зависит от конкретного человека и обстоятельств, – объяснил он. – Возможно, в определенных обстоятельствах некоторые техники будут бесполезны...

Пытаясь прояснить его мысль, я перебил:

– Какие техники развития сострадания вы имеете в виду?

– Об этом мы только что говорили. Во-первых, понимание значения сострадания – это придаст вам твердость и решимость. Затем необходимо обратиться к собственному воображению, поскольку способность поставить себя на место другого человека очень важна. Одна из моих ближайших лекций на этой неделе будет посвящена различным методикам, которые помогают стать сострадательнее. К примеру, мы должны будем обсудить практику Тонглен. Однако необходимо иметь в виду, что техники, подобные Тонглен, рассчитаны на максимально широкий круг людей, но не являются действенными абсолютно для всех.

Главная составляющая любой практики или техники – это осознанное стремление человека обрести подлинное сострадание.

И его успех зависит от такого количества факторов, что никто не в силах предусмотреть их все. Но если предпринять должные усилия для того, чтобы стать лучше, воспитать в себе сострадание и сделать мир вокруг более совершенным, то однажды вы сможете сказать себе: «Во всяком случае, я сделал все, что мог!»

Преимущества сострадания

За последние годы появилось много научных работ, подтверждающих благотворное влияние сострадания и альтруизма на наше физическое и эмоциональное здоровье. Так, в одном известном эксперименте гарвардский психолог Дэвид Макклелланд показал группе студентов фильм о том, как мать Тереза работает с больными и нищими в Калькутте. После просмотра студенты отметили, что фильм вызвал в них чувство сострадания. Макклелланд взял образцы их слюны и обнаружил, что в ней повысилось содержание иммуноглобулина-А – антитела, которое помогает организму противостоять респираторным инфекциям. В ходе другого исследования, проведенного Джеймсом Хаузом из исследовательского центра Мичиганского университета, было обнаружено, что регулярная волонтерская деятельность, предполагающая сочувствие и заботу о других, заметно повышает оптимизм и жизнелюбие. К аналогичным выводам пришли многие другие исследователи, занимающиеся психосоматической медициной. Так, состояние ума влияет на наше физическое состояние.

Кроме того, сострадание и забота о других способствуют поддержанию эмоционального здоровья. Исследования показывают, что добровольная помощь другим людям пробуждает чувство счастья, приносит ощущение умиротворенности и помогает противостоять депрессии. Джордж Вайлант, на протяжении 30 лет исследовавший выпускников Гарварда, пришел к выводу, что альтруизм критически важен для поддержания психического здоровья. Другое исследование провел Алан Лакс на основании данных о нескольких тысячах людей, которые регулярно занимались волонтерской деятельностью. Выяснилось, что у 90 % этих добровольцев во время работы возникало ощущение теплоты, они чувствовали прилив энергии и даже ощущали своего рода эйфорию. После того как все дела были закончены, на смену этим чувствам приходило душевное равновесие, а самооценка волонтеров повышалась. Таким образом, проявление заботы не только подпитывало их эмоционально, но и освобождало от множества связанных со стрессами физических расстройств.

Итак, научные исследования убедительно доказывают корректность взглядов Далай-ламы на проблему сострадания, которое оказывается вполне реальным феноменом, имеющим свою практическую ценность. Но дело здесь не только в исследованиях. Мы можем обнаружить тесные связи между заботой о других, состраданием и личным счастьем в нашей собственной жизни и в жизни окружающих нас людей. Хорошей иллюстрацией может служить история Джозефа, шестидесятилетнего строительного подрядчика, с которым я впервые познакомился несколько лет назад. За тридцать лет Джозеф сколотил огромное состояние и стал мультимиллионером, поскольку все это время в Аризоне царил настоящий строительный бум. Затем в конце 1980-х в сфере недвижимости произошел самый значительный спад за всю историю

штата. Джозеф лишился практически всего состояния. Он вынужден был объявить о банкротстве. Финансовые проблемы стали причиной семейных неурядиц. После двадцати пяти лет совместной жизни они с женой развелись. Неудивительно, что Джозефу было тяжело справиться с такими превратностями судьбы. Он начал пить. К счастью, ему удалось вернуться к трезвой жизни с помощью ассоциации «Анонимных алкоголиков». Он даже стал принимать участие в организации собраний общества, помогая другим алкоголикам оставаться трезвыми. Он обнаружил, что помощь другим приносит ему удовольствие, поэтому он начал принимать участие и в других проектах. Используя свои знания экономики, он помогал малоимущим людям. Описывая свою нынешнюю жизнь, Джозеф сказал: «Сейчас у меня есть маленький бизнес по ремонту жилья, который приносит скромный доход, и я понимаю, что уже никогда не буду таким богатым, как когда-то. Самое забавное, что сейчас мне уже и не нужны эти деньги. Я предпочитаю быть волонтером в разных проектах, помогать людям и общаться с ними напрямую. Один мой день сейчас приносит мне больше удовольствия, чем целый месяц в те времена, когда я зарабатывал большие деньги. Никогда в своей жизни я еще не был так счастлив!»

Медитация на сострадание

Одно из своих аризонских выступлений Далай-лама завершил медитацией на сострадание, как он и обещал в нашем разговоре. Это было простое, но очень эффективное упражнение. Так он подытожил свои высказывания на тему сострадания, и это пятиминутное упражнение пришлось как нельзя кстати.

– Первым шагом к состраданию будет четкое понимание того, что вы не желаете страдать и имеете право быть счастливыми. Вы можете подкрепить это осознание своим жизненным опытом. Затем вы должны достигнуть понимания того, что и другие люди, подобно вам, не хотят страдать и имеют право быть счастливыми. Все это становится фундаментом для дальнейшего взращивания сострадания.

Итак... давайте сегодня помедитируем на сострадание. Начнем с визуализации человека, испытывающего сильные страдания. Представьте, что он мучается от боли или находится в какой-то очень неприятной ситуации. Первые три минуты медитации сосредоточьтесь на его страданиях и попытайтесь воспринять их аналитически. Подумайте о силе его страданий или о тех незавидных обстоятельствах, в которых этот человек оказался. После нескольких минут размышления о страданиях этого человека попытайтесь связать их с собой, подумав: «Этот человек способен испытывать боль, радость, счастье и страдание точно так же, как и я». Затем попробуйте отреагировать на эту мысль самым естественным способом, – испытав чувство сострадания по отношению к этому человеку. Подумайте о том, как сильно вы хотите избавить его от страданий. Наберитесь решимости оказать ему помощь. Наконец, сосредоточьтесь исключительно на этом решении и в заключительные минуты медитации попытайтесь достичь состояния ума, преисполненного состраданием и любовью.

С этими словами Далай-лама принял неподвижную позу для медитации и проделал все упражнение перед аудиторией. Публика, застывшая в полной тишине, словно бы преобразилась тем утром. Мне показалось, что даже самые бесчувственные люди не могли остаться невозмутимыми в окружении полутора тысяч человек, сосредоточенных на сострадании. Молчание продлилось еще несколько минут, после чего Далай-лама низким голосом затянул тибетскую песню. От его глубоких мелодичных напевов веяло умиротворением и радостью.

Часть 3

Превзойти страдание

Глава 8

Перед лицом страданий

Во времена Будды у женщины по имени Кисаготами умер ее единственный ребенок. Вне себя от горя она ходила от двери к двери, пытаясь найти лекарство, которое вернуло бы ее ребенка к жизни. Кто-то сказал ей, что такое лекарство есть у Будды.

Кисаготами пришла к Будде, поклонилась и спросила: «Можете ли вы приготовить для меня лекарство, которое воскресит моего ребенка?»

– Я знаю, как сделать такое лекарство, – ответил Будда, – но для этого мне понадобятся кое-какие ингредиенты.

– Какие ингредиенты вам необходимы? – с надеждой в голосе спросила женщина.

– Принеси мне горсть горчичных зерен, – сказал Будда.

Кисаготами пообещала достать горчичные зерна и уже собиралась уходить, но тут он добавил: «Горчичные зерна для лекарства должны быть взяты из дома, в котором не умирал ни ребенок, ни супруг, ни родитель, ни слуга».

Женщина выслушала это условие и отправилась на поиски горчичных зерен. В какой бы дом она ни зашла, ей везде предлагали горчичные зерна. Однако стоило ей только спросить, не умирал ли кто-нибудь в этом доме, как выяснялось, что смерть уже побывала в нем. Кисаготами не суждено было найти семью, которая еще не познала горечь утраты: в одном доме недавно умерла дочь, в другом – слуга, в третьем – муж или отец. Увидев, что она не одинока в своей горе, Кисаготами оставила безжизненное тело своего ребенка и вернулась к Будде, который сказал ей: «Ты думала, что одна на целом свете потеряла сына. Но никто не вечен в этом мире – таков закон смерти».

Поиски Кисаготами научили ее, что нет ни одного человека, который в своей жизни не испытывал бы страданий и утрат. Она не была одинока в своей страшной беде. Осознание этого факта само по себе не избавляет от страданий, связанных со смертью, но помогает смириться с мыслью о том, что утрат нельзя избежать.

Хотя боль и страдания являются неотъемлемой частью нашей жизни, это вовсе не значит, что мы с легкостью их принимаем.

Люди придумали множество способов, позволяющих избежать страданий. Иногда мы используем посторонние средства – алкоголь или медикаменты, – пытаемся с их помощью убить и заглушить эмоциональную боль. У нас также имеется множество внутренних механизмов – защитные психологические реакции, часто бессознательные, которые не позволяют нам испытывать слишком сильные эмоциональные переживания, когда мы сталкиваемся с серьезными проблемами. Некоторые из этих защитных механизмов довольно примитивные, например нежелание признать существование проблемы. Иногда мы можем неясно сознавать, что проблема существует, но отвлекаемся на множество других вещей или удовольствий, чтобы избежать неприятных мыслей. Иногда мы прибегаем к переносу, когда мы не в силах принять существование проблемы, мы бессознательно проецируем ее на других и обвиняем их в своих страданиях: «Да, я несчастен. Но ведь я не виноват, проблема в ком-то другом. Если бы не этот чертов босс (или чертов партнер, или...), все было бы просто замечательно».

Страданий можно избежать лишь на время. Они все равно будут возникать, подобно болезни, развитие которой удалось приостановить с помощью лекарств, маскирующих симптомы, но не устраняющих первопричину. Алкогольная или наркотическая эйфория, бесспорно, может на какой-то момент заглушить боль. Но злоупотребление этими веществами приводит к губительным для организма последствиям, которые негативным образом сказываются еще и на социальной жизни. А значит, все это становится причиной более глубоких страданий, чем хроническая неудовлетворенность жизнью или временное эмоциональное расстройство, которые заставили нас прибегнуть к этим средствам. Такие виды внутренней психологической защиты, как отрицание или подавление, могут предохранять нас от боли чуть дольше, но она все равно никуда не исчезает.

Отец Рэндала умер от рака чуть больше года назад. Рэндал был очень близок с отцом, поэтому его реакция стала для многих неожиданностью. «Конечно же, мне очень грустно, – заявил он, не теряя присутствия духа. – Но я чувствую себя нормально. Мне не хватает его, но жизнь продолжается.

Страдания – это объективная данность нашей жизни, следовательно, нам необходимо пересмотреть свое отношение к ним.

Как бы то ни было, сейчас у меня нет времени скорбеть о своей утрате, ведь мне надо организовать похороны и заняться вопросом переоформления недвижимости, владельцем которой должна стать моя мама... Но со мной все будет в порядке», – уверял он всех. Тем не менее спустя год после смерти отца Рэндал начал погружаться в глубокую депрессию. Он пришел ко мне и сказал: «Я не могу понять, чем вызвана эта депрессия. Все вроде бы идет хорошо. Вряд ли это связано со смертью моего отца. Он умер больше года назад, и я уже смирился с этим». Мне хватило нескольких сеансов, чтобы понять, в чем дело: Рэндал отчаянно пытается сдерживать свои эмоции, чтобы «быть сильным». По-видимому, он никогда еще в полной мере не переживал ощущение утраты и горя. Эти чувства накапливались в нем до тех пор, пока не превратились в тяжелую депрессию, от которой он в данное время и страдал.

Рэндал сконцентрировался на своей боли и чувстве утраты, – именно в этом заключалась суть терапии, – и смог полностью пережить свое горе. Депрессия была побеждена. Но иногда наши бессознательные механизмы, призванные противостоять страданиям, скрыты гораздо глубже. У каждого из нас есть друг, знакомый или член семьи, который избегает проблем, проецируя их на других людей и обвиняя их в собственных ошибках. Конечно же, этот метод борьбы с проблемами не является эффективным, а люди, которые им пользуются, обречены на несчастье.

Далай-лама подробно разъяснил свою позицию по проблеме человеческих страданий. Она предполагает веру в возможность освобождения от страданий. И первым шагом к освобождению должно стать осознанное принятие страдания как объективной данности человеческого бытия.

Наша жизнь полна проблем. К сожалению, самые серьезные проблемы в ней неизбежны – старость, болезнь, смерть. Попытка избежать этих проблем или отказ думать о них могут принести временное облегчение, но мне кажется, что существует гораздо лучший метод.

Если вы непосредственно принимаете свое страдание, вам будет легче понять природу и масштаб самой проблемы.

Например, если в бою вы не будете осведомлены о силе и боевых способностях врага, вы будете скованны страхом и не сможете сражаться. Но если вам известен боевой потенциал и

вооружение противника, то у вас будет преимущество. Точно так же если бесстрашно решать проблемы вместо того, чтобы избегать их, вы окажетесь в более выгодном положении.

Безусловно, такой метод показался мне разумным и вполне обоснованным. Однако, желая развить эту тему, я спросил:

– А если вы пытаетесь решить какую-то проблему и обнаруживаете, что у нее нет решения? Как же быть?

– Я все же считаю, что проблемы надо встречать лицом к лицу, – воинственно ответил он. – Например, вы можете считать размышления о старости и смерти излишними и неблагоприятными и попросту попытаться забыть об этом. Но рано или поздно они вас все равно настигнут. Если вы старались о них не думать, то в момент их появления у вас возникнет шок, который вызовет в вашей душе тревогу. Но если вы хотя бы чуточку задумывались о старости, смерти и других невеселых вещах, то будете чувствовать себя гораздо спокойнее и увереннее, когда они произойдут, поскольку вы уже знакомы с ними и предвидели их появление.

Вот почему я считаю, что очень полезно подготовиться заранее и изучить различные виды страданий, с которыми вы можете столкнуться. И вновь обратимся к примеру с войной: размышления о страданиях можно сравнить с военными учениями. Люди, которые никогда не слышали о войне, оружии, бомбардировках, могут потерять сознание только при виде битвы. Однако военная подготовка научит вас всему, что может произойти на поле боя. Поэтому в настоящих боевых условиях вы будете чувствовать себя гораздо увереннее.

– Я понимаю, как осмысление различных видов страданий может уменьшить наш страх и беспокойство, но мне кажется, что иногда в жизни возникают ситуации, не оставляющие выбора и неизменно ведущие к страданиям. Как можно сохранить рассудок и спокойствие в подобных случаях?

– Какие конкретно ситуации вы имеете в виду?

Я задумался.

– Ну, предположим, женщина ждет ребенка, и на УЗИ обнаруживается, что у ребенка заметный врожденный дефект. Врачи констатируют, что ребенок родится с серьезными нарушениями в психическом или физическом развитии. Женщина, конечно, очень беспокоится, она не знает, что ей делать. Она может решиться на аборт, чтобы спасти ребенка от будущих страданий, но впоследствии это вызовет у нее чувство огромной потери, боли и, может быть, даже вины. С другой стороны, она может оставить все как есть и родить ребенка. Тогда их жизни, ее и ребенка, будут полны проблем и страданий.

Далай-лама внимательно меня выслушал, а затем задумчиво ответил:

– Подобная дилемма чрезвычайно сложна независимо от того, с какой точки зрения к ней подходить. Что касается варианта сделать аборт, никто точно не знает, окажется ли такое решение правильным. Даже если ребенок родится инвалидом, возможно, со временем окажется, что решение сохранить ему жизнь оказалось лучшим для матери или самого ребенка. Однако никто не может просчитать всех последствий и знать жизнь наперед, поэтому аборт также может быть приемлемым выбором. Все это очень сложно. Даже с буддийской точки зрения решения подобного рода находятся за пределами наших рациональных возможностей. – Он помолчал, а затем добавил: – Я считаю, что в таких ситуациях все зависит от мировоззрения тех, кому предстоит сделать выбор...

Установилось молчание.

Покачивая головой, он, наконец, сказал:

– Размышляя о видах страдания, которые могут вам встретиться, можно в некоторой степени подготовиться *морально* к подобным вещам, напоминая себе, что в жизни бывает всякое. Но любая подготовка может лишь помочь вам внутренне противостоять проблемам, умерить страхи и так далее, но сами проблемы все равно будут требовать решения. Таким образом, если

плод имеет какие-то дефекты, то не так уж и важно, сколько вы потратили времени на обдумывание проблемы, – вам все равно придется искать выход. Поэтому все это очень сложно.

В его словах мелькнула нотка сожаления, но они не прозвучали обреченно. Далай-лама снова замолчал. Он посмотрел в окно, словно окинув взглядом весь мир, а затем произнес:

– Как ни пытайся, невозможно обойти тот факт, что страдание – часть нашей жизни. И конечно, никто из нас не любит страдания и проблемы. Но мне кажется, что большинство людей этого не осознают...

Далай-лама внезапно рассмеялся:

– Знаете, на дне рождения обычно говорят: «Поздравляю с днем рождения!», хотя в этот день родились ваши страдания. Никто ведь не говорит: «С днем рождения твоих страданий!» – пошутил он.

– Для того чтобы принять идею о том, что страдание является частью нашей жизни, вы сначала должны задуматься о причинах, вызывающих ощущение неудовлетворенности и несчастья. Так, вы чувствуете себя счастливыми, если вы или близкие вам люди добиваются успеха, известности, богатства и других приятных вещей. И вы чувствуете себя несчастными и неудовлетворенными, если не можете добиться всего этого, или если блага получает ваш соперник. Поразмыслив над своей повседневной жизнью, вы обнаружите, что факторов, вызывающих боль, страдание и неудовлетворенность, во много раз больше, чем факторов, приносящих радость и счастье. С этим нужно просто смириться. Страдания – объективная данность нашей жизни, следовательно, нам необходимо пересмотреть свое отношение к ним. *Отношение к страданию определяет нашу способность противостоять ему.* Резкое неприятие, нетерпимость – такова наша привычная реакция на боль и страдания. *Но если мы сможем относиться к ним более терпимо, то нам удастся противостоять несчастью, неудовлетворенности и разочарованиям.*

Я полагаю, что наиболее эффективный способ справиться со страданием – попытаться понять, что оно является основным свойством сансары⁸, бытия, омраченного невежеством.

В тот момент, когда вы испытываете физическую боль или какое-то другое страдание, вы, конечно же, думаете: «Ох, как же плохо страдать!» У вас возникает неприятие страдания: «Я не должен испытывать это!» Но вы также можете взглянуть на ситуацию по-другому и осознать, что ваше собственное тело... – он похлопал себя по руке, – является корнем страдания, и эта мысль ослабит чувство неприятия страдания. И вы не будете думать, что не заслуживаете этой участи или что вы стали жертвой. Итак, как только вы поймете и примете эту мысль, страдание станет для вас чем-то естественным.

Вот, к примеру, страдания, которые пришлось пережить тибетцам, могут показаться настолько ошеломляющими, что нам останется лишь в недоумении спрашивать себя: «Как же такое могло случиться?» Но ведь можно взглянуть на эту ситуацию иначе и подумать о том, что Тибет располагается в самом центре Сансары, – он засмеялся, – так же как и Земля, и вся наша галактика.

Далай-лама снова рассмеялся.

– Как бы то ни было, я полагаю, что разносторонний взгляд на жизнь меняет ваше восприятие страданий. Допустим, если вы твердо убеждены в том, что любые страдания негативны, что они сигнализируют о вашей неудаче и что их нужно избежать любой ценой, то в проблемной ситуации такая установка только усилит вашу тревогу, слабость и отчаяние. И наоборот, если вы расцениваете страдания как часть вашей жизни, то подобное отношение позволит вам намного проще справляться с превратностями судьбы. Не имея определенной устойчивости

⁸ Сансара (санскр.) – «блуждание, странствование». Буддийский термин, характеризующий Бытие как безначально существующий круговорот перерождений. Также употребляется при обозначении повседневной жизни человека, наполненной страданиями. Все живые существа, обремененные кармическим грузом прошлых жизней и невежеством собственного ума, вынуждены оставаться в сансаре до тех пор, пока они не освободятся от иллюзий и негативных переживаний сознания.

к страданиям, вы обрекаете свою жизнь на несчастье, словно бы вам пришлось день за днем проживать один и тот же ночной кошмар, выбраться из которого невозможно.

– Нет ли у вас ощущения, что идея о том, что наше бытие фундаментально несовершенно и наполнено страданием, слишком пессимистична? – спросил я.

Далай-лама поспешил объяснить:

– Если мы говорим о несовершенстве бытия и присущем ему страданию, то речь идет, прежде всего, о буддийском понимании этого вопроса. Необходимо иметь в виду, что подобная трактовка возникает только в определенном контексте, в рамках буддийского учения. А иначе такая точка зрения может быть неверно понята, и тогда она действительно будет казаться слишком пессимистичной. Следовательно, очень важно понимать, какую позицию занимает буддизм по отношению к феномену страдания вообще. Первое, на что обращал внимание своих учеников Будда, – Четыре благородные истины. А первая из них – Истина о страдании. Смысл ее в том, что страдание является сутью нашего существования.

Вы не должны забывать о важности размышления о страданиях по той причине, что существует выход, существует альтернатива. *Есть возможность освободиться от страданий.* Покончив с причинами страданий, вы можете достичь Освобождения – состояния, свободного от страданий. Согласно буддийскому учению, главными причинами страданий являются невежество, привязанность и ненависть, которые по-другому называются тремя ядами ума. В контексте буддизма каждое из этих понятий имеет особое значение. Например, невежество означает не недостаток знания в привычном для нас смысле слова, а фундаментальное заблуждение человека относительно истинной природы окружающего мира и его самого.

Осознав подлинную природу реальности и преодолев такие состояния ума, как привязанность (желание) и ненависть, можно обрести благородство ума, свободного от страданий.

В буддизме размышление о неизбежности страданий в повседневной жизни используется для искоренения их причин. Если надежды на освобождение от страданий больше нет, то размышления о них, конечно же, будут действовать угнетающе.

По ходу пояснений Далай-ламы я все отчетливее начинал понимать, как размышления о естественности страдания могут облегчить нам жизнь и научить нас правильному отношению к повседневным проблемам. Я также начал осознавать, каким образом можно рассмотреть проблему сострадания в более широком контексте. В качестве одной из составляющих духовного пути – в рамках буддийского учения, предполагающего возможность очищения ума и достижения состояния, в котором отсутствует страдание. Однако оставив эти сложные философские изыскания, я решил выяснить, каким образом Его Святейшество понимает страдание на более личном уровне и как он относится, например, к потере любимого человека.

Много лет назад, во время моего первого визита в Дхарамсалу, я познакомился с младшим братом Далай-ламы, Лобсангом Самденом. Он показался мне очень хорошим человеком, поэтому я был опечален, когда несколько лет назад узнал о его смерти. Зная, что он и Далай-лама были особенно близки друг с другом, я спросил:

– Наверное, смерть вашего брата была для вас тяжелым ударом...

– Да.

– Я просто хотел узнать, как вы ее восприняли.

– Конечно, я был глубоко опечален известием о его смерти, – тихо произнес Далай-лама.

– И как вы справились с этим? Я имею в виду, было ли что-то особенное, что помогло вам пережить горе?

– Не знаю, – ответил он задумчиво. – Я горевал в течение нескольких недель, но постепенно это чувство рассеялось. Тем не менее я до сих пор испытываю сожаление.

– Сожаление?

– Да. Меня не было рядом, когда он умирал. Возможно, я мог бы ему чем-то помочь, окажись я тогда поблизости. Именно поэтому я испытываю сожаление.

Вероятно, долгие годы размышлений о неизбежности страданий помогли Далай-ламе смириться с утратой, но он не стал холодным и жестким человеком, принимающим страдания с решимостью на лице, – печаль, звучавшая в его голосе, показала, что он способен на глубокие чувства. В то же время его прямота и искренность, равно как и отсутствие жалости к себе или самобичевания говорили о том, что он полностью смирился с потерей брата.

В тот день наша беседа затянулась до самого вечера. Лучи солнца, золотистыми клинками прорезавшиеся сквозь деревянные ставни, медленно ползли по комнате, погружавшейся во тьму. Я почувствовал прилив тоски, зная, что беседа подходит к концу. Все же я надеялся подробно расспросить его о природе утраты и горя, узнать, есть ли у него какие-нибудь особые советы, помогающие смириться со смертью любимого человека, а не просто с неизбежностью страдания.

Собравшись задать свои вопросы, я вдруг заметил, что он выглядит каким-то рассеянным и усталым. Тут в комнату тихо вошел его помощник и многозначительно посмотрел на меня. Его взгляд, натренированный за годы службы, говорил о том, что мне пора уходить.

– Ну что ж... – извиняющимся тоном сказал Далай-лама, – наверное, нам пора закругляться. Я немного устал.

На следующий день, прежде чем у меня появилась возможность вернуться к этой теме в личной беседе, Его Святейшество сам затронул ее в своем выступлении. Один из слушателей, явно испытывающий глубокие страдания, спросил его: «Как по-вашему, возможно ли справиться с личной трагедией, например с потерей ребенка?»

Далай-лама ответил участливым тоном:

– В каком-то смысле многое будет зависеть от ваших личных убеждений. Если человек верит в перерождение, то он сможет уменьшить собственную боль или тревогу. Осознание того, что любимый вами человек родится заново, может послужить вам утешением. А для тех, кто не верит в возможность перерождения, существует несколько простых способов уменьшить горечь утраты. Прежде всего, им нужно подумать о том, что если они будут слишком сильно переживать и страдать, позволяя горю и скорби овладеть ими, это негативно скажется на их психическом и физическом здоровье и никак не поможет вернуть ушедшего человека.

Мне самому пришлось пережить смерть моего почтенного наставника, матери и одного из братьев. Когда их не стало, я очень сильно переживал. Но затем я сосредоточился на мысли о том, что излишне волноваться бессмысленно. Более того, если я и вправду любил этих людей, я должен сохранять спокойствие ума, ведь они бы и сами хотели этого от меня. Поэтому я старался изо всех сил. Если вы столкнулись со смертью близкого человека, то вы можете воспользоваться этим методом. Дело в том, что лучший способ почтить память ушедшего человека – попытаться исполнить его волю.

Конечно же, чувства горечи и скорби являются естественной реакцией человека на смерть. Но подолгу заикливаться на них довольно опасно. Если перестать контролировать подобные переживания, то у вас может развиться замкнутость – состояние, при котором вы оказываетесь поглощенными собственными мыслями. Когда это происходит, горечь утраты полностью подавляет вас, и вам кажется, что вы остались наедине со своим горем в полном одиночестве. У вас начинается развиваться депрессия. Но ведь многие люди проходят через нечто подобное. Таким образом, если вы замечаете, что ваша скорбь стала слишком сильна, будет полезно вспомнить о других людях, на чью долю выпали подобные или даже более ужасные трагедии. Придя к этой мысли, вы больше не будете ощущать себя в одиночестве, словно бы вас изолировали от остальных людей. Это станет некоторым утешением для вас.

Пока мы считаем страдания чем-то неестественным и аномальным, пока мы их боимся, избегаем и отвергаем, нам не удастся искоренить причины страданий и обрести счастье.

Несмотря на то что боль и страдания испытывают все люди, я полагаю, что в восточных культурах к ним относятся намного более спокойно и терпимо. В какой-то степени причиной тому могут быть религиозные верования. Или все дело в том, что страдания более заметны в таких бедных странах, как Индия. Нищета, голод, болезни и смерть там у всех на виду. Старые или больные люди в таких странах не оказываются изолированными от общества в хосписах или домах престарелых – они остаются среди близких им людей, а уходом за ними занимаются родственники. Тем, кто постоянно сталкивается с подобными трудностями жизни, сложнее отрицать мысль о том, что страдания являются неотъемлемой частью нашего существования.

Похоже, что западным людям удалось минимизировать вред от страданий, связанных с тяжелыми условиями жизни, но в то же время они утратили способность противостоять всем остальным видам страданий.

По данным исследований, большинство западных людей убеждены в том, что мир в целом прекрасен, жизнь справедлива, а все люди – хорошие и заслуживают удачной судьбы. Безусловно, подобные убеждения важны для поддержания счастливого и здорового образа жизни. Однако неизбежно возникающие страдания подрывают эти убеждения и могут вызвать серьезный внутренний конфликт. При таком подходе даже относительно слабый стресс может привести к значительному психологическому потрясению, поскольку человек может утратить веру в свои принципы, основанные на идее изначальной справедливости и доброты мира. Это только усиливает страдания.

Несомненно, развитие технологий позволило значительно повысить уровень физического комфорта на Западе. Именно это является основной причиной сдвига в восприятии: страдания стали менее заметными, а значит, их трудно считать неотъемлемой частью жизни. Они кажутся исключениями из общего правила, признаком того, что допущена какая-то «ошибка», посягательством на гарантированное право быть счастливыми!

Такой образ мысли полон скрытых опасностей. Если рассматривать страдания как нечто неестественное и незаслуженное, остается один шаг до того, чтобы начать обвинять других в своих страданиях. Если я несчастен, наверное, я стал «жертвой» обстоятельств – эта идея очень распространена на Западе. Обидчиком может выступать правительство, система образования, родители, «неблагополучная семья», противоположный пол или безответственный партнер. Мы также склонны искать источники вины в себе: со мной что-то не так, я стал жертвой болезни или дурной наследственности.

Сосредоточившись на поисках виноватых и рассматривая себя в качестве жертвы, мы продлеваем свои страдания, дополняем их гневом, разочарованием и обидой.

Конечно, стремление освободиться от страданий – естественное желание любого человека, оно является неотъемлемой частью наших поисков счастья. Нет ничего неразумного в том, чтобы попытаться установить причины своих несчастий и сделать все, что в наших силах, для решения своих проблем на любом уровне – глобальном, общинном, семейном и личном. Но пока мы считаем страдания чем-то неестественным и аномальным, пока мы их боимся, избегаем и отвергаем, нам не удастся искоренить причины страданий и обрести счастье.

Глава 9

Страдания по собственной воле

Холеный джентльмен средних лет в строгом черном костюме «Армани» вошел в мой кабинет, учтиво, но с некоторой опаской присел и поспешил поделиться со мной проблемами, которые привели его ко мне на сеанс. Он говорил тихо и сдержанно. Я пробежался по списку стандартных вопросов: жалобы, возраст, образование, семейное положение...

– Вот стерва! – вдруг закричал он, и его голос был полон злобы. – Моя чертова жена! Теперь уже бывшая жена. Она втайне изменяла мне. И это после всего, что я сделал для нее. Потаскуха несчастная! – Следующие двадцать минут его голос становился громче и злее по мере того, как он извергал из себя все новые и новые проклятия в адрес своей бывшей жены.

Наш сеанс близился к завершению. Я понял, что он только разминается и может продолжать в том же духе еще долго. И тогда я решил вмешаться:

– Да, большинству людей сложно смириться с недавним разводом. Полагаю, что мы можем обсудить это на наших следующих встречах, – примирительным тоном сказал я. – Кстати, а сколько времени вы уже в разводе?

– Семнадцать лет было в прошлом мае.

В предыдущей главе мы обсудили необходимость принимать страдание как объективный факт жизни.

Некоторые виды страдания неизбежны, а некоторые мы создаем себе сами. Мы пришли к выводу, что отказ считать страдание неотъемлемой частью нашего бытия приводит к тому, что мы отводим себе роль вечной жертвы и обвиняем других в наших проблемах. Все это гарантированно приводит к несчастной жизни.

Кроме того, мы иногда сами усиливаем собственные страдания. Очень часто мы продлеваем свою боль, вновь и вновь прокручивая обиду в голове, что только усугубляет чувство несправедливости. Мы возвращаемся к болезненным воспоминаниям, в глубине души желая изменить ход событий. Но этому не суждено произойти. Конечно, порой наше бесконечное самокопание дает некоторые полезные результаты. Оно способно привнести драматизм в нашу жизнь или привлечь внимание и поддержку со стороны других людей. Но такая сделка нам совершенно невыгодна, поскольку мы продолжаем оставаться несчастными.

Описывая то, каким образом мы можем усугубить свои собственные страдания, Далай-лама объяснил:

– Есть много способов, при помощи которых мы можем обречь себя на страдания и начать беспокоиться. Несмотря на то что душевные и эмоциональные страдания происходят и сами по себе, часто фиксация на негативных эмоциях значительно их усиливает. Например, когда мы испытываем гнев или ненависть к кому-то, мы едва ли сможем довести себя до предела этим чувством, если не станем на нем концентрироваться. Если же мы начнем постоянно думать о несправедливостях, жертвами которых, как нам кажется, мы стали, это будет подпитывать нашу ненависть, и она станет сильнее и яростнее. Безусловно, тот же принцип справедлив и в случае, когда мы испытываем привязанность к кому-либо. Это чувство мы можем усилить, размышляя о достоинствах человека. Мы проецируем на объект нашей симпатии качества, которые, как нам кажется, присущи ему, – это делает нашу привязанность сильнее. Таким образом, постоянное общение и размышление увеличивают интенсивность и глубину наших эмоций.

Часто наши обиды и страдания усиливаются из-за чрезмерной чувствительности, восприимчивости к незначительным вещам и склонности принимать все близко к сердцу. Мы иногда чересчур серьезно относимся к мелочам, раздувая их до гигантских масштабов, но в то же время не замечаем по-настоящему важных вещей, которые оказывают сильное влияние на нашу жизнь и имеют длительные последствия.

Поэтому мне кажется, что люди сами делают выбор, страдать им или нет. Он зависит от их *реакции* в каждом отдельном случае. Допустим, вы узнали, что некто плохо отзывается о

вас за вашей спиной. Если вашей реакцией на эту новость станут обида или гнев, то *вы сами нарушите* собственный душевный покой. Стало быть, вы страдаете по собственной воле. Ну а если вы воздержитесь от негативной реакции и пропустите клевету мимо ушей, вы защитите себя от злости и гнева. И хотя избежать проблем удастся не всегда, вы можете, в зависимости от вашей реакции, ослаблять или усиливать страдания с помощью эмоций.

«Часто наши обиды и страдания усиливаются чрезмерной чувствительностью, восприимчивостью к незначительным вещам и склонностью принимать все близко к сердцу», – такую мысль высказал Далай-лама, объясняя причины наших повседневных страданий. А психотерапевты назвали бы эту особенность психики персонификацией страдания: в критический момент мы зачастую сужаем субъективное поле зрения, трактуя происходящие события в зависимости от их влияния на нас.

Как-то вечером мы с коллегой ужинали в ресторане. Обслуживание оказалось очень медленным, и мой коллега начал ворчать, стоило нам только присесть за столик: «Да ты посмотри на него! Этот официант еле-еле двигается! Мне кажется, он нарочно нас игнорирует! Куда он делся?»

Хотя никто из нас никуда не опаздывал, мой коллега в течение всего ужина безостановочно жаловался на медленное обслуживание, качество блюд, приборы и на все, что попало ему на глаза. В конце ужина официант подал нам два бесплатных десерта и объяснил: «Прошу прощения за нашу нерасторопность, – искренне сказал он, – но сегодня у нас работает не весь персонал. У одного из поваров умер родственник, поэтому он сегодня отсутствует, а один официант заболел и не успел нас предупредить. Надеюсь, мы не доставили вам неудобств...»

«Я все равно больше никогда сюда не приду», – раздраженно заявил мой коллега, как только официант удалился.

Этот случай – всего лишь скромный пример того, как мы можем усугублять свои страдания, персонифицируя любую неприятную ситуацию и принимая все на свой счет. Тем вечером мы отделались всего лишь испорченным ужином и недовольством, продлившимся один час. Но стоит только этой пагубной особенности нашей психики превратиться в привычку, как она становится обычной реакцией на любое событие или слово, а наша жизнь превращается в круговорот страданий и невзгод.

Анализируя последствия подобной узости мышления, Жак Люссеран пришел к весьма дальновидному заключению. В возрасте восьми лет будущий писатель лишился зрения, что не помешало ему стать основателем одной из групп французского Движения сопротивления во время Второй мировой войны. В конце концов, он был захвачен в плен нацистами и отправлен в Бухенвальд. Позже, вспоминая о лагерной жизни, Люссеран писал: «...Я осознал, что мы становимся несчастными, когда ставим себя в центр мироздания, когда отчаяние убеждает нас в том, что мы испытываем невыносимые страдания в полном одиночестве. Всегда несчастен тот, кто чувствует себя пленником собственного тела и разума».

Так нечестно!

В повседневной жизни проблемы возникают постоянно. Но это не значит, что любая проблема обязательно подразумевает страдание. Если мы можем сосредоточиться на проблеме и направить всю свою энергию на ее решение, то она превратится в задачу. Если же мы пойдем на поводу у обманчивого ощущения, что эта проблема – воплощение «несправедливости» по отношению к нам, то мы сами нарушим собственное душевное равновесие и причиним себе эмоциональные страдания. В результате мы не только столкнемся с трудностями в удвоенном

объеме, но и впустую потратим собственные силы, необходимые для решения проблемы, на переживание чувства «несправедливости».

Однажды утром, во время очередной беседы с Далай-ламой, я решил затронуть эту тему и спросил:

– Каким образом можно побороть мучительное чувство несправедливости, которое нередко возникает у нас при столкновении с проблемами?

– Есть много самых разных методов. Я уже неоднократно говорил о важности принятия страдания как объективной данности человеческого существования. И я считаю, что тибетцы находятся в более выгодном положении, чем западные люди, поскольку их реакция на проблемы, кажущиеся вам несправедливостью, будет примерно такой: «Возможно, это случилось из-за моих прошлых деяний. Такова моя карма». С их точки зрения, причинами проблем являются негативные поступки, совершенные в прошлых рождениях, поэтому у них не возникнет ощущения несправедливости от происходящего с ними в данный момент. В Индии нередко можно встретить людей, живущих за чертой бедности и вдобавок воспитывающих слепых или умственно отсталых детей. И они все равно ухаживают за этими детьми, смиренно заявляя: «Так было угодно судьбе. Это их карма».

Что касается кармы, то здесь необходимо отметить, как неверное толкование этого понятия приводит к тому, что люди начинают все сваливать на карму и пытаются уйти от ответственности или не решаются действовать, когда необходимо. Ведь можно же просто сказать: «Всею виной мои прошлые деяния, моя дурная карма. При чем тут вообще я? Мне уже ничто не поможет».

Это абсолютно неправильное понимание кармы. Хотя судьба человека действительно во многом зависит от прошлых поступков, это еще не значит, что у него вообще нет выбора или возможности что-либо изменить в лучшую сторону. Это касается любых аспектов нашей жизни. Нельзя оставаться пассивным, обвиняя во всем карму, ведь на самом деле это слово обозначает «действие». Карма – это очень активный процесс. И когда мы говорим о карме, или деянии, мы имеем в виду поступок, совершенный субъектом, в данном случае нами, в прошлом.

Следовательно, наше будущее в значительной степени зависит от настоящего и находится в наших руках. Будущее определяется действиями, которые мы совершаем сегодня.

Значит, карму следует рассматривать не как пассивное обстоятельство, а как активный процесс. И главная роль в процессе принадлежит самому человеку. Возьмем, например, какой-нибудь элементарный поступок или банальную потребность, например потребность в еде. Чтобы удовлетворить ее, мы должны проявить инициативу и совершить ряд действий. Сначала нам нужно найти пищу, затем съесть ее. В итоге даже самая простая цель достигается только действием.

– Что ж, может быть мысли о карме и ослабляют чувство несправедливости, но ведь это работает только для буддистов, – вмешался я. – Как же быть тем, кто не верит в карму? Например, многие западные люди.

– Те, кто верят в Бога-Творца, могут так же легко, как и буддисты, представить все события собственной жизни частью божественного провидения. Даже в самой тяжелой ситуации они могут подумать о том, что Бог всемогущ и милосерден, поэтому происходящее с ними может значить нечто большее, чем они думают. Полагаю, что такая вера также может приободрить их и помочь в моменты страданий.

– А что же делать тем, кто не верит ни в карму, ни в идею Бога-Творца?

– Неверующим... – Далай-лама задумался на несколько мгновений, – наверное, поможет практический, научный подход. Обычно ученые считают, что нужно объективно смотреть на

вещи, без эмоционального соучастия. С таким подходом вы можете взглянуть на проблему следующим образом: «Если существует способ ее решить, то я ее решу, даже если для этого мне придется идти в суд!» – Он рассмеялся. – А если вы обнаружите, что решения нет, постарайтесь просто забыть о проблеме.

Объективный и беспристрастный подход очень важен в трудных ситуациях, поскольку он позволяет выявить скрытые, неявные причины проблем. Так, если вы замечаете, что ваш начальник отнесся к вам несправедливо, в этом необязательно виноваты вы сами: он мог просто поссориться с женой перед тем, как отправиться на работу. Безусловно, в любых обстоятельствах необходимо сохранять здравомыслие, но такой подход позволит вам избавиться от бесполезного чувства, что весь мир ополчился против вас.

– Может ли беспристрастность и рассудительность помочь человеку определить степень своего участия в сложившейся ситуации? И может ли это, в свою очередь, ослабить ощущение несправедливости, возникающее в трудные моменты?

– Да, – ответил он с воодушевлением, – безусловно. Вообще, если внимательно и непредвзято изучить любую ситуацию, мы увидим, что во многом сами ответственны за случившееся.

Например, многие считают Саддама Хусейна главным виновником войны в Персидском заливе. Я неоднократно говорил по этому поводу: «Так нечестно!»

Мне действительно жаль Саддама Хусейна. Он, конечно же, диктатор и совершил много плохих поступков. Если рассматривать ситуацию поверхностно, то можно с легкостью переложить всю вину на него. Он же диктатор, преступник, и взгляд у него страшный! – Его Святейшество засмеялся. – Но без армии он мало что может, а даже самая мощная армия не может функционировать без оружия. А оружие ведь не с неба упало! То есть ответственность здесь лежит на нескольких странах.

– Таким образом, – продолжил Далай-лама, – мы часто склонны обвинять в своих проблемах других людей или внешние обстоятельства. Более того, мы стараемся отыскать одну-единственную причину и полностью устранить от ответственности. Создается впечатление, что в любой ситуации, вызывающей сильные эмоции, возникает значительное расхождение между действительностью и тем, как мы ее воспринимаем. Если провести тщательное исследование предпосылок Войны в заливе, то выяснится, что Саддам является лишь одной из причин конфликта, *одним* из целого множества факторов. Как только вы осознаете это, ваше видение ситуации станет более объективным.

Объективность предполагает целостный взгляд на вещи, то есть способность учитывать максимальное число факторов, влияющих на ситуацию. Вот, к примеру, наш конфликт с Китаем. Мы тоже внесли в него свой вклад. Возможно, наше поколение повлияло на ситуацию, но мне кажется, что и предыдущие, по крайней мере несколько поколений перед нами, также допустили много ошибок. Поэтому я полагаю, что мы, тибетцы, во многом способствовали сложившейся ситуации, и не очень честно сваливать всю вину на Китай.

Период нестабильности в отношениях способен стать тем поворотным моментом, когда истинная любовь начинает цвести и превращается в зрелое чувство.

Но все не так-то просто. Конечно, мы отчасти повлияли на ситуацию, но это не значит, что Тибет – единственная виновная сторона. Так, тибетцы никогда полностью не покорялись Китаю, продолжали сопротивление. В результате Китай стал применять по отношению к нам новую политику – началось организованное массовое переселение людей из Китая в Тибет, чтобы коренные тибетцы перестали быть большинством, а движение за независимость – эффективным. Поэтому нельзя утверждать, что тибетское сопротивление виновно или ответственно за политику Китая.

– А как быть с ситуациями, даже самыми пустяковыми, в которых вообще нет и не может быть вашей вины, на которые вы никак не можете повлиять, например когда кто-то лжет вам? – спросил я.

– Конечно, мне неприятно, когда кто-то говорит мне неправду, но все равно я пытаюсь анализировать ситуацию. Я могу прийти к выводу, что человек лжет мне, пытаюсь что-то скрыть, не из дурных побуждений. Возможно, мой собеседник просто считает, что не стоит доверять мне какую-то информацию. Поэтому когда я чувствую разочарование, я пытаюсь иначе взглянуть на ситуацию. Я думаю, что, возможно, человек не хочет полностью мне довериться, потому я не смогу сохранить секрет. По характеру я общительный и откровенный, поэтому может показаться, что я не умею хранить секреты. Моя прямолинейность не у всех вызывает доверие. Анализируя ситуацию таким образом, я усматриваю в ней и свой недочет.

Даже из уст Далай-ламы подобные слова звучали довольно странно – искать в себе причину бесчестного поведения других! Однако искренность, звучавшая в его голосе, не оставляла сомнений: Его Святейшество использовал такой прием, чтобы справляться с неприятностями. Применяя этот способ в собственной жизни, мы, конечно, не всегда сможем установить степень своей вины. Но и в случае неудачи наша искренняя *попытка* найти свою вину в сложившейся ситуации позволит взглянуть на проблему под другим углом. И уменьшит тот вред, который мы ощущаем под влиянием чувства несправедливости.

Вина

Наш мир полон несовершенства, а вместе с ним несовершенны и мы сами. Каждый из нас хотя бы раз в жизни ошибался. Каждый из нас порой испытывает сожаление о поступках, которые были совершены ранее, или о том, что необходимо было сделать. Способность признавать свои ошибки и чувство искреннего раскаяния могут указать нам верный жизненный путь, способствуют тому, чтобы мы исправляли ошибки, когда это возможно, и стремились не совершать их в будущем.

Но когда мы позволяем сожалениям превратиться в вину, когда мы в приступе самоуничтожения и самобичевания вновь и вновь мысленно возвращаемся к совершенным проступкам, то раздутое чувство вины становится для нас неисчерпаемым источником страданий.

В одной из предыдущих бесед, рассказывая о смерти своего брата, Далай-лама упомянул о сожалении. Меня заинтересовало его отношение к чувству сожаления и вины, поэтому я решил вернуться к этому разговору.

– Когда мы говорили о смерти Лобсанга, вы упомянули о раскаянии. Были ли в вашей жизни еще случаи, когда вам приходилось испытывать глубокое сожаление?

– О, да. Ко мне часто навещался один монах-отшельник старше меня по возрасту. Он приходил для того, чтобы получить от меня наставления, хотя я думаю, что он на самом деле был гораздо совершеннее меня и делал это просто для соблюдения формальностей. Как бы там ни было, однажды он пришел ко мне с просьбой помочь ему разобраться в одной сложной духовной практике. В ответ я неосторожно заметил ему, что практика довольно трудная и традиционно предназначается для людей помоложе. Вскоре я узнал, что монах покончил с собой, чтобы возродиться и освоить эту практику в более молодом возрасте.

Удивленный этой историей, я заметил:

– Какой ужас! Наверное, известие о его смерти было для вас тяжелым ударом?

Далай-лама с грустью кивнул.

– Как же вам удалось пережить чувство сожаления? Как вы избавились от него?

Далай-лама помолчал несколько мгновений, прежде чем ответить.

– Я не избавился от него, я все еще переживаю.

Он снова остановился, а затем продолжил:

– И хотя я до сих пор испытываю сожаление, оно не угнетает меня. Никому бы не было пользы, если бы я позволил этому чувству овладеть мной, стать бессмысленным источником депрессии и разочарования, мешающим мне жить полной жизнью.

Когда он произнес это, меня до глубины души потрясла мысль о том, что человек может столкнуться с трагедией, внутренне переживать, сожалеть о ней, но не впадать в состояние виновности или презрения к самому себе. Мне была удивительна сама мысль о возможности полного принятия себя со всеми слабостями и заблуждениями. Кроме того, меня поразила возможность осознавать всю тяжесть сложившейся ситуации и реагировать на нее, но не слишком остро. Далай-лама сожалел по поводу истории с монахом, но держался с достоинством.

Не пытаясь избавиться от чувства сожаления, он в то же время не давал ему овладеть собой, продолжая жить дальше во имя того, чтобы помогать остальным изо всех сил.

Иногда я задумываюсь над тем, не является ли эта способность жить без чувства виновности специфическим свойством восточной культуры? Когда я пересказывал содержание нашего разговора с Далай-ламой одному своему другу, тибетскому ученому, он сказал, что в тибетском языке не существует аналога термину «вина», хотя есть слова, относящиеся к «раскаянию» и «сожалению» и подразумевающие исправление ошибок в будущем. Тем не менее я полагаю, что независимо от своей культурной принадлежности каждый из нас способен мыслить совершенно иначе. Все мы можем руководствоваться принципами, которые проповедует Далай-лама, чтобы избавиться от излишнего груза вины, причиняющего одни только страдания.

Соппротивление переменам

Вина возникает тогда, когда мы убеждаем себя в том, что совершили непоправимую ошибку. Это чувство превращается в пытку, стоит нам лишь осознать, что больше уже ничего нельзя сделать. Но ничто не вечно, и рано или поздно беспокойство проходит, а проблема исчезает. Именно этим хороши любые перемены. Негативная их сторона в том, что изменения в любой сфере жизни обычно вызывают в нас желание сопротивляться им. Поэтому освобождение от страдания следует начинать с изучения одной из основных его причин – противостояния переменам.

Говоря о непостоянстве нашей жизни, Далай-лама заявляет:

– Крайне важно понять причины и источники страдания. Начинать следует с осознания преходящей изменчивой природы бытия. Вещи, события и явления отнюдь не статичны, а постоянно меняются. Наглядной иллюстрацией является циркуляция крови в теле человека: кровь постоянно течет, двигается и никогда не останавливается. Такая переменчивая природа явлений подобна внутреннему двигателю. И поскольку все, что нас окружает, изменчиво, то нет ничего вечного. А значит, все предметы и явления постоянно находятся под влиянием других факторов. То есть в любой момент могут измениться и ваши переживания, какими бы прекрасными или приятными они ни были. В этом заключается суть отдельной разновидности страдания, которая в буддизме именуется «страдание изменения».

Концепция непостоянства играет ключевую роль в буддийском учении, а созерцание непостоянства является его основной практикой. Осознание непостоянства выполняет две функции в рамках буддийского пути. В обыденном смысле буддист осознает свое собственное непостоянство – тот факт, что жизнь хрупка и любой день может стать для нас последним. Эта мысль вместе с верой в драгоценность человеческой жизни, дающей возможность избавиться

от страданий и вырваться из бесконечного круга перерождений, помогает буддисту взрастить в себе решимость с пользой провести отведенное ему время и посвятить его духовным практикам. На более глубоком уровне, созерцая тонкие аспекты непостоянства и изменчивую природу всех явлений, практикующий стремится познать истинную природу реальности и избавиться от невежества, которое является основной причиной страдания.

Поскольку осознание непостоянства играет значимую роль в буддийском учении, возникает вопрос: имеет ли понимание природы непостоянства какое-то практическое применение в повседневной жизни для тех, кто не практикует буддизм? Если рассматривать проблему непостоянства, имея в виду перемены, ответ на вопрос, безусловно, будет положительным. Так или иначе, с любой точки зрения – буддистской или западной – жизнь является чередой *перемен*. И чем больше мы будем отказываться принимать этот факт, чем сильнее будем сопротивляться переменам, тем значительнее будут наши страдания.

Принятие перемен – важное условие избавления от солидной части страданий, которые мы сами себе создаем. К примеру, мы часто заставляем себя страдать, отказываясь расстаться с прошлым. Если мы оцениваем и воспринимаем себя, исходя из собственной внешности или наших возможностей, то мы все равно станем старыми, но не станем при этом счастливыми. Иногда чем активнее мы стараемся сохранить нашу жизнь в неприкосновенности, тем более исковерканной и абсурдной она становится.

А вот принятие неизбежности перемен, ставшее основным принципом, может избавить нас от множества проблем. Более активная позиция в постижении природы изменений, с которыми мы сталкиваемся в обыденной жизни, может уберечь нас от еще больших неприятностей и предохранить от излишнего беспокойства.

Необходимость принятия перемен наглядно демонстрирует история одной молодой мамы, которая поздней ночью попала с младенцем в больницу.

– На что жалуетесь? – спросил у нее педиатр.

– Мой ребенок! С ним что-то не так! – кричала она в отчаянии, – по-моему, он задыхается! Он все время высовывает язык... снова и снова... как будто пытается что-то выплюнуть, но у него во рту ничего нет.

Врач задал ей еще несколько вопросов, бегло осмотрел ребенка, а затем поспешил успокоить ее:

– Волноваться не о чем. Ваш ребенок растет и осваивает возможности своего тела. Судя по всему, недавно он обнаружил, что у него есть язык.

История Маргарет, 31-летней журналистки, иллюстрирует важность понимания и принятия перемен в личной жизни. Она пришла ко мне с жалобой на небольшое расстройство, которое она связывала со своим недавним разводом.

– Я подумала, что стоит сходить на несколько ваших сеансов, просто чтобы выговориться, – сказала она, – чтобы кто-то помог мне избавиться от прошлого и вернуться к самостоятельной незамужней жизни. Если честно, я немного нервничаю...

Я попросил ее рассказать подробнее о разводе с мужем.

– Ну, думаю, что мы расстались спокойно и по-дружески. Бурного выяснения отношений удалось избежать. И у меня, и у моего бывшего мужа хорошая работа, поэтому финансовая сторона дела также была решена без проблем. У нас только один ребенок, мальчик, но он, видимо, благополучно перенес развод, к тому же у меня с бывшим мужем оформлена совместная опека, поэтому здесь тоже все удалось уладить...

– Я имею в виду, почему вы решили развестись?

– Хм... Мне кажется, мы просто разлюбили друг друга, – вздохнула она. – Отношения перестали быть страстными. Мы просто перестали ощущать ту близость, которая была у нас первое время после свадьбы. Мы оба все внимание уделяли только своей работе и сыну,

поэтому постепенно отдалились друг от друга. Несколько раз мы ходили к семейному психологу, но это ничего не дало. Мы продолжали жить вместе, но так, словно мы брат и сестра. В наших отношениях не было той любви, которая есть в хорошем браке. В итоге мы решили, что лучший выход из ситуации – развод. То, что было между нами, безвозвратно ушло.

После двух сеансов мы решили провести краткосрочный курс терапии, который должен был помочь ей справиться с беспокойством и приспособиться к переменам, недавно произошедшим в ее жизни. Она была довольно умной женщиной с крепкой уравновешенной психикой, так что ей вполне хватило непродолжительного лечения, чтобы освоиться в новом статусе.

Маргарет и ее муж уважали друг друга, но им стало очевидно, что отношения потеряли былую страсть и брак вот-вот распадется. Мы слишком часто трактуем спад увлеченности в отношениях как признак неразрешимых проблем. Обычно малейшие признаки перемен заставляют партнеров в панике думать о том, что все идет не так. Возможно, мы ошиблись с выбором своей второй половины. Любимый человек совершенно не похож на того, в кого мы влюбились. Со временем в отношениях появляется разлад – мы хотим заняться любовью, а партнер устал, или нам хочется вместе провести время за просмотром какого-нибудь фильма, а партнеру неинтересно или он постоянно занят.

Мы начинаем обнаруживать различия, которых ранее не замечали. В конце концов, мы приходим к выводу, что между нами все кончено.

Ведь все идет не так, как раньше, и возможно, нам следует развестись.

Как же нам быть? Психологи публикуют десятки руководств, подсказывающих, что нужно делать, чтобы заново разжечь огонь любви в отношениях. В ход идут самые разные идеи: перестройте свой распорядок дня, чтобы проводить больше времени с партнером, регулярно устраивайте романтические ужины, чаще делайте друг другу комплименты, научитесь общаться на темы, интересные вам обоим. Порой это помогает, но далеко не всегда.

Однако прежде, чем считать отношения потерянными, мы можем сделать одну полезную вещь – остановиться, обдумать сложившуюся ситуацию и попробовать понять, что перемены – естественный процесс, характерный как для наших взаимоотношений, так и для жизни в целом.

Жизнь не стоит на месте: детство сменяется юностью, юность – зрелостью, а затем приходит старость. Мы считаем эти перемены естественным ходом событий. Но отношения с другим человеком также являются динамичным и оживленным процессом, в который вовлечены двое живых существ. Для любой живой системы естественно развитие, смена определенных этапов. В любых отношениях существует несколько форм близости – физическая, эмоциональная, духовная. Телесный контакт, обмен эмоциями, мыслями и идеями – все это естественные и привычные способы взаимодействия с теми, кто нам дорог. Такие формы близости всегда уравновешивают друг друга, и это нормально. Порой физическая близость ослабевает, но усиливается эмоциональная привязанность, иногда нам не нужны слова – достаточно объятий. Если мы способны ощущать этот баланс, то мы наслаждаемся страстными отношениями в первое время и не испытываем тревоги или гнева, когда со временем страсть угасает. Ведь мы можем сосредоточиться на других формах близости. В этом случае мы способны рассматривать своего партнера как единомышленника или наслаждаться более зрелой и глубокой связью с ним.

В своей книге «Интимное поведение» Десмонд Моррис описывает, как изменяется человеческая потребность в близости. По его мнению, каждый из нас проходит через три стадии: «обними меня», «отпусти меня» и «оставь меня в покое». Цикл начинается в первые годы жизни ребенка, когда он переходит от стадии «обними меня» к стадии «отпусти меня» и начинает самостоятельно двигаться, ползать и исследовать мир, проявляя независимость от матери. Это вполне закономерный процесс развития личности. Такие этапы не всегда бывают односторонними: иногда ребенок чувствует себя одиноко и возвращается к матери за утешением

и лаской. В подростковом возрасте доминирует принцип «оставь меня в покое», так как человек входит в наиболее активную фазу формирования личности. Большинство специалистов сходятся во мнении, что этот этап очень важен независимо от того, насколько трудно родителям. Но даже тогда может происходить смешение двух фаз. В то время как дома подросток заявляет родителям: «Оставьте меня в покое!», к своим друзьям он может испытывать отношение «обними меня».

Отношения между взрослыми людьми также постоянно изменяются. Интимная близость чередуется с периодами отдаления. В этом состоит процесс роста и развития. Чтобы в полной мере реализовать свой потенциал, жить в гармонии с окружающими, мы должны соблюдать баланс в отношениях: в нужный момент сближаться с людьми, а иногда, наоборот, быть более независимыми и внимательными к самим себе и развиваться как личность.

Осознав это, мы перестанем поддаваться панике при появлении малейших признаков отдаления от близких людей. Перепады в отношениях мы будем воспринимать так же спокойно, как наблюдаем за приливной волной на берегу моря. Безусловно, растущее отчуждение иногда может свидетельствовать о серьезных проблемах в отношениях, например о невысказанном недовольстве и даже близком разрыве. В таких случаях сеанс психотерапии может оказаться очень кстати. Главное – помнить о том, что потеря интереса друг к другу – *не повод* для расставания. Отдаление от партнера может оказаться лишь частью более масштабных перемен, которые в будущем могут обернуться близостью, возможно, даже большей, чем раньше.

Итак, осознание и принятие того факта, что перемены – это неотъемлемое свойство наших взаимоотношений с окружающими людьми, может сыграть жизненно важную роль в личных отношениях. В тот самый момент, когда мы сильнее всего разочарованы нашими угасающими отношениями, они могут вдруг кардинальным образом измениться. Период нестабильности в отношениях способен стать тем поворотным моментом, когда истинная любовь начинает цвести и превращается в зрелое чувство.

Потеря интереса друг к другу – не повод для расставания. Отдаление от партнера может оказаться лишь частью более масштабных перемен, которые в будущем могут обернуться близостью.

Быть может, такие отношения уже не отличаются пылкой страстью, и мы больше не считаем нашего партнера воплощением совершенства, не чувствуем, что мы слились с ним в единое целое. Но вместо этого у нас появляется шанс по-настоящему узнать друг друга, увидеть своего партнера таким, какой он есть на самом деле. И мы обнаруживаем перед собой другого человека, такого же как и мы сами, со всеми слабостями и недостатками. Только тогда между нами и возникает подлинная приверженность друг к другу – настоящая любовь.

Возможно, брак Маргарет удалось бы спасти, если бы они с мужем восприняли перемены как естественный процесс, который ведет к новому уровню близких отношений, но основан не на страсти и романтике.

К счастью, на этом их история не закончилась. Два года спустя я случайно встретился с Маргарет в торговом центре (неожиданные встречи с бывшими пациентами вне рабочего кабинета вызывают у меня, как и у большинства моих коллег, некоторую неловкость).

– Как ваши дела? – спросил я.

– Лучше не бывает! – воскликнула она. – В прошлом месяце мы с моим бывшим мужем вновь поженились.

– Неужели?

– Да, и пока все складывается просто замечательно. Поскольку у нас был договор о совместной опеке над ребенком, мы продолжали видеться. Первое время это давалось нам с трудом. Но после развода напряжение куда-то исчезло. Мы оба больше ни на что не рассчитывали,

и вдруг обнаружилось, что мы все еще любим друг друга. Конечно, все уже не так, как было в самом начале, но это не важно, ведь мы действительно счастливы вместе.

Глава 10

Смена точки зрения

Жил некогда в Греции ученик одного философа, и велено ему было в течение трех лет давать деньги каждому, кто его оскорбит. По окончании срока этого испытания философ сказал ему: «Теперь ты можешь отправляться в Афины и учиться там мудрости». Когда ученик входил в Афины, он заметил у городских ворот мудреца, который посылал ругательства в адрес всех людей, входящих и выходящих из города. Ученика постигла та же участь, но он лишь рассмеялся в ответ. «Почему ты смеешься, ведь я же оскорбил тебя?» – спросил у него мудрец. «Потому, – ответил ученик философа, – что в течение трех лет я платил за оскорбления, а ты даешь мне их бесплатно». «Входи в город, – сказал мудрец, – он в твоём распоряжении...»

На эту притчу ссылались отцы-пустынники – так прозвали христианских монахов IV века н. э., которые уходили жить в Скитскую пустыню и проводили свои дни в молитве и святости. История об ученике философа показывала значимость страданий и лишений. Но ученик смог открыть ворота «города мудрости» не только благодаря пройденным испытаниям. Решающее значение имела его способность взглянуть на ситуацию по-новому, *изменить точку зрения*.

Умение смотреть на вещи под иным углом – это один из наиболее эффективных способов успешно решать жизненные проблемы. Вот что думает по этому поводу Далай-лама:

– Способность менять свою точку зрения очень полезна. Она позволяет сохранить душевное равновесие независимо от того, какие трудности нам встречаются в жизни. Нужно понимать, что каждое явление, каждое событие можно рассматривать с разных сторон. Все относительно. Вот я, к примеру, потерял свою страну. С этой точки зрения все обстоит трагично: вторжение в Тибет стало причиной разрушительных последствий, которые и сегодня продолжают влиять на ситуацию в стране. Но если взглянуть с другой точки зрения, то заметны и некоторые преимущества. Так, находясь в статусе беженца, я не обязан подчиняться формальностям и всюду придерживаться протокола. Если бы все осталось как раньше, мне пришлось бы постоянно принимать участие в церемониях и быть лицемерным во имя того, чтобы соблюсти все формальности. Но в безвыходном положении не остается времени на притворство. Именно с такой точки зрения эта трагедия позволила лично мне использовать определенные преимущества. Статус беженца позволяет мне встречаться с людьми самых разных религий, культур и социальных слоев. Я бы вряд ли смог познакомиться с ними, будь я в Тибете. В этом смысле новые жизненные реалии оказались очень полезными.

В критических ситуациях наше видение мира сужается. Мы фокусируемся на какой-то одной проблеме, и у нас появляется ощущение, что только мы одни на целом свете переживаем подобные трудности. Это может привести к чрезмерному эгоцентризму, а сама проблема рискует стать серьезнее, чем прежде. Думаю, что такой ситуации может помочь более широкий взгляд на вещи: необходимо задуматься о том, что в этот самый момент огромное количество людей переживает нечто подобное, если не хуже. Практика изменения точки зрения может оказаться очень эффективной во время приступов боли или борьбы с болезнью. Чрезвычайно трудно сосредоточиться на медитации, когда у вас что-то болит. Но все же нужно попытаться подумать о ситуации, в которой вы оказались, с разных точек зрения. Возможно, удастся обнаружить в ней какие-то положительные стороны или найти утешение. Если вы слишком сильно переживаете о какой-то одной проблеме, ее масштабы будут только расти, и вскоре она покажется вам неразрешимой.

Но если вы будете рассматривать ее немного отстраненно или сравните с более серьезными проблемами, то она уже не будет казаться настолько страшной.

Незадолго до очередной встречи с Далай-ламой я случайно встретился с администратором учреждения, где я когда-то работал. В то время у меня с ним были кое-какие разногласия, поскольку я считал, что его больше волнуют не пациенты, а деньги. С тех пор мы долго не виделись, но как только я его заметил, в моей памяти всплыли эти конфликты, и я ощутил, как во мне вновь закипает ненависть и злоба. Позже, когда я вошел в номер Далай-ламы, эти чувства немного улеглись, но я все еще был немного не в себе.

– Представьте, что кто-то сильно рассердил вас, – начал я. – Естественно, вашей первой реакцией будет гнев. Но в некоторых случаях гнев возникает не только тогда, когда вас обидели. Вы можете еще долго вспоминать об этом событии и всякий раз испытывать чувство гнева. Как по-вашему, можно справиться с этим?

Далай-лама глубокомысленно кивнул головой и взглянул на меня. Интересно, мог ли он догадываться, что я задал вопрос не только из соображений научного интереса?

– Если вы посмотрите на эту ситуацию с другой точки зрения, – сказал он, – вы поймете, что человек, обидевший вас, наверняка обладает какими-то положительными качествами. Поразмыслив над этим как следует, вы придете к выводу, что действие, вызвавшее у вас гнев, предоставило вам некоторые возможности, которых ранее у вас не было. Так, приложив усилие, вы сможете отыскать много точек зрения на одно и то же событие. Это должно помочь вам.

– Но как быть, если вы не видите никаких положительных качеств в ситуации?

– В таком случае вам стоит постараться взглянуть на ситуацию по-другому, не поверхностно, а максимально объективно и глубоко. Например, можно размышлять о том, что, когда вы злитесь на кого-то, вы считаете этого человека целиком и полностью плохим. Но когда вы испытываете привязанность к кому-либо, вам кажется, что объект вашей симпатии совершенен. Оба этих случая противоречат реальному положению дел. Если ваш друг, которого вы считали замечательным человеком, умышленно причинит вам боль, вы внезапно обнаружите, что у него есть и отрицательные качества. Точно так же, когда ваш враг, к которому вы испытываете неприязнь, просит у вас прощения и проявляет доброту, вы перестаете считать его абсолютным злом.

Следовательно, когда вы злитесь на кого-либо и считаете, что у этого человека вообще нет положительных качеств, вы заблуждаетесь. Если как следует поискать, то всегда можно найти что-то хорошее. Поэтому, когда вы считаете кого-то отпетым негодяем, ваше мнение основано на вашем заблуждении, а не на истинной природе человека.

Вот почему ситуация, которую вы считаете абсолютно негативной, может иметь какие-то позитивные стороны. Но я полагаю, что недостаточно одного умения замечать положительные моменты. Важно превратить эту способность в одну из установок собственного ума. Необходимо регулярно напоминать себе о позитивных точках зрения для того, чтобы изменить собственное отношение к жизни. *В общем, невозможно начать по-другому воспринимать жизнь, если вы в трудной ситуации всего пару раз попробовали мыслить позитивно. Необходим длительный процесс обучения, практики и приспособления к новой внутренней установке, которая поможет справиться с проблемами.*

Далай-лама немного помолчал, а затем добавил со свойственным ему прагматизмом:

– Ну а если вам не удастся найти ни одного положительного момента в ситуации или поступке другого человека, как бы вы ни пытались, то лучший выход – постараться забыть обо всем.

Вдохновленный напутствиями Далай-ламы, я попытался найти какие-нибудь «положительные стороны» в личности моего знакомого администратора, уверяя себя, что даже он не может быть стопроцентным негодяем. Это оказалось довольно просто. Я знал, что он – любящий отец и уделяет много времени воспитанию своих детей. Я также вынужден был признать, что мои разногласия с ним оказались полезными – я понял, что мне не следует больше там работать, уволился и нашел работу по душе. Все эти выводы не заставили меня полюбить этого человека, но заметно ослабили мою ненависть к нему. А вскоре после этого Далай-лама преподал мне более ценный урок: он рассказал о том, как изменять собственное отношение к врагам и научиться любить их.

Другое восприятие врага

Метод, предложенный Далай-ламой, основывается на последовательном и рациональном анализе того, как мы обычно реагируем на причиненный нам вред. Его Святейшество так описывает этот способ:

– Для начала давайте разберемся в собственных ощущениях. По большому счету, нашим врагам мы не желаем ничего хорошего. Но даже если вы сможете сделать жизнь ваших врагов несчастной, то станете ли вы сами счастливее? Ведь, в сущности, нет ничего более скверного, чем когда вами овладевают чувства неприязни и вражды. Неужели вам и правда хочется жить в такой злобе?

Когда мы мстим своим врагам, образуется порочный круг Недоброжелатель вряд ли простит вас за то, что вы сделали, и пожелает расквитаться с вами, после чего вы отомстите ему в ответ, а затем – наоборот, и так далее. Если эта вражда происходит между разными общинами или семьями, то ненависть будет переходить от одного поколения к другому. В результате пострадают обе стороны. Люди будут жить во имя мести и утратят понимание истинной цели жизни. Такую картину можно наблюдать в лагерях беженцев, где поощряется неприязненное отношение к соседям. Печальное зрелище. Так что ненависть и гнев подобны рыболовному крючку, и очень важно убедиться, что мы не оказались пойманными на этот крючок.

Есть мнение, что чувство ненависти полезно для интересов государства. Такая точка зрения кажется мне неправильной и недальновидной. Очень важно придерживаться принципов ненасилия и взаимопонимания, которые могут противостоять этой позиции.

Далай-лама подверг критике привычное для нас отношение к врагам и предложил другой взгляд на проблему, который способен коренным образом изменить нашу жизнь. Он объяснил:

– В буддизме отношению к соперникам или врагам уделяется много внимания. Это вызвано тем, что ненависть очень мешает развитию в себе сострадания, а следовательно, и достижению счастья.

Если вы сможете воспитать в себе терпимость по отношению к врагам, все станет намного проще, и сострадание к живым существам появится у вас само по себе.

Поэтому для тех, кто уделяет внимание своему духовному развитию, враги должны иметь особое значение. Я полагаю, что сострадание – это фундамент духовного развития. Для того чтобы взрастить в себе подлинную любовь и сострадание, вы должны учиться великодушию и постоянно развивать терпимость. Нет достоинства лучше терпимости, нет недостатка хуже ненависти. Вот почему необходимо изо всех сил воздерживаться от ненависти к врагу, а сложившуюся напряженность в отношениях с ним рассматривать как возможность попрактиковать терпимость.

Вообще, наличие врага – необходимое условие для развития терпимости. Без врага у вас не было бы стимула развивать великодушие или терпимость. Ведь дружба не способствует воспитанию терпимости, это делает только вражда. В этом смысле мы можем рассматривать

своих врагов как превосходных наставников и быть благодарными им за редкую возможность поупражняться в терпимости.

Людей в мире бесчисленное множество, но не так уж много тех, с кем мы общаемся, и уж гораздо меньше тех, кто способен представлять для нас проблему. Поэтому следует с благодарностью использовать шанс, позволяющий нам стать терпимее друг к другу. Это большая удача, равноценная тому, как если бы вы обнаружили в своем доме клад с сокровищами. Так что, если вам удастся развить в себе великодушие или терпимость, необходимые для борьбы с негативными эмоциями, то это произойдет не только из-за приложенных усилий, но и благодаря вашим врагам.

В ответ на это, очевидно, прозвучат такие возражения: «Почему я вообще должен благодарить своих врагов за эту возможность, если у них не было намерения помогать мне? Они не только не планировали оказать помощь, но и злонамеренно хотели навредить мне! Выходит, что ненависть по отношению к ним будет вполне закономерным чувством, ведь уважения они не заслуживают». Дело в том, что недоброжелатели оказывают нам ценную услугу именно благодаря своему злобному намерению навредить. Если бы мы реагировали только на действие, причиняющее нам боль, то нам бы пришлось ненавидеть врачей и считать их врагами, ведь они порой используют достаточно болезненные методы лечения, например хирургию. Но мы не считаем это чем-то вредным или враждебным для себя, поскольку врач руководствуется намерением помочь нам. Вот почему именно злая воля врага превращается для нас в возможность попрактиковать терпимость.

Подобный вывод, к которому приходит Далай-лама, на первый взгляд кажется маловероятным. Но здесь можно прибегнуть к такому сравнению: представим человека, который решил заняться своим телом – накачать мускулатуру, занимаясь со спортивными снарядами. Силовые физические нагрузки поначалу будут ему неприятны: человек напрягается, потеет, превозмогает. Но только так он может стать сильнее. Спортивные снаряды любят и ценят не за сиюминутное удовольствие, а за конечный результат.

Возможно, что и утверждения Далай-ламы об «уникальности» и «ценности» врагов – это нечто большее, чем причудливый аргумент. Слушая жалобы своих пациентов, я убедился в том, что в повседневной жизни у людей обычно не бывает много врагов или недоброжелателей. Как правило, это один-два человека – начальник или сослуживец, бывший супруг или близкий родственник. То есть в реальной жизни враги встречаются действительно редко. А значит, наши возможности для духовного развития ограничены. Поиск мирных вариантов решения проблем, преодоление вражды – именно это приводит к духовному развитию, осознанности и благоприятным результатам психотерапии.

Можно только догадываться, на что была бы похожа наша жизнь, если бы у нас не было никаких врагов и трудностей. Если бы с колыбели и до смертного одра нас окружали только доброжелательные люди, которые поддерживали бы нас, холили и лелеяли, кормили с ложечки перетертой пищей, развлекали бы нас, корча смешные гримасы. Если бы нас с рождения носили в лукошке, – а позже и на носилках, – не заставляли напрягаться и не испытывали на прочность – короче говоря, обращались бы с нами как с младенцами. На первый взгляд все это кажется заманчивым. Первые несколько месяцев нам бы жилось очень даже неплохо. Но, в конце концов, мы бы превратились в некое подобие желе, в человекообразное существо, чье умственное и психическое развитие остановилось где-то на уровне телят. Борьба за жизнь делает нас теми, кто мы есть, а враги испытывают нас на прочность, развивая в нас способность к сопоставлению, которая так необходима для развития.

Применимо ли это на практике?

Рассудительность и всесторонний подход в решении проблем и взаимоотношениях с врагами показались мне целесообразными идеями, но я сомневался в том, что все это и вправду может изменить наше отношение к жизни. Я вспомнил, как однажды прочел в интервью, что одной из ежедневных духовных практик Далай-ламы является чтение молитвы «Восемь строф о преобразовании ума». Ее текст был написан тибетским святым Лангри Тангпа в XI веке. Вот отрывок из этой молитвы:

Общаясь всякий раз с другими,
Я научусь себя считать
Нижайшим среди всех существ,
А остальных чистосердечно
Так почитать, как почитают высших.

Я испытаю нежную любовь
К порочным существам;
Ко всем, кто угнетен страданием;
Они как драгоценность для меня,
Редчайшее явление мироздания.

Из зависти другие люди
Меня унижить могут, оскорбить,
Но я приму все эти униженья
Как будто драгоценный дар,
Победу им отдав без сожаленья.

Когда с надеждой помогая людям,
Взамен от них жестокий вред
Вдруг получаю косвенно иль прямо,
То мудрость – всех людей таких
Считать наставниками и учителями.

Я помощь предложить смогу
Для тех, кто близок мне,
И для существ иных;
И втайне на себя приму
Страдания матерей моих⁹.

Прочитав эти стихи, я спросил Далай-ламу:

– Мне известно, что вы придаете большое значение этой молитве, но уверены ли вы, что она применима к сегодняшнему дню? Я имею в виду, что она была написана монахом, жившим в монастыре, где самым дурным происшествием могла стать разве что пущенная за спиной сплетня или случайная оплеуха. Неудивительно, что он мог позволить себе «победу им отдать без сожаленья».

⁹ Отрывок дан в переводе А. Щербакова. – Прим. перев.

Но в современном обществе обида или вред, причиняемые другими людьми, могут принимать самые разные формы, включая изнасилование, пытки, убийство и т. п.

С этой точки зрения молитва кажется мне не слишком актуальной.

Я ощущал некоторое самодовольство, поскольку счел свое замечание очень уместным и остроумным.

Далай-лама несколько мгновений размышлял над моими словами, нахмутив брови.

– В ваших словах есть доля истины.

Затем он перешел к разговору о современных реалиях, в которых эта молитва действительно была бы неактуальна и нуждалась бы в некоторых изменениях. Речь шла о ситуациях, когда необходимо принимать жесткие контрмеры, чтобы защитить от агрессии себя и окружающих.

Вечером я раздумывал о нашем разговоре и заинтересовался двумя обстоятельствами. Во-первых, меня поразила его способность по-новому смотреть на свои убеждения и практики – в данном случае он продемонстрировал готовность пересмотреть отношение к любимой молитве, которая, несомненно, стала частью его личности после стольких лет ее повторения.

Вторая мысль была менее воодушевляющей. Меня переполняло чувство стыда за собственную глупость. Мне пришлось в голову высказать предположение, что молитва Далай-ламы может быть неактуальной, поскольку она не согласуется с жестокими реалиями сегодняшнего мира.

Борьба за жизнь делает нас теми, кто мы есть, а враги испытывают нас на прочность, развивая в нас способность к сопротивлению, которая так необходима для развития.

Но только сейчас до меня дошло, кому я сказал это, – человеку, который потерял свою страну в результате одного из жесточайших вторжений в истории нашего времени. Человеку, который прожил в изгнании почти четыре десятка лет, в то время как целая нация связывала с ним свои надежды и мечты о свободе. Человеку, обладающему глубоким чувством личной ответственности, который сочувственно выслушивал непрерывный поток беженцев, рассказывающих об убийствах, изнасилованиях, пытках и унижениях, которые тибетцы терпели от китайцев. Мне часто приходилось видеть на его лице выражение бесконечной заботы и печали, когда он слушал эти истории из уст людей, пешком перешедших через Гималаи (такой путь занимает два года) только для того, чтобы хоть раз взглянуть на него.

Эти рассказы были не только о физическом насилии, – часто в них описывались попытки сломить дух тибетцев. Один из беженцев поведал мне о китайской школе, которую его заставляли посещать в детстве в Тибете. Утренние часы в ней были посвящены изучению «маленькой красной книжицы» председателя Мао. Время после обеда отводилось проверке домашнего задания. Большая часть этих «домашних заданий» обычно была направлена на искоренение буддийских традиций тибетцев. К примеру, зная о том, что в буддизме существуют запрет на убийство и вера в драгоценность жизней всех живых существ, один из учителей дал своим ученикам задание убить какое-нибудь существо и на следующий день принести его в школу. Выполнение этого задания оценивалось: каждое мертвое животное приносило определенное количество баллов. Муха стоила один балл, червяк – два, мышь – пять, кошка – десять и так далее. Когда я пересказывал эту историю одному из своих друзей, он покачал головой, выражая свое отвращение, и сказал: «Интересно, сколько баллов получил бы ученик за убийство этого чертового учителя?»

С помощью таких духовных упражнений, как «Восемь строф о преобразовании ума», Далай-лама смог адаптироваться к новой ситуации, продолжая уже сорок лет вести активную кампанию в защиту свободы и прав человека в Тибете. Вместе с тем он проповедовал смирение

и сострадание по отношению к китайскому народу, что воодушевило миллионы людей по всему миру. И тут вдруг я – со своим предположением, что эта молитва не слишком соответствует реалиям современного мира. Я до сих пор краснею от стыда каждый раз, когда вспоминаю об этом разговоре.

Поиск новых точек зрения

Как-то раз мне представилась возможность применить на практике метод иного отношения к «врагу», предложенный Далай-ламой. В результате чего я случайно открыл для себя еще один действенный прием. Работая над этой книгой, я посетил несколько лекций Далай-ламы на Восточном побережье США. Обратившись домой я летел прямым рейсом до Финикса. У меня было забронировано место у прохода. Я все еще находился под впечатлением от лекций, но мое настроение все равно успело испортиться, пока я садился в заполненный до отказа самолет. Затем я обнаружил, что мне по ошибке выдали посадочный талон на центральное место, и я оказался между крупным мужчиной, у которого была раздражающая манера занимать мой подлокотник, и женщиной среднего возраста, которая мне тоже сразу не понравилась, поскольку я решил, что она нарочно заняла мое место у прохода. В этой женщине было что-то задевающее – слишком резкий голос или чересчур высокомерные замашки, а может, что-то еще. Сразу же после взлета она начала безостановочно болтать с мужчиной, сидящим напротив нее, который оказался ее мужем. Тогда я «галантно» предложил ему поменяться со мной местами, однако он не согласился – им обоим было вполне комфортно на своих местах. Мое раздражение усилилось. Перспектива провести пять долгих часов рядом с этой женщиной казалась мне невыносимой.

Я стал размышлять о том, почему я так эмоционально реагирую на женщину, которую даже не знаю. Мне пришло в голову, что я, должно быть, столкнулся с феноменом «переноса», скрытым незалеченным неврозом ненависти к матери или чем-то подобным. Возможно, она напоминала мне кого-то из детства – я порылся в памяти, но не смог найти подходящего кандидата на эту роль. Нет, дело было в чем-то другом.

И тут я понял, что получил отличную возможность поупражняться в терпимости. Поэтому я начал представлять себе, что ненавистная мне женщина, занявшая мое кресло у прохода, – это мой благодетельный наставник, посланный мне для того, чтобы научить меня терпению. И действительно, ситуация была самая подходящая для упражнения – я видел эту женщину впервые в жизни, она еще ничем не успела мне навредить.

Минут через двадцать я решил оставить эту затею – моя соседка по-прежнему меня бесила! Я понял, что мне так и не удастся избавиться от раздражения до конца полета. Мне оставалось лишь угрюмо наблюдать за тем, как ее рука украдкой захватывает мой подлокотник. В тот момент женщина была мне целиком и полностью ненавистна. Я рассеянно разглядывал ноготь на ее руке, а затем вдруг подумал: неужели я ненавижу этот ноготь? Нет, вряд ли. Обычный ноготь, ничем не примечательный. Затем я посмотрел на ее глаз и спросил себя: ненавижу ли я этот глаз? Да, но без всякой причины, а это и есть ненависть в чистом виде. Я сосредоточился сильнее. Ненавижу ли я этот зрачок? Нет. Ненавижу ли я эту роговицу, радужку, склеру? Нет. Так действительно ли мне так ненавистен ее глаз? Я вынужден был признать, что нет. Мне показалось, что я на верном пути. Я перешел к рассмотрению ее суставов, пальцев, челюсти и локтя. Я с удивлением обнаружил, что ни к чему из этого я не испытываю ненависти.

В отличие от привычки к чрезмерным обобщениям, концентрация на отдельных частях целого позволила оценить эту ситуацию более мягко и сдержанно. Теперь я испытывал к своей соседке совсем другие чувства, и в моем предвзятом отношении образовалась брешь, достаточная для того, чтобы разглядеть в этой женщине человека. Как только я ощутил это, она вдруг повернулась и заговорила со мной. Я не помню, о чем мы беседовали, думаю, что о раз-

ных мелочах, однако к концу полета я больше не чувствовал ни гнева, ни раздражения. Разумеется, она не стала моим Новым Лучшим Другом, но она определенно больше не казалась мне Злобным Захватчиком Моего Места Возле Прохода. Вместо этого она превратилась в обычного человека, такого же, как и я, старающегося прожить свою жизнь максимально достойно.

Гибкий ум

Способность менять собственную точку зрения и рассматривать проблему с разных сторон определяется таким качеством, как *гибкость ума*. Оно позволяет нам схватывать реальность во всей ее полноте, быть чуткими и гуманными ко всему, что нас окружает.

Как-то раз в Тусоне Далай-лама возвращался в свой гостиничный номер после много-часовой лекции. Гряда лиловых дождевых облаков заволокла небо, поглотив последние лучи заходящего солнца. Близлежащие горы Санта Каталина погрузились в глубокую тень, а вся местность вокруг заиграла багряными красками. Обстановка была потрясающая. В теплом влажном воздухе витали ароматы растений пустыни и чувствовалась свежесть неукротимой сонорской грозы. Далай-лама остановился. Несколько мгновений он молча рассматривал простирающуюся до самого горизонта пустыню, а затем поделился своими впечатлениями, отметив красоту этого момента. Он двинулся дальше, но буквально через несколько шагов вновь остановился, чтобы полюбоваться крошечным соцветием лаванды. Он нежно прикоснулся к цветку, оценив его изящество, и вслух поинтересовался названием этого растения. Я был поражен гибкостью его ума, который так легко переключился с созерцания всей местности на наблюдение за отдельным цветком.

Ему было доступно целостное и нераздельное восприятие всего окружающего пейзажа и вместе с тем внимание к любой, даже самой мелкой детали.

Казалось, его сознание могло целиком объять саму жизнь во всем ее многообразии.

Подобную гибкость ума может развить в себе каждый из нас. Отчасти это возможно благодаря нашим сознательным усилиям к расширению собственного видения мира и поиску новых точек зрения. В итоге мы должны достичь умения видеть всю ситуацию в целом также отчетливо, как наши личные обстоятельства. Параллельное видение «Большого Мира» и «Маленького Мира», своего рода двойное зрение, помогает выделять самое главное в жизни.

В моем случае преодолеть зашоренность ума и ограниченность взгляда мне удалось с помощью наших бесед с Далай-ламой. Исходя из личных предпочтений и своего образования, я всегда старался рассматривать проблему в рамках тех психических процессов, которые присущи сознанию конкретного человека. Обычно я равнодушен к любому социальному или политическому контексту. В одном из разговоров с Далай-ламой я стал расспрашивать его о важности расширения горизонта. Незадолго до нашего разговора я выпил несколько чашек кофе, поэтому моя речь была особенно оживленной, и вскоре я пустился в рассуждения о смене угла зрения как о внутреннем процессе, который остается делом рук самого индивида, его сознательным решением.

Где-то на середине моего вдохновенного монолога Далай-лама прервал меня:

– Мыслить шире – значит теснее взаимодействовать с окружающими. Когда мы имеем дело с глобальными проблемами – загрязнением окружающей среды или кризисом в экономике, – требуются согласованные действия множества людей, обладающих чувством ответственности и долга. Подобные проблемы выходят за пределы личности.

Меня раздражало то, как он в своих рассуждениях апеллировал ко всему *миру в целом*, тогда как я старался сосредоточиться на *отдельном человеке* (стыдно признать, но моя позиция была как раз наглядным примером ограниченности мышления!).

– Но ведь на этой неделе, – продолжал настаивать я, – в наших беседах и в своих лекциях вы много говорили о значении внутреннего усилия, полностью меняющего человека. Вот, к примеру, вы не раз упоминали о воспитании в себе сострадания и доброты, умирении ненависти и гнева, развитии терпимости...

– Да, безусловно, перемены должны идти изнутри. Но когда вы стремитесь решить глобальные проблемы, помимо индивидуальной точки зрения необходимо учитывать и позицию всего общества. Поэтому гибкость ума и широта взглядов предполагают возможность анализировать проблему на разных уровнях: индивидуальном, локальном и глобальном.

На своем недавнем выступлении в университете я говорил о необходимости преодолеть в себе ненависть и гнев с помощью развития терпимости. Избавление от ненависти можно назвать внутренним разоружением. Но, как я тогда заметил, оно должно проходить параллельно с внешним разоружением. Я полагаю, что об этом крайне важно помнить в наши дни.

К счастью, вместе с крахом Советской империи угроза ядерного апокалипсиса миновала, во всяком случае, на какое-то время. Поэтому я считаю, что мы являемся свидетелями благоприятной исторической эпохи, в которой мне видится шанс для всего мира. Нам нельзя упустить эту возможность! Я думаю, что мы прямо сейчас должны приступить к наращиванию ненасильственных методов борьбы. При этом необходимо стремиться к настоящему миру, а не просто к жизни без войн и насилия. Ведь прекращения военных действий можно добиться и с помощью оружия – взять, к примеру, доктрину ядерного сдерживания. Но мир должен покоиться не на угрозе взаимного уничтожения, а на обоюдном доверии. Оружие – это главное препятствие на пути развития взаимного доверия. Значит, настало время задуматься о том, как избавиться от оружия. Это очень важно. Разумеется, что решить эту проблему за один день невозможно, поэтому нужно двигаться постепенно, шаг за шагом. В любом случае, нужно помнить о конечной цели этого движения: мир должен быть полностью демилитаризован. С одной стороны, нам нужно развивать в себе внутреннее умиротворение, а с другой – стремиться к внешнему разоружению и миру во всем мире, внося свой посильный вклад. Такова наша ответственность.

Значимость гибкого мышления

Существует взаимозависимость между гибкостью ума и способностью смотреть на вещи с других точек зрения. Гибкий ум помогает нам подходить к проблеме с разных сторон, равно как и объективный целостный метод решения проблем является неплохим упражнением гибкости ума. В наши дни развитие такого способа мышления является не только развлечением для интеллектуалов, но и вопросом выживания. Согласно эволюционной теории, выживали именно те виды, которые обладали наибольшей гибкостью и приспособляемостью к изменениям окружающей среды. Современной жизни свойственны внезапные, непредвиденные и резкие перемены. Людям с гибким умом легче адаптироваться к переменам, происходящим в мире. Кроме того, им проще справляться с внутренними конфликтами и противоречиями. А вот люди, которые не обладают адаптивностью, более склонны к беспокойству, их видение мира тревожно. Поэтому развивая гибкость и подвижность ума, мы сможем оставаться спокойными даже в самой экстремальной ситуации. В процессе воспитания гибкости ума мы также становимся более жизнестойкими.

С момента нашего знакомства я не переставал удивляться необычайной гибкости ума Далай-ламы и широте его взглядов. А ведь кто-то может подумать, что он как самый известный в мире представитель буддизма уже давно стал своего рода Защитником Веры.

Размышляя об этом, я спросил его:

– Сталкивались ли вы когда-нибудь с ощущением, что ваши взгляды заостенели и вы стали слишком узко мыслить?

– Хм... – он на секунду задумался, прежде чем решительно ответить:

– Нет. Напротив, иногда я проявляю такую гибкость, что меня обвиняют в непоследовательности.

Он пылко рассмеялся.

– Например, кто-нибудь может прийти ко мне и поделиться какой-то мыслью, а я могу согласиться с этим человеком, говоря ему: «О, это же отличная идея!» Затем приходит другой человек, с противоположной точкой зрения, и я нахожу правильным то, что он мне говорит, и тоже соглашаюсь с ним. Иногда меня критикуют за это и напоминают: «Мы избрали такой-то план действий, поэтому следует придерживаться его какое-то время».

После этих слов у вас может сложиться впечатление, что Далай-лама нерешителен и не имеет твердых убеждений. Но все как раз наоборот. У Его Святейшества есть ряд основополагающих убеждений, которыми он всегда руководствуется. К ним относятся: вера в изначальную доброту всех людей, вера в ценность сострадания, приверженность доброте, чувство общности со всеми живыми существами.

Подчеркивая значение гибкости и адаптивности ума, я отнюдь не считаю, что мы должны стремиться походить на хамелеонов – впитывать любые мировоззрения, которые нам попадутся, менять свою личность и пассивно принимать любую идею. Духовное развитие всегда основывается на определенной системе ценностей, которая указывает нам верный путь, делает нашу жизнь осмысленной, позволяет усваивать жизненный опыт и помогает выделить по-настоящему достойные цели.

Вопрос заключается в том, как можно неукоснительно придерживаться системы ценностей, сохраняя при этом гибкость мышления? Далай-лама, похоже, смог решить эту задачу, выразив свои убеждения в виде нескольких фундаментальных истин.

1. Я – человек.

2. Я хочу быть счастливым и не хочу страдать.

3. Другие люди, так же как и я, хотят быть счастливыми и не хотят страдать.

Подчеркивая общность, а не различия, он обретает чувство глубокой связи со всеми людьми, основу своей непоколебимой веры в ценность сострадания и альтруизма. Очень важно поразмышлять над собственной системой ценностей и сформулировать для себя несколько основополагающих принципов, используя тот же метод. Ведь именно благодаря возможности руководствоваться твердыми убеждениями мы способны взрастить в себе подлинную свободу и гибкость, необходимые для преодоления жизненных трудностей.

Поиск равновесия

Развитие гибкого подхода к жизни – это не только способ противостоять проблемам, но и главное условие обретения *равновесия*, без которого невозможно достижение счастья.

Однажды утром, удобно расположившись в своем кресле, Далай-лама так аргументировал ценность гармоничной жизни:

– Продуманное и уравновешенное отношение к жизни, уход от крайностей – все это очень важно для нашего собственного существования. Например, посадив саженец, вы должны бережно и умело ухаживать за ним, особенно первое время. Чрезмерная влажность, сильная жара, недостаток света – он может погибнуть от малейшего нарушения баланса. Следовательно, дереву для нормального роста нужна очень уравновешенная среда. Крайности вредны и для здоровья человека. Много белка в организме – плохо, его недостаток – тоже плохо.

Сбалансированный и выверенный подход необходим и в духовном, и в психическом развитии. Допустим, мы замечаем, что становимся высокомерными, раздуваемся от собственных заслуг – мнимых или реальных. В качестве противовеса можно сосредоточиться на собственных проблемах и страданиях, а также поразмыслить о несовершенстве мира. Это должно

помочь вам опуститься с небес на землю. И наоборот – если вы обнаруживаете, что размышления о несовершенстве мира, страдании и боли вас угнетают, то вскоре вы начнете испытывать отчаяние, беспомощность и подавленность. В вашем сознании будет крутиться единственная мысль: «Я ничего не могу поделать. Я никчемный человек». В таком случае нужно приободриться, вспомнив о своих достижениях и положительных качествах. Опять же здесь очень важно чувствовать баланс.

Равновесие полезно не только во всем, что касается физического и психического здоровья, но и в духовном развитии.

Подчеркивая общность, а не различия, мы обретаем чувство глубокой связи со всеми людьми, основу своей непоколебимой веры в ценность сострадания и альтруизма.

В буддизме, например, есть огромное количество упражнений и практик, но не стоит злоупотреблять ими, впадая в крайность. Необходим комплексный подход, сочетающий в себе учение и медитации, теорию и практику. В противном случае может получиться дисбаланс между знаниями и их практическим применением. Чрезмерная интеллектуализация может навредить созерцательным практикам. А излишний акцент на упражнениях и медитации отрицательно скажется на понимании. Всего должно быть в меру...

Подумав немного, он добавил:

– Другими словами, практика *дхармы*, подлинная духовная практика, в каком-то смысле выполняет ту же функцию, что и стабилизатор напряжения, сглаживающий перепады электричества.

– Вы говорите о том, как важно избегать крайностей, – вставил я, – но разве не крайности приносят нам больше всего удовольствия и придают вкус жизни? Не окажется ли наше существование блеклым и скучным без излишеств?

Он покачал головой, выражая свое отрицание.

– Мне кажется, вам нужно понять, где находится источник крайностей, их основа. Вот, например, материальные блага – жилье, мебель, одежда и прочее. С одной стороны, бедность можно считать крайностью, и мы имеем полное право бороться с ней, обеспечивая себе физический комфорт. С другой стороны, роскошь и богатство также являются крайностями. Цель человека, который стремится к накоплению богатства, – удовлетворение своей нужды и обретение счастья. Но поиски чего-то *большего* основываются на ощущении неполноты, неудовлетворенности тем, что уже имеешь. Такая неудовлетворенность и стремление к стяжательству в большей степени зависят не от присущего нам желания, а от состояния нашего ума.

Поэтому я считаю, что тяга к крайностям часто основывается на чувстве глубокой неудовлетворенности. Но и другие факторы тоже могут действовать.

Нужно иметь в виду, что крайности на первый взгляд заманчивы и привлекательны, но на деле они могут принести вред.

Есть много примеров, доказывающих, что излишества приведут вас к страданиям. К примеру, если бы все население планеты вдруг решило увлечься рыбалкой, забыв об ответственности и последствиях, то в конце концов вся популяция рыбы просто исчезла бы... Или вот человеческая сексуальность. Безусловно, половой инстинкт вполне естественен для нас, да и сам процесс приносит удовольствие. Но если относиться к этому без должной ответственности, то неминуемы серьезные проблемы: инцест, например, или сексуальное насилие.

– Вы упомянули, что кроме неудовлетворенности есть и другие причины, подталкивающие людей к излишествам.

– Да, конечно, – кивнул он.

– Можете привести примеры?

– Я полагаю, что люди могут впадать в крайности из-за ограниченности мышления, зашоренности.

– Ограниченности? Что вы имеете в виду?

– Пример с рыбалкой иллюстрирует ограниченность мышления, выражающуюся в неспособности просчитать последствия собственных поступков. Этого можно избежать, расширив горизонт мысли при помощи знаний и образования.

Далай-лама взял со столика четки и начал их перебирать, глубоко задумавшись над темой нашей беседы.

Он взглянул на них, а затем неожиданно продолжил:

– Мне кажется, что именно зашоренность часто приводит к крайностям в мышлении. И отсюда все проблемы. Например, в Тибете на протяжении многих веков исповедовали буддизм. Само собой, у тибетцев возникло ощущение, что буддизм – лучшая религия в мире и было бы хорошо, если бы ее исповедовало *все* человечество. Идея о том, что *каждый* должен быть буддистом – это преувеличение, крайность, приводящая к проблемам. Но теперь, когда мы покинули Тибет, у нас появилась возможность познакомиться с другими религиями. В результате мы узнали, что в мире полно других мировоззрений. Даже если бы мы действительно попытались распространить буддизм повсеместно, у нас бы ничего не вышло. Можно узнать много нового и полезного о других традициях, вступая с ними в соприкосновение. Теперь мы относимся к другим религиям по-иному, гораздо благосклоннее. Если человек решил, что другая религия ему больше по душе, – прекрасно! Это можно сравнить с походом в ресторан: все сидят за одним столом, но каждый заказывает блюда на свой вкус. В итоге все едят разную пищу, но никто не спорит о ее достоинствах!

Вот поэтому я считаю, что осознанное расширение взгляда на вещи позволяет преодолевать крайности в мышлении, приводящие к негативным последствиям.

Произнеся это, Далай-лама обмотал четки вокруг запястья, дружелюбно похлопал меня по руке и поднялся со своего места, давая понять, что на сегодня разговор окончен.

Глава 11

Смысл боли и страдания

Психиатр Виктор Франкл, австрийский еврей, прошедший через концлагеря нацистов, однажды сказал: «Человек способен выносить любые страдания до тех пор, пока он видит в них смысл». Чудовищный опыт лагерной жизни позволил Франклу разобраться в том, как человек может выжить в нечеловеческих условиях. В результате наблюдений за узниками, которые смогли выжить, и теми, кому это не удалось, он пришел к выводу, что жизнестойкость не зависит ни от возраста, ни от физического здоровья, а обусловлена тем, насколько осмысленной человек считает свою жизнь.

Поиск смысла в страданиях помогает нам справляться с самыми тяжелыми моментами жизни. Но этот поиск – нелегкая задача. Порой нам кажется, что страдание происходит случайно, бессмысленно и без разбора, и уж тем более в нем не может быть ничего позитивного. Охваченные болью и страданием, мы сосредоточены на избавлении. Во время острого кризиса или трагедии кажется невозможным размышлять о положительных сторонах или смысле страданий. В подобных случаях все, что нам остается делать, – это терпеть.

Человеку свойственно считать свои страдания несправедливостью и спрашивать: «Почему это случилось именно со мной?» Но в любой трагической ситуации – до или после – возникают просветы, когда мы можем подумать о смысле постигшей нас беды. Время и усилия, затраченные нами на поиск этого смысла, с лихвой окупятся при дальнейших проблемах. Но для того чтобы пожинать плоды, мы должны начинать задумываться заранее, когда все идет

хорошо. Дерево с сильными корнями устоит даже в самой страшной буре, но для того чтобы глубоко пустить корни, нужна тихая погода.

Так с чего же начинать поиск смысла в страданиях? Многие люди приступают к поиску, обращаясь к религии. Каждая религия подходит к объяснению страдания, руководствуясь основными принципами своей веры, в силу чего способы избавления от страданий различаются. К примеру, в индуизме и буддизме страдание понимается не только как результат наших негативных деяний, совершенных в прошлом, но и как стимул для обретения просветленного состояния ума.

Согласно иудео-христианской традиции, вселенная была сотворена благим и праведным Богом, и, несмотря на то что Его замысел может показаться таинственным и непознаваемым, вера в него облегчит страдания. Как сказано в Талмуде: «Что ни делает Бог, все к лучшему». Жизнь сопряжена с болью, но мы верим, что эта боль, подобно той, которую переносит женщина при родах, претерпевается нами во имя чего-то хорошего. Вся разница в том, что мы не всегда можем знать, что пережитая боль обернется безусловным благом для нас, в отличие от того же рождения ребенка.

Те, кто искренне верят в Бога, поддерживают себя верой в целесообразность страданий. Хасидский мудрец советует: «Когда человек страдает, ему не следует говорить: „Как мне плохо! Как мне плохо!“ Не может быть плохим то, что ниспослано Господом. Следует при этом говорить: „Мне горько!“ Ведь существуют же лекарства, сделанные из горьких трав». Таким образом, в иудео-христианской традиции у страдания могут быть разные функции: испытывать и укреплять веру, сближать с Богом, ослаблять нашу привязанность к материальному миру и обращать нас к Богу как к самому сокровенному и надежному прибежищу.

Обнаружить смысл в собственных страданиях могут и те, кто не принадлежит к какой-либо религиозной традиции.

Поразмыслив как следует, можно осознать, что страдания укрепляют и развивают наш жизненный опыт. Мартин Лютер Кинг однажды заявил: «Что не убивает меня, то делает меня сильнее»¹⁰. И хотя довольно естественно избегать страданий, порой они могут послужить хорошим стимулом и заставить нас проявить себя с лучшей стороны. В книге «Третий человек» Грэм Грин замечает: «Когда Италия находилась под властью герцога Борджиа, там царили война, террор, убийства, но вместе с тем были и Микеланджело, и Леонардо да Винчи, и Возрождение. А что дала Швейцария за пятьсот лет братской любви, мира и демократии? Часы с кукушкой!»

Иногда страдания действительно могут сделать нас крепче, но бывает и так, что они действуют на нас противоположным образом, отчего мы становимся восприимчивее, добрее и мягче. Уязвимость, которой сопровождаются наши страдания, позволяет нам стать ближе к окружающим, открыться им. Так, в одном из своих стихотворений, поэт Уильям Вордсворт заявляет:

«И я от горя человечней стал». В качестве иллюстрации к мысли о том, что страдания делают нас человечнее, расскажу историю моего знакомого. Роберт был директором одной очень успешной корпорации. Несколько лет назад он пережил крупные финансовые потери, из-за чего впал в сильную депрессию. В это время мы с ним и встретились. Я всегда считал Роберта образцом уверенности и энтузиазма, поэтому меня встревожила его подавленность. С болью в голосе Роберт сказал: «Мне никогда не было так плохо. Я и не подозревал, что можно ощущать такую подавленность, отчаяние, беспомощность». Обсудив с ним его проблемы, я порекомендовал ему пройти курс терапии у моего коллеги.

¹⁰ Автором этого афоризма является Ф. Ницше. – Прим. перев.

Через несколько недель я случайно встретился с женой Роберта Карен и спросил о его самочувствии. «Спасибо. Ему уже намного лучше. Психиатр выписал ему антидепрессант, который очень помог. Конечно, он еще будет долго приходить в себя, но уже заметен положительный результат лечения. Думаю, все будет в порядке...»

– Очень рад услышать это от вас.

Карен мгновение поколебалась, а затем призналась: «Вы знаете, мне было ужасно жаль видеть его в таком состоянии. Но в некотором смысле его депрессия послужила нам на благо. Однажды ночью во время приступа депрессии он начал безутешно рыдать. Затем я обняла его, и несколько часов он проплакал в моих объятиях, пока, наконец, не уснул. За двадцать три года нашей совместной жизни у нас не было ничего подобного... и, честно говоря, мы никогда еще не были так близки. И хотя сейчас депрессия уже пошла на убыль, кое-что все же изменилось. Что-то открылось между нами... мы стали ближе друг к другу. Мы разделили этот печальный опыт, и он изменил наши отношения, сблизил нас».

В поисках смысла страданий вновь обратимся к Далай-ламе. Так он описывает возможность использования страданий на практике с точки зрения буддизма:

– В буддийской практике вы можете задействовать личные страдания, чтобы с их помощью развить в себе сострадание. Это можно сделать в рамках практики Тонглен. Тонглен – это махаянская техника визуализации, в ходе которой человек должен представить, как принимает на себя страдания другого, отдавая ему взамен все свои духовные ресурсы, здоровье, удачу и т. д. Чуть дальше я подробно опишу эту практику. Так, поставив себя на место другого человека, когда вы болеете, испытываете боль или страдания другого рода, вы должны подумать: «Пусть я приму на себя страдания всех остальных живых существ. Испытав их, пусть я смогу спасти всех остальных существ, на чью долю могут выпасть такие же страдания». Вы используете свои страдания как возможность попрактиковаться в принятии на себя страданий других существ.

Здесь необходимо выделить один важный момент. Если вы, например, заболели и пытаетесь выполнить эту практику, думая: «Пусть моя болезнь станет искуплением для других, страдающих от подобных болезней», и станете визуализировать принятие на себя чужих болезней и страданий в обмен на свое здоровье, это не значит, что вы должны забыть о лечении и игнорировать собственные нужды. Первое, что вы должны сделать во время болезни, – это позаботиться о своем здоровье, приняв все необходимые меры профилактики и лечения болезни.

Такая практика, как Тонглен, может существенно изменить *ваши отношения* к болезни. Вместо того чтобы жаловаться на судьбу, жалеть себя и беспокоиться понапрасну, вы сможете подойти к собственному лечению с совершенно другой внутренней установкой. Медитация Тонглен, или «медитация обмена», необязательно избавит вас от реальной физической боли или вашего заболевания, но она может защитить от побочных душевных страданий. Вы можете подумать: «Пусть мои страдания помогут другим людям и спасут тех, кому выпала подобная участь». *Тогда ваши страдания приобретут иной смысл, который составляет основу религиозных или духовных практик.* Более того, некоторым эта практика дает ощущение, что переживаемые ими страдания – не горе и не боль, а своего рода привилегия. Человек может радоваться своим страданиям, рассматривая их как возможность стать духовно богаче.

– Вы утверждаете, что страдания можно использовать в практике Тонглен. Ранее вы говорили о том, что целенаправленное размышление о неизбежности страданий задолго до их появления помогает нам переживать трудные моменты, не впадая в отчаяние... то есть помогает нам привыкнуть к тому, что страдания – это объективная данность нашего существования.

– Совершенно верно, – кивнул Далай-лама.

– Можно ли обнаружить еще какие-то смыслы в страданиях или, по крайней мере, в размышлениях о них, кроме уже рассмотренных нами?

– Да, – ответил он, – конечно. Мы уже говорили о том, что в буддизме размышлениям о страданиях придается большое значение. Ведь постигнув природу страданий, вы будете исполнены решимости покончить с ними и их причинами. Кроме того, вы с энтузиазмом начнете совершать добрые поступки, ведущие к счастью и радости.

– Как вы считаете, полезно ли размышлять о страданиях тем, кто не исповедует буддизм?

Жизнь сопряжена с болью, но мы верим, что эта боль, подобно той, которую переносит женщина при родах, претерпевается нами во имя чего-то хорошего.

– Да, в отдельных случаях подобные размышления могут помочь вам в жизни. Например, осознавая собственные страдания, можно стать менее высокомерным и гордым. Конечно, – он от души рассмеялся, – тому, кто не считает высокомерие и гордыню пороками, этот довод вряд ли покажется убедительным.

Приняв серьезный вид, Далай-лама добавил:

– Так или иначе, мне кажется, что у страдания есть один очень важный для нас нюанс. Когда вы задумываетесь над своей болью и страданиями, это помогает воспитать в себе сочувствие, с помощью которого вы можете воспринимать чувства и страдания других людей. В результате вы рано или поздно научитесь сострадать.

Стало быть, страдания – это ценный помощник, позволяющий нам эффективнее взаимодействовать с людьми, лучше их понимать.

– Получается, – завершил Далай-лама, – что такой подход открывает перед нами совсем иную картину: страдания теперь выглядят не такими уж плохими и бесполезными для нас.

Физическая боль

Задумываясь о страданиях в периоды спокойствия и благополучия, когда все идет сравнительно хорошо, мы можем обнаружить в них смысл и ценность. Но иногда мы сталкиваемся со страданиями, в которых, казалось бы, нельзя найти ни смысл, ни какую-либо практическую ценность. Чаще всего это справедливо по отношению к физическим страданиям. Однако следует различать физическую боль, протекающую как физиологический процесс, и душевные страдания, которые являются нашей эмоциональной реакцией на боль. Таким образом, возникает вопрос: может ли измениться наше отношение к физической боли, если она станет осмысленной? И способно ли другое ее восприятие уменьшить наши страдания при физической боли?

Доктор Пол Брэнд в книге «Боль: нежеланный дар» изучает значение и ценность физической боли. Брэнд был известным хирургом и специалистом по проказе. Его отец был миссионером, и Брэнд провел свои юношеские годы в Индии, став свидетелем нищеты и людских страданий. Он заметил, что к физической боли местные жители относятся гораздо терпимее, чем западные люди. После этого наблюдения он всерьез заинтересовался принципом действия боли на человеческий организм. Работая с прокаженными в Индии, он пришел к любопытному выводу. Оказывается, что характерное для проказы гниение частей тела объясняется не действием вируса, а тем, что конечности теряют чувствительность к боли. Проказа отключает болевую защиту, и прокаженный перестает получать от своего тела сигнал о повреждениях тканей. Брэнд описывает случаи, когда больные проказой ходили с сорванной кожей на ступнях, а иногда и прямо на оголенных костях, что усугубляло процесс разрушения тканей. Не чувствуя боли, прокаженные могли спокойно засовывать руки в огонь, доставая что-то. Он также отметил поразительное равнодушие к этому саморазрушению. В своей книге доктор приводит множество случаев, иллюстрирующих губительные последствия нечувствительности к боли, – незаживающие раны, пальцы рук и ног, отъеденные крысами во время сна прокаженного, и т. п.

Посвятив жизнь изучению пациентов, страдающих как от боли, так и от ее отсутствия, Брэнд пришел к выводу, что боль является не вселенским врагом, как принято считать на Западе, а замечательной, изящной и сложной биологической системой, которая защищает нас, предупреждая о повреждениях. Но почему же терпеть боль настолько мучительно? Он пришел к выводу, что неприятные ощущения, связанные с болью, позволяют эффективнее предупредить об опасности и повреждениях. Хотя наше тело обладает специальными рефлексам, которые мгновенно разрывают контакт с источником боли, именно неприятные ощущения заставляют весь организм перейти к незамедлительным действиям. Кроме того, благодаря им, этот опыт откладывается в памяти, что позволяет нам избегать подобных ситуаций в будущем.

Доктор Брэнд считает, что понимание смысла физической боли способно ослабить связанные с ней страдания, подобно тому, как наши размышления о страданиях могут облегчить нам жизнь. В рамках своей теории он выдвигает концепцию «страхования от боли». Согласно его идее, мы можем заблаговременно подготовиться к боли, размышляя о ее смысле и о том, какой была бы наша жизнь без нее. Поскольку острая боль может лишить нас объективности, мы должны подумать об этом до ее появления. Если мы осознаем, что «боль – это жизненно важное для нас сообщение, которое организм отправляет нам максимально эффективным способом», наше отношение к ней изменится. Как только это произойдет, уменьшатся и наши страдания. Брэнд заявляет: «Я уверен в том, что от этой упреждающей подготовки будет зависеть интенсивность будущих страданий». Он полагает, что мы должны быть благодарны боли, но не за сами *переживания*, а за *принцип* ее действия в нашем организме.

Безусловно, психологический настрой может сильно влиять на интенсивность страданий, которые сопутствуют физической боли. Представим себе, например, что два человека – строитель и пианист – одинаковым образом повредили себе пальцы. Хотя физическая боль у них будет схожей, строитель не будет слишком уж расстроен и воспользуется возможностью провести месяц в оплачиваемом отпуске, тогда как пианист может испытывать глубокие страдания, ведь без возможности играть на фортепиано он теряет радость жизни.

Изучение влияния боли на ее переживание не ограничивается теоретическими гипотезами, подобными описанной выше. Этой проблеме посвящены многочисленные научные исследования и эксперименты. Как правило, исследователи начинали с вопроса о том, каким образом мы ощущаем и переживаем боль. Боль возникает, когда поступает сенсорный сигнал – тревожный импульс, который появляется, когда нервные окончания сталкиваются с чем-то, что распознается ими как опасность. Миллионы импульсов передаются по спинному мозгу в основание головного мозга. Эти сигналы сортируются, и сообщение о боли посылается в верхние отделы мозга. Затем мозг разбирает полученные сообщения и принимает решение. Именно на данном этапе наш ум определяет значение боли, усиливая или ослабляя нашу реакцию на нее, в результате чего *боль становится для нас страданием*. Чтобы уменьшить страдания от боли, мы должны провести различие между самой болью и болью, которую мы создаем сами, думая о боли. Страх, гнев, вина, одиночество и беспомощность – все это психические и эмоциональные реакции, которые усиливают боль. Развивая в себе навык противостояния боли, мы можем работать с низшими уровнями болевого восприятия, используя средства современной медицины. Кроме того, мы способны действовать и на более высоком уровне, меняя свое отношение к боли.

Многие ученые исследовали роль сознания в восприятии боли. Академик Павлов даже пытался заставить собак преодолеть болевой инстинкт, связывая электрический шок с вознаграждением в виде пищи. Психолог Роналд Мелзак усовершенствовал эксперименты Павлова. Он вырастил щенков шотландского терьера в защищенной среде, где они были полностью изолированы от любой боли. В результате у этих собак отсутствовали основные реакции на боль. Например, они не реагировали, когда им укалывали лапы иголкой, в отличие от своих сородичей из контрольной группы, которые скулили от боли. На основании чего, он пришел к выводу,

что наше восприятие боли, включая неприятные эмоции, скорее приобретается в процессе воспитания, чем передается инстинктивно. Другие эксперименты с участием людей, включающие гипноз и плацебо, также доказывают, что во многих случаях высшие функции головного мозга могут отключать сигналы боли на низших этапах их прохождения. Стало быть, именно мозг зачастую определяет наше восприятие боли. В связи с чем интересными оказались результаты, которые получили такие исследователи, как доктор Ричард Стернбек и Бернард Турски из Гарвардской медицинской школы (позже они были подтверждены исследованиями доктора Мэрианн Бейтс и др.). Эти ученые выяснили, что способность чувствовать и претерпевать боль у разных этнических групп выражена по-разному.

Утверждение о том, что наше отношение к боли влияет на интенсивность связанных с ней страданий, как кажется, является не только философской концепцией, но и научным фактом. И если в результате нашего исследования боли мы изменим свое отношение к ней, наши усилия не пропадут даром. Размышляя над основополагающим значением боли, доктор Брэнд сделал еще одно удивительное наблюдение. Он приводит множество описаний жалоб прокаженных, которые заявляют: «Конечно, я вижу свои руки и ноги, но не ощущаю их частью *себя*. Такое чувство, что они – просто мои инструменты». Выходит, что боль не только предупреждает и защищает нас, но и собирает наш организм *в единое целое*. Если бы наши руки и ноги не чувствовали боли, они бы перестали быть частью нашего организма.

Физическая боль дает нам целостное восприятие нашего тела, а страдание, аналогичным образом, выступает в роли фактора, объединяющего нас с другими. Возможно, в этом и есть главное значение страдания. *Страдания – это то, что мы можем разделить с другими людьми, и то, что объединяет нас со всеми живыми существами*. Рассмотрение вопроса о человеческом страдании мы завершим подробным описанием практики Тонглен, о которой ранее упоминал Далай-лама. Как объяснил Его Святейшество, эта визуализация необходима для развития в себе сострадания. Но ее можно также рассматривать в качестве эффективного средства для преодоления личных страданий. Переживая любые страдания или трудности, вы можете воспользоваться этой практикой, чтобы расширить свое сострадание. Это должно произойти с помощью визуализации избавления других существ от аналогичных страданий, которые должны, как бы по замещению, раствориться в ваших страданиях.

Далай-лама давал наставления по этой технике в один из особенно жарких сентябрьских дней в Тусоне. В зале присутствовало очень много слушателей. Установленные там кондиционеры не могли справиться с жарой из раскаленной пустыни, усиленной теплом полутора тысяч тел. Температура в зале начала расти, создавая некоторый дискомфорт, что было вполне подходящим условием для медитации на страдание.

Практика Тонглен

Давайте сегодня помедитируем на практике Тонглен, медитации обмена. Она предназначена для того, чтобы воспитывать ум, укреплять природную силу и силу сострадания. Этого можно достичь, поскольку Тонглен направлена на борьбу с собственным эгоизмом. Данная практика увеличивает мощь и силу ума, развивая в нас решимость открыться страданиям других людей.

Начните это упражнение таким образом: представьте на одной стороне себя группу людей, отчаянно нуждающихся в помощи, страдающих и несчастных, живущих в нищете, лишениях и боли. Визуализируйте эту группу как можно отчетливее. Затем, на другой стороне, визуализируйте себя как воплощение эгоизма и самовлюбленности, безразличия к проблемам и нуждам других людей. А посередине, между двумя этими визуализациями, представьте себя в качестве нейтрального наблюдателя между этой группой страдающих людей и собственным эгоистичным воплощением.

Теперь подумайте, к какой из этих сторон вы непосредственно склоняетесь. Привлекает ли вас отдельная личность, воплощение эгоизма? Или ваше естественное чувство сострадания обращено к группе более слабых людей, нуждающихся в помощи?

Если вы способны размышлять объективно, то поймете, что благополучие группы людей важнее благополучия одного человека.

После этого сосредоточьте свое внимание на бедных и страдающих людях. Направьте на них всю свою позитивную энергию. Передайте им все свои достижения, способности и добродетельные качества. Сделав это, визуализируйте принятие на себя их страданий, проблем и лишений.

К примеру, вы можете визуализировать невинного сомалийского ребенка, страдающего от голода, и подумать о том, как бы вы отреагировали на подобное зрелище в реальной жизни. Так, если вы испытаете глубокое сочувствие по отношению к этому ребенку, то оно не будет основываться на мыслях вроде «он мой родственник» или «он мой друг». Вы даже не знаете этого ребенка. Но тот факт, что он является таким же человеком, как вы, пробуждает вашу естественную способность сочувствовать. Итак, вы можете визуализировать нечто подобное и подумать: «Этот ребенок не способен избавить себя от страданий и трудностей, которые его одолевают». Затем мысленно примите на себя все страдания, вызванные нищетой, голодом и чувством отверженности, и передайте этому ребенку все имеющееся у вас имущество, все богатства и все ваши достижения. С помощью подобного «обмена» вы можете воспитывать свой ум.

При выполнении этой техники иногда бывает полезно вначале представить свои будущие страдания и, пробуждая в себе сострадание, принять эти страдания прямо сейчас с искренним желанием освободить себя от всех грядущих страданий. После того как вы приобретете некоторый опыт в пробуждении сострадания к себе, вы сможете расширить эту практику, включив в нее принятие на себя страданий других людей.

Визуализируя принятие на себя чужих страданий, полезно представлять страдания, проблемы и трудности в форме ядов, грозного оружия или опасных зверей – объектов, один вид которых обычно заставляет вас содрогнуться. Визуализируйте страдания в этих формах, после чего примите их и поместите в самое сердце.

Цель визуализации этих негативных и опасных объектов, растворяющихся в ваших сердцах, заключается в разрушении нашего привычного эгоистического отношения, находящегося там. Однако те, у кого возникают проблемы с восприятием себя, ненавистью к себе или низкой самооценкой, должны вначале решить, подходит ли им эта практика. Она может и не подойти.

Практика Тонглен может быть очень эффективной, если вы будете сочетать ее с определенной техникой дыхания: «принятие» должно приходиться на вдох, а «отдача» – на выдох. Признаком эффективности визуализации будет ощущение легкого дискомфорта. Это ощущение говорит о том, что ваши действия достигают цели – эгоцентричной, эгоистичной установки, характерной для большинства из нас. Теперь приступим к медитации.

В конце своего учения о практике Тонглен Далай-лама сделал важное замечание. Нет упражнения, которое было бы эффективным для всех без исключения.

Когда вы задумываетесь над своей болью и страданиями, это помогает воспитать в себе сочувствие, с помощью которого вы можете воспринимать чувства и страдания других людей.

Каждый из нас в своем духовном движении должен самостоятельно подбирать эффективные практики. Порой какая-то практика абсолютно не нравится нам вначале и оказывается эффективной только тогда, когда мы достигаем лучшего понимания. Так было и со мной, когда я попробовал следовать инструкциям Далай-ламы в практике Тонглен. Я сразу же столкнулся с

трудностями, почувствовав какое-то внутреннее сопротивление. Позже в тот же вечер я вновь задумался над словами Далай-ламы и понял, что это внутреннее сопротивление возникло в тот момент, когда он заявил, что группа людей важнее, чем один человек. Эту мысль я уже слышал прежде. Я вспомнил один из афоризмов вулканцев из сериала «Звездный путь», который произносит Спок: *«Нужды многих перевешивают нужды одного»*. В этой идее было какое-то противоречие. Но прежде чем спросить об этом у Далай-ламы и, возможно, не желая показаться ему эгоистичным, я решил посоветоваться с одним из своих друзей, который длительное время изучал буддизм.

– Меня беспокоит одна вещь, – сказал я. – Идея о том, что нужды большого числа людей перевешивают нужды одного человека, в теории верна, но мы редко имеем дело с *множеством* людей. В каждый момент времени мы общаемся с каким-то отдельным человеком. Так почему, когда мы с кем-то один на один, нужды этого человека должны перевешивать мои собственные потребности? Я ведь тоже отдельный человек... Выходит, мы равны...

Мой друг немного подумал, а затем ответил:

– Ну что ж, это верно. Но мне кажется, что если бы ты попытался рассматривать каждого человека как *действительно* равного тебе, не более, но и *не менее* важного, чем ты сам, возможно, этого было бы достаточно.

Я так никогда и не задал этот вопрос Далай-ламе.

Часть 4

Преодоление препятствий

Глава 12

На пути к переменам

Процесс изменений

Ранее мы обсудили возможность обретения счастья с помощью искоренения в себе негативных поступков и переживаний. На чем должен основываться метод окончательного отказа от дурных действий и перехода к новой позитивной жизни? – спросил я.

– *Первый шаг – обучение, образование,* – ответил Далай-лама. – Мне кажется, я уже упоминал об их роли...

– Вы имеете в виду беседу, в которой мы говорили о необходимости твердо усвоить, что негативные эмоции и поступки вредны для достижения счастья?

– *Да. Но обучение является только первым шагом на пути к позитивным переменам. Есть и другие важные составляющие: уверенность, целеустремленность, действие и усилие. А значит, следующий этап – это развитие уверенности. Учение и образование важны именно потому, что они воспитывают и укрепляют в нас уверенность в необходимости перемен. Такая уверенность со временем превращается в целеустремленность. Последняя, в свою очередь, перерастает в действие: твердая решимость добиться перемен позволяет человеку прилагать настойчивые усилия и воплощать в жизнь реальные изменения. Усилия здесь являются завершающей и самой важной стадией.*

К примеру, когда вы пытаетесь бросить курить, вначале вам нужно понять, что курение вредит вашему здоровью. Для этого вы должны быть достаточно информированы. Я считаю, что общественная компания по распространению информации о вреде курения смогла поменять взгляды людей на эту привычку. По моим ощущениям, процент курящих людей на Западе гораздо ниже, чем в Китае, из-за того, что там другой уровень доступности информации. Но одной только *осведомленности* недостаточно. Вам нужно получать необходимую информацию до тех пор, пока у вас не появится твердая убежденность во вреде курения. Это укрепит вашу *решимость* добиться перемен, у вас появится целеустремленность. В конце концов, вам придется приложить *усилия*, чтобы избавиться от этой привычки. Таков процесс движения к любым положительным переменам.

Независимо от того, каких изменений вы хотите добиться, независимо от целей или действий, на которых вы сосредоточиваете свои усилия, начинать нужно с развития в себе твердой решимости или желания сделать это. Вы должны пробудить в себе огромный энтузиазм. *Здесь решающую роль играет ощущение неотложности.* Безотлагательная необходимость действовать является мощным фактором в преодолении проблем. Так, осведомленность о серьезных последствиях СПИДа пробудила в людях ощущение неотложности, которое заставило их в корне пересмотреть свое сексуальное поведение. Я считаю, что при должном количестве информации подобные ощущения возникают автоматически.

Таким образом, осознание неотложности является решающим фактором в достижении перемен. Оно придает нам огромную силу. К примеру, в политическом движении отчаяние способно породить сильнейшее ощущение безотлагательности – настолько мощное, что люди могут забыть о голоде и усталости, достигая поставленных целей.

Осознание безотлагательности действия играет заметную роль не только на личном уровне, но и в локальном и даже глобальном масштабе. Когда я был в Сент-Луисе, я встречался с местным губернатором. Незадолго до того у них случилось сильное наводнение. Губернатор рассказал мне, что, когда ему сообщили о стихийном бедствии, он не был уверен в том, смогут ли жители действовать сообща во имя решения общей проблемы. Однако он был поражен тем, насколько ответственно и солидарно люди справлялись с последствиями наводнения. Мне кажется, это говорит о том, что в достижении важных целей большую роль играет ощущение неотложности: страшное бедствие возникло настолько стремительно, что люди инстинктивно сгруппировали свои усилия и справились с бедой. К сожалению, – грустно заметил он, – в нужный момент нам часто недостает такого чувства безотлагательности.

Меня удивила настойчивость, с которой Далай-лама говорил об огромном значении срочности и безотлагательности. Возможно, причиной моего удивления был западный стереотип о том, что представителям восточных культур свойствен фатализм и пассивное восприятие жизни, которое усугубляется верой в перевоплощение.

– Как же вам удалось развить и поддерживать в себе тот энтузиазм, без которого невозможно двигаться навстречу переменам и действовать безотлагательно? Существует ли какой-то специальный буддийский подход? – спросил я.

– В буддизме существует множество техник для развития энтузиазма, – ответил Далай-лама. – Для того чтобы взрастить решимость, буддисты обычно обращаются к одному из наставлений Будды, в котором говорится о драгоценности человеческого существования. Мы говорили о том, какой огромный потенциал содержится в нашем теле, как много он значит для нас, о добрых деяниях, которые можно совершить с его помощью, о преимуществах существования в человеческом теле и т. д. Подобные размышления укрепляют уверенность в себе и решимость использовать свое человеческое тело наилучшим образом.

Далее, развивая в себе чувство безотлагательности, столь необходимое для духовного развития, вы должны все время напоминать себе о своем непостоянстве, о смерти.

В данном случае под непостоянством понимается именно физическая бренность, а не какие-то более глубокие аспекты этого понятия. Другими словами, нужно помнить, что в один прекрасный день нас здесь больше не будет. Осознание своего непостоянства наряду с пониманием своего огромного потенциала дает нам ощущение неотложности, ощущение того, что *нужно использовать каждый момент нашей драгоценной жизни.*

– Похоже, что размышления о непостоянстве и смерти – очень эффективная техника, – заметил я. – Можно ли использовать этот метод вне буддизма?

– На мой взгляд, следует подходить с осторожностью к применению всех этих техник, если вы не исповедуете буддизм, – задумчиво ответил он. – Наверное, эта практика более уместна в пределах буддийской традиции. Вполне возможно, – он засмеялся, – что кто-то додумается использовать ее с совершенно противоположной целью: «Ну, раз нет гарантии, что я буду жив завтра, я постараюсь как следует развлечься сегодня!»

– Что вы можете предложить тем, кто не исповедует буддизм, чтобы развить чувство безотлагательности?

– Как я уже говорил, обучение и информированность очень важны для всех нас. Например, до общения с некоторыми специалистами я и не подозревал о том, насколько серьезны проблемы окружающей среды. Но когда они ввели меня в курс дела, я осознал всю серьезность ситуации, в которой мы оказались. Точно так же может быть и с другими проблемами.

– Но иногда мы обладаем необходимой информацией, но все равно не в силах что-либо изменить. Как быть в таком случае? – спросил я.

Далай-лама задумался на мгновение, а затем сказал:

– Здесь, по-моему, следует провести некоторые различия. В одних случаях недостаток сил вызван биологическими причинами, и тогда следует подкорректировать свой образ жизни – начать высыпаться, сбалансированно питаться, воздерживаться от алкоголя и т. д. Иногда упадок сил вызван болезнью, тогда необходимо определенное лечение. Но есть другая разновидность апатии – лень, которая возникает из-за слабости самого человека...

– Да, именно ее я и имел в виду.

– Для преодоления апатии такого рода и развития в себе решимости наиболее эффективным и единственным решением, на мой взгляд, является постоянное напоминание себе о вредных последствиях негативных поступков и переживаний.

Слова Далай-ламы были вполне справедливы, но я, как психотерапевт, не мог не знать, насколько глубоко иногда укореняются в человеке некоторые негативные наклонности и привычки, насколько сложно бывает изменить себя. Я полагал, что в подобных случаях одновременно действует множество сложных психоаналитических факторов. Мне часто приходилось размышлять о природе внутреннего сопротивления переменам, которое я наблюдал у моих пациентов. Подумав об этом, я спросил:

– Нередко людям хочется что-нибудь поменять в своей жизни – уделить больше времени собственному здоровью и т. д. Но они сталкиваются с какой-то внутренней инерцией или сопротивлением. Как вы думаете, в чем же здесь дело?

– Это очень легко, – начал он небрежно.

– ЛЕГКО?

– Все дело в том, что мы привыкаем вести себя определенным образом. В какой-то момент наше поведение словно бы портится: мы не можем прекратить делать то, что нам нравится.

– И как же справиться с этим?

– Сделать недостаток нашим преимуществом. *Помня об этом, мы способны выработать новую модель своего поведения.* Вот, к примеру, в Дхарамсале я обычно просыпаюсь в 3:30 утра, а здесь, в Аризоне, – в 4:30, то есть могу поспать на час больше, – засмеялся он. – Чтобы привыкнуть к новому режиму, необходимо некоторое усилие, но через несколько месяцев новый распорядок уже кажется вам совершенно естественным.

И даже если вы ложитесь позже и рассчитываете поспать подольше, утром вы все равно проснетесь в 3:30 и приступите к своим делам. Вот какова сила привычки.

Итак, я убежден, что каждый человек может преодолеть негативные привычки любого типа и добиться в своей жизни перемен к лучшему.

Однако необходимо помнить о том, что изменения произойдут не сразу. К примеру, двадцать или тридцать лет назад мое обычное состояние души было совсем иным, но все изменения проходили постепенно, шаг за шагом. Я начал изучать буддизм в возрасте пяти или шести лет, но тогда он меня совершенно не интересовал, – Его Святейшество засмеялся, – хотя меня и признали высочайшим перевоплощением. Серьезно относиться к буддизму я начал лет в шестнадцать. Мне потребовалось немало времени, чтобы добиться глубокого понимания буддийских принципов и овладеть необходимыми практиками, поначалу казавшимися мне странными и невыполнимыми. Процесс освоения всех этих премудростей проходил постепенно и в итоге растянулся на сорок с лишним лет.

Как видите, духовное развитие действительно занимает некоторое время. Если кто-то скажет: «Долгие годы лишений сделали меня другим человеком», то я искренне верю в это, поскольку настоящие изменения длятся долго. А если некто утверждает: «Многое изменилось за короткий промежуток времени, скажем, за пару лет», то я не смогу серьезно воспринимать такие слова, они нереалистичны.

Точка зрения Далай-ламы на проблему перемен была, несомненно, разумной, но у меня возник еще один вопрос:

– Вы утверждаете, что для достижения позитивных изменений необходимы целеустремленность и энтузиазм. Вместе с тем вы сказали, что для истинных перемен требуется немало времени. Если они происходят так медленно, то очень легко разочароваться и бросить начатое. Вы были когда-нибудь обескуражены тем, что ваш духовный рост или другие жизненные начинания происходят слишком медленно?

– Да, конечно, – ответил он.

– И как вы с этим справлялись? – спросил я.

– *Когда в своей духовной практике я сталкиваюсь с каким-нибудь препятствием или проблемой, я делаю паузу и стараюсь взглянуть на ситуацию более объективно. Сохранять целеустремленность и решимость мне всегда помогало такое четверостишие:*

Покуда длится пространство,
Пока живые живут,
Да буду и я оставаться —
Страданий рассеивать тьму.

Но было бы неразумно всегда и во всем придерживаться этой тактики и ждать целую вечность «покуда длится пространство». Ведь существует много проблем, требующих немедленной реакции и решительных действий, как в случае с борьбой за независимость Тибета. Конечно, когда я думаю о четырнадцати или пятнадцати годах безрезультатных переговоров по тибетскому вопросу, у меня появляется чувство раздражения и разочарования. Но я никогда не отчаиваюсь.

Развивая эту тему, я спросил:

– Что помогает вам сохранять надежду?

– Даже в случае с Тибетом меня выручает способность взглянуть на проблему более объективно. Когда я думаю об этом с точки зрения того незавидного положения, в котором оказалась страна и ее жители, ситуация кажется мне почти безнадежной. Но если взглянуть на вещи шире, то становится заметно влияние этого конфликта на международную обстановку: коммунистические тоталитарные системы рушатся, даже в самом Китае происходит демократизация, а тибетцы тем временем не теряют надежды. Поэтому и я не сдаюсь.

Примечательно, что Далай-лама, несмотря на свою приверженность буддийской философии и техникам медитации, первым шагом на пути достижения внутренних перемен все же считает знание и образование, а не какие-то более абстрактные мистические духовные практики. Хотя образование и считается залогом материального благополучия и престижной работы, его вклад в обретение счастья остается, как правило, недооцененным. А вот данные научных исследований показывают, что счастье, долголетие и даже устойчивость к депрессиям находятся в прямой зависимости от уровня образованности человека. Так, согласно исследованиям, даже сугубо академическое образование непосредственно связано со счастьем.

Разбираясь в причинах такой взаимозависимости, ученые пришли к выводу, что люди с более высоким уровнем образования лучше осведомлены о факторах риска для здоровья, у них больше возможностей вести здоровый образ жизни, они энергичнее и увереннее в себе, лучше справляются с проблемами и успешнее планируют собственную жизнь. Ну а если даже академическое образование позволяет человеку жить намного счастливее, можно представить себе эффективность того образования, о котором говорил Далай-лама, – учения, непосредственно направленного на понимание и применение всего, что способствует истинному счастью.

Следующий шаг на пути к переменам – развитие в себе «энтузиазма и целеустремленности». Современная западная наука придает большое значение этим качествам, полагая, что они напрямую связаны с достижением поставленных целей. В своем исследовании педагог-психолог Бенджамин Блум, изучив биографии наиболее известных американских актеров, спортсменов и ученых, обнаружил, что добиться успеха им помогла вовсе не одаренность, а энергичность и решительность. Можно предположить, что это справедливо и в вопросе достижения счастья.

Ученые, занимающиеся поведенческими проблемами, внимательно изучили механизм, который инициирует, поддерживает и направляет наши действия. Данное исследование относилось к сфере человеческой мотивации. Так, психологи выделяют три основные разновидности стимулов. К первому типу относятся *первичные стимулы*. Они связаны с биологическими потребностями, необходимыми для выживания, – пищей, водой, воздухом. Второй вид стимулов включает *потребность в информации* и поощрении. Ученые выдвинули гипотезу, согласно которой эта потребность является врожденной и необходима для правильного развития, взросления и функционирования нервной системы. К третьему типу относятся *вторичные стимулы*, связанные с приобретенными потребностями и стремлениями. В их число входят потребности в успехе, власти или высоком социальном положении и т. д. На этом уровне желания и поступки человека испытывают влияние со стороны общества и могут корректироваться в процессе обучения. Взгляды современной психологии на проблему мотивации согласуются с концепцией «целеустремленности и энтузиазма», о которой говорил Далай-лама. Но, по мнению Его Святейшества, целеустремленность и напористость, которые развиваются в процессе обучения, задействуются не только в достижении житейского успеха, но и в решении более высоких целей – воспитании доброты, сострадания и духовного развития.

«Усилие» – конечный фактор в достижении перемен. Далай-лама считает усилия необходимым условием научения. Западная психология считает, что негативные поведенческие модели можно заменить позитивными. Более того, такой подход лежит в основе современной бихевиоральной терапии. Этот вид терапии основан на том, что идентичность человека формируется за счет приобретенных черт и привычек. Поведенческая терапия позволяет корректировать поведение человека с помощью *научения* новым поведенческим моделям, что приносит немалую пользу при решении разных проблем.

Согласно данным научных исследований, на психические и поведенческие особенности человека оказывает значительное влияние его генетическая предрасположенность. Вместе с тем большинство социологов и психологов полагают, что важную роль в формировании нашего поведения играет обучение и освоение индивидом культурных и социальных норм. С учетом того, что поведение в основном складывается в результате обучения и усвоения поведенческих моделей, перед нами, как утверждает Далай-лама, открывается возможность изжить собственные негативные стремления и привычки, заменив их при помощи обучения позитивным и жизнеутверждающим поведением.

И ненависть, и гнев, возможно, являются частью вашего ума, но вы можете попытаться выделить их в качестве независимого объекта и вступить с ними в противоборство.

Сознательные усилия, направленные на внутренние перемены, не только помогают избавиться от негативных устремлений и привычек, но и изменяют наши психические установки и отношение к миру. Исследования доказали: не только наше внутреннее состояние и мировоззрение влияют на поведение, что вполне очевидно, но и поведение сказывается на нашей внутренней установке. Ученые выяснили, что даже когда человек неискренне улыбается или хмурится, у него соответственно возникают эмоции счастья или гнева.

Следовательно, даже эмоциональное «притворство» и систематически совершаемые позитивные поступки рано или поздно могут привести к внутренним изменениям.

Эта мысль полностью согласуется с учением Далай-ламы о достижении счастья. Если, к примеру, вы станете регулярно помогать другим, – даже если этому и не будет сопутствовать чувство доброты или заботы, – вы обнаружите, что вы начинаете меняться, возвращая в себе подлинное чувство сострадания.

Реалистичные ожидания

Рассматривая проблему внутренних изменений, Далай-лама обращает особое внимание на важность длительных усилий. Это постепенный процесс, не имеющий ничего общего с интенсивными техниками, предполагающими «самолечение на скорую руку». Подобные методики, от «позитивных аффирмаций» до «открытия внутреннего ребенка», уже несколько десятилетий популярны в западной культуре.

Подход Далай-ламы предполагает выдержку и постепенное развитие. Его Святейшество убежден в огромном, почти безграничном потенциале нашего ума, который тем не менее должен быть натренирован, сосредоточен, способен к рассуждению и подкреплён многолетним опытом. На то, чтобы развить склад ума и привычки, необходимые для решения наших проблем, требуется много времени. Не меньше его нужно и для того, чтобы приобрести новые привычки, которые приносят счастье. В конечном итоге все сводится к трем главным составляющим – целеустремленности, усилиям и времени. Такова формула подлинного счастья.

К планированию перемен следует подходить максимально реалистично. Завышая свои ожидания, мы обрекаем себя на разочарования в будущем, занимая – рискуем утратить решимость, необходимую для преодоления внутренних ограничений и раскрытия своих истинных возможностей. Продолжая разговор о переменах, Далай-лама объяснил:

– Вы никогда не должны забывать о необходимости реалистичного подхода, суть которого заключается в умении адекватно и трезво оценивать обстоятельства, которые встретятся вам на пути к вашей цели. Очень важно предвидеть возможные трудности и то, что для их преодоления потребуются время и усилия. Необходимо также отличать *идеал* от *нормы*, когда вы оцениваете свой прогресс. Буддисты с самого начала ставят очень высокую цель – обрести полное Просветление. Но такой идеал сам по себе не является крайностью, в отличие от попытки достичь его быстро, здесь и сейчас. И наоборот, понимание полного Просветления как *нормы*, а не *идеала*, приведет вас к разочарованию и отчаянию, поскольку вы не сможете достичь его в сжатые сроки. Поэтому вам необходим реалистичный подход. С другой стороны, если вы говорите себе: «Я просто попытаюсь сосредоточиться на текущем моменте – так будет вернее. Будущее мне безразлично, равно как и возможность достичь состояния буддовости», – это другая крайность. Реалистичный подход лежит где-то посередине. Ожидания – вообще очень сложная вещь. Если они безосновательно завышены, то у вас неизбежно возникнут проблемы. С другой стороны, без надежды и устремлений невозможно развитие. Найти равновесие нелегко, к каждой ситуации требуется особый подход.

У меня все еще оставались некоторые сомнения: мы можем противостоять собственным негативным привычкам и установкам, если будем постоянно прилагать усилия и шаг за шагом продвигаться к цели. Но удастся ли нам полностью избавиться от негативных эмоций?

– Мы говорили о том, что для обретения счастья нужно избавиться от дурных эмоций и переживаний – ненависти, гнева, алчности и т. д.

Далай-лама кивнул.

– Но ведь эти эмоции являются частью нашей психики. Они, в той или иной степени, присущи всем людям. Разумно ли ненавидеть и отрицать самого себя, восставая против своего естества? На мой взгляд, это ненормально и непрактично.

Покачивая головой, Далай-лама ответил:

– Да, есть те, кто считают ненависть, гнев и другие негативные эмоции естественной частью личности, поэтому они не видят возможности их изменить. Это неверно. К примеру, все мы появляемся на свет в состоянии невежества, которое тоже можно считать естественным свойством нашей личности. Однако, взрослея, мы постепенно накапливаем знания и избавляемся от невежества, но только в том случае, если прилагаем усилия. А если мы продолжим пребывать в своем естественном состоянии, то так и останемся невежественными. Таким же образом, практикуя и развиваясь, мы можем постепенно ослабить свои отрицательные эмоции и развить положительные состояния ума – любовь, сострадание и умение прощать.

– Но если негативные состояния являются частью нашей психики, то как можно победить то, что является частью тебя?

– Для этого необходимо понимать, на что способен наш ум, – ответил Далай-лама. – Он, конечно же, очень сложен, но и чрезвычайно умен. Возможности нашего ума огромны – он способен решать множество проблем. Прежде всего, наш ум может сочетать в себе различные подходы, подбирая решение под конкретную задачу.

В буддизме такая способность ума используется в целом ряде медитаций, в ходе которых вы мысленно вычленяете те или иные части вашей личности и устраиваете диалог между ними. Есть, к примеру, медитация, предназначенная для развития альтруизма. В ней вы запускаете диалог между эгоистичным Я, воплощением вашего эгоцентризма, и самим собой – практикующим медитацию. Точно так же и в нашем случае: и ненависть, и гнев, возможно, являются частью вашего ума, но вы можете попытаться выделить их в качестве независимого объекта и вступить с ними в противоборство.

Кроме того, в повседневной жизни нам часто случается винить или критиковать себя. Мы говорим себе: «Тогда-то и там-то я сам себя подвел», а затем обрушиваемся с критикой. Или мы виним себя в том, что сделали или чего не сделали, злимся на себя. Во всех этих случаях мы вступаем в диалог с самими собой. На самом деле никаких двух Я не существует – есть лишь поток переживаний одного и того же сознания. Тем не менее вы все же критикуете себя и злитесь на себя.

Получается, что вы способны выражать разные точки зрения, одновременно участвуя в диалоге с обеих сторон, хотя вы и обладаете только одним сознанием. Что происходит, когда вы предъявляете себе претензии? Я, которое критикует, выступает от имени единого целого, вашей сущности, тогда как критикуемое Я связано с позицией какого-то отдельного переживания или события. Вот в чем суть такого внутреннего диалога.

Иногда полезно проанализировать различные ипостаси своей личности. Рассмотрим, к примеру, тибетского монаха-буддиста. Он позиционирует себя как приверженца учения и может сказать: «Я – монах». Но, помимо того, он может идентифицировать себя иначе, например по этнической принадлежности. Он может заявить: «Я – тибетец». Если продолжить, у него найдется еще одна идентичность, не связанная ни с монашеством, ни с этнической принадлежностью. Он может подумать: «Я – человек». Этот пример наглядно демонстрирует, как один человек может сочетать в себе разные идентичности.

Получается, что мы можем рассматривать одно и то же явление с разных сторон. Эта способность довольно избирательна – можно сосредоточить свое внимание на какой-то конкретной точке зрения, анализируя тот или иной аспект. Подобный навык крайне важен, когда нам необходимо выявить в себе негативные проявления и устранить их или же усилить положительные качества. *С помощью этой способности мы можем обособить отдельные черты нашей личности, которые должны быть искоренены, и бороться с ними.*

Дальнейшее размышление над проблемой приводит нас к важному вопросу: возможно, мы и вправду способны дать бой нашим негативным переживаниям, но какие у нас гарантии, что мы сможем выйти из этой схватки победителями?

Под негативными состояниями ума я понимаю то, что в тибетском языке называется «нхон мон», а на санскрите – «клеша». Буквально термин переводится как «то, что доставляет внутреннее беспокойство». Такой перевод слишком громоздкий, поэтому чаще всего термин передают словом «омрачение». Этимология тибетского термина «нхон мон» говорит о том, что это психический феномен, спонтанным образом влияющий на ваше сознание и нарушающий душевное спокойствие. Можно догадаться, что негативная природа омрачений проявляется уже в том, что они доставляют беспокойство. Но выяснить, сможем ли мы их преодолеть, гораздо труднее. Эта проблема напрямую связана с вопросом о том, возможно ли сполна реализовать наш внутренний потенциал. А такую серьезную задачу очень непросто решить.

Итак, какие же основания у нас есть для того, чтобы допустить возможность полного искоренения негативных переживаний? В рамках буддийского учения существуют три основания, или предпосылки, для подобного допущения.

Первая предпосылка заключается в том, что все омрачения ума, все негативные переживания изначально являются искаженными феноменами сознания, поскольку они основаны на ложном восприятии реальности. Независимо от того, насколько они сильны, негативные эмоции не имеют твердой опоры.

Омрачения основаны на невежестве. С другой стороны, все позитивные состояния ума – любовь, сострадание, осознанность – имеют надежную основу.

Когда ум переживает одно из этих состояний, его восприятие реальности не искажено. Кроме того, позитивные феномены укоренены в реальности, об их наличии мы можем судить по собственному опыту. Осмысленность и разумность служат им обоснованием и опорой, которая отсутствует у таких негативных переживаний, как ненависть и гнев. И, что более важно, все позитивные состояния ума можно развивать в себе без каких-либо ограничений...

Я перебил его:

– Можно ли пояснить, что имеется в виду, когда вы утверждаете, что позитивные состояния ума имеют прочную основу, а негативные – нет?

– Сострадание, например, считается положительной эмоцией. Развитие сострадания начинается с осознания того, что вы не хотите страдать и имеете право быть счастливым. Подобное понимание можно проверить на личном опыте. Затем вы понимаете, что другие люди, так же как и вы, не хотят страдать и имеют право на счастье. Только после этого в вас начинается развиваться сострадание.

Итак, существует два типа эмоций или состояний ума: положительные и отрицательные. Такое разделение можно провести, осознавая, что позитивные эмоции обоснованы, а негативные – нет. Например, ранее мы говорили о природе желания. Так, существуют позитивные желания и негативные желания. Стремление удовлетворить свои насущные потребности – позитивное желание. Оно оправданно. Это стремление основано на том факте, что все мы существуем и имеем право на жизнь. А для того чтобы выжить, нам необходимы определенные вещи, наши потребности должны быть удовлетворены. Таким образом, этот тип желания имеет прочную основу. Как мы уже выяснили, существуют и негативные желания, такие как избыточное желание и алчность. Эти стремления не основаны на разумных причинах и часто приводят к проблемам. На самом деле они укоренены в чувстве неудовлетворенности, стремлении приумножать имущество, даже если в этом нет необходимости. Таким образом, мы можем сказать, что позитивные эмоции имеют под собой твердую и рациональную опору, а негативные – лишены таковой.

Далай-лама продолжал исследовать человеческий ум, делая это с такой же тщательностью, с какой ботаник мог бы классифицировать виды редких растений.

Перейдем ко второй предпосылке, на которой основывается допущение о возможности искоренить и уничтожить наши негативные переживания. Эта предпосылка, в свою очередь, основана на том, что положительные состояния нашего ума могут действовать в качестве противоядия от негативных переживаний и омрачений. По мере того как вы усиливаете их потенциал, у вас становится больше возможностей снизить влияние дурных эмоций и омрачений ума.

Здесь следует учитывать один важный момент. В буддизме воспитание положительных качеств ума – терпения, терпимости, доброты и т. д. – используется как противоядие от гнева, ненависти и привязанности. Следовательно, любовь и сострадание значительно сокращают влияние омрачений, но поскольку они противостоят только нескольким негативным эмоциям, то их следует рассматривать в качестве частичной меры. Привязанность и ненависть коренятся в невежестве – непонимании истинной природы реальности. Поэтому во всех буддийских традициях считается, что для *полного* преодоления всех негативных феноменов с невежеством нужно бороться в первую очередь. Таков обязательный «фактор мудрости». Он предполагает прорыв к пониманию природы реальности.

В буддизме рассматриваются не только противоядия от омрачений ума – терпение и терпимость, например, защищают от ненависти и гнева, – но и более универсальное лекарство, способное помочь в борьбе со *всеми* негативными состояниями сознания. Сходным образом избавляются от ядовитого растения: можно лишить его возможности вредить, отрезав ветки и листья, а можно уничтожить его целиком, обнаружив корень растения и вырвав его из земли.

Завершая беседу о возможности искоренения негативных переживаний, Далай-лама сказал:

– Третья предпосылка заключается в том, что ум изначально чист. Это утверждение основано на убежденности в том, что природа сознания не загрязнена дурными переживаниями. Напротив, она пребывает в состоянии, именуемом «ум ясного света». Это подлинное состояние ума, которое также называется природой Будды. И так как негативные переживания не присущи природе Будды, у нас есть возможность искоренить их и очистить ум.

Таким образом, три названные предпосылки становятся тем основанием, которое позволяет буддистам допускать возможность полного устранения психических и эмоциональных источников негатива с помощью сознательного развития противоядий: любви, сострадания, терпимости и всепрощения. Помимо того, важная роль отводится всевозможным практикам и медитациям.

Далай-лама уже неоднократно заявлял о том, что нашему уму свойственна изначальная незамутненность и что каждый из нас обладает возможностью искоренить свои негативные переживания. Его Святейшество проводил параллели между нашим умом и стаканом мутной воды. Негативные состояния ума в данном примере аналогичны «частицам грязи», от которых нужно избавиться, чтобы вода достигла состояния «изначальной чистоты». Такое сопоставление, на мой взгляд, было слишком абстрактным, поэтому я прервал Далай-ламу и перевел беседу в более практичную плоскость.

– Предположим, человек верит в то, что у него есть шанс избавиться от негативных переживаний, поэтому он даже предпринимает некоторые действия, пытаясь добиться этого. Но я из нашего разговора понял, что для полной победы над омрачениями ему потребуются огромные усилия – прилежность в учении, постоянное развитие положительных состояний ума, систематические медитации и т. д. Подобный образ жизни привычен и удобен монаху или тому, у кого много свободного времени, необходимого, чтобы полностью сосредоточиться на

этих практиках. Но что делать, если речь идет о самом обычном человеке, который работает и проводит свободное время со своей семьей? Ведь такому человеку будет трудно отыскать возможность выполнять интенсивные практики? Возможно, таким людям стоит попробовать внимательнее относиться к эмоциям, следить за негативными переживаниями, учиться жить с ними и управлять ими вместо того, чтобы предпринимать попытки побороть их? Как в случае с больными диабетом. Шанс полностью вылечиться от такой болезни чрезвычайно мал. Но, соблюдая диету и регулярно принимая инсулин, можно держать недуг под контролем и предотвращать его осложнения.

– Да, именно так! – с энтузиазмом ответил он. – Я полностью согласен с вами. Любые, даже очень маленькие шаги, которые человек предпринимает на пути ослабления негативных эмоций, очень полезны. Они приближают человека к счастью и удовлетворенности. Тем не менее достичь больших успехов в духовном развитии может и мирянин – обычный человек, у которого есть работа, семья, отношения на стороне и т. д. Более того, известны случаи, когда люди начинали серьезно заниматься самосовершенствованием в возрасте сорока, пятидесяти и даже восьмидесяти лет и становились настоящими мастерами.

– А лично вы встречали людей, которые, по-вашему, достигли высокого уровня? – спросил я.

– Мне кажется, что судить об этом очень, очень сложно. На мой взгляд, настоящие мастера никогда не выставляют свои качества напоказ.

Он засмеялся.

На Западе многие люди пытаются найти источник счастья в религии, но метод Далай-ламы коренным образом отличается от подхода западных религий.

Ожидания – очень сложная вещь. Если они безосновательно завышены, то у вас неизбежно возникнут проблемы. С другой стороны, без надежды и устремлений невозможно развитие.

Отличие состоит, прежде всего, в том, что метод Его Святейшества основан на осмысленности и воспитании ума в большей степени, чем на вере. В каком-то смысле этот подход напоминает науку о сознании, систему, которая во многом схожа с психотерапией. Однако это нечто большее, чем просто психотерапия. Мы привыкли к использованию таких психотерапевтических техник, как бихевиоральная терапия, применяемая для борьбы с пагубными привычками: курением, алкоголизмом, вспыльчивостью. Однако мы совсем не задумываемся о развитии в себе позитивных качеств: любви, сострадания, терпения, великодушия, являющихся оружием против всех негативных переживаний. Метод достижения счастья Далай-ламы основан на революционной идее, заключающейся в том, что негативные состояния психики не являются неотъемлемой частью нашего ума. Они всего лишь временные препятствия, которые мешают проявлению нашего естественного и подлинного состояния радости и счастья.

Большинство традиционных школ западной психотерапии занимается скорее адаптацией пациента к каждому конкретному неврозу, а не изменением всей психической установки. Они исследуют биографию человека, его связи с другими людьми, повседневный опыт (включая сны и фантазии) и даже отношения с самим психологом в попытке разрешить внутренние конфликты пациента, определить подсознательные мотивы и движущие импульсы, которые лежат в основе его проблем и несчастья. Цель этих действий заключается в выработке терапевтических стратегий, приспособлении и устранении симптомов, а не в непосредственном развитии ума и наставлении на путь счастья.

Отличительной чертой метода Далай-ламы является то, что *позитивные состояния ума могут действовать как непосредственные противоядия от омрачений ума*. Если искать параллели подобного подхода в современном бихевиоризме, то в первую очередь на ум приходит

когнитивная терапия. Эта разновидность лечения стала чрезвычайно популярной в последние несколько лет и оказалась очень эффективной при работе со многими аффективными расстройствами, в частности с депрессией и тревожностью. Современная когнитивная терапия, развиваемая такими психотерапевтами, как доктор Альберт Эллис и доктор Аарон Бек, основана на идее, что наши негативные эмоции и поведенческие модели суть результаты искажений и иррациональные представления. Цель этой терапии – помочь пациенту систематически выявлять, изучать и устранять подобные искажения.

В каком-то смысле корректирующие акты сознания являются противоядиями от искажений, причиняющих страдания пациенту.

Например, человека кто-то отвергает, и он ощущает глубокую обиду. Когнитивный психолог в первую очередь пытается помочь такому человеку выявить его скрытые иррациональные представления типа: «Меня всегда должны любить и ценить почти все значимые для меня люди, в противном случае дела обстоят ужасно, я – ничтожество». Затем психолог приводит доказательства, опровергающие это нереалистичное представление.

Хотя подобный подход может показаться поверхностным, многочисленные исследования показали, что когнитивная терапия действует. Что касается, например, депрессии, когнитивные психологи полагают, что в ее основе лежат негативные деструктивные мысли самого пациента. Как и буддисты, когнитивные психологи считают, что негативные мысли, приводящие к депрессии, – это искажения. Во время депрессии мышление искажается таким образом, что пациент смотрит на вещи либо слишком максималистски, либо с позиции чрезмерных обобщений (столкнувшись с неудачей в работе или учебе, он начинает думать: «Я – полный неудачник!»), либо по принципу избирательного восприятия событий (если в один день происходят три хороших и два плохих события, то человек, испытывающий депрессию, игнорирует хорошие события и сосредотачивается только на плохих).

Терапия позволяет пациенту отслеживать возникновение негативных мыслей (таких как «Я – полное ничтожество») и активно корректировать их при помощи контраргументов. Например, следующих: «Мне пришлось потрудиться, чтобы вырастить двоих детей», «Я отлично пою», «Я хороший друг», «Я проделал сложную работу» и т. д. Ученые доказали, что, заменяя искаженный образ мышления точной информацией, человек может изменить свои чувства и улучшить настроение.

Сам факт, что мы можем корректировать свои эмоции и противостоять негативным мыслям, применяя альтернативные способы мышления, свидетельствует в пользу метода противоядий от омрачений, описанного Далай-ламой. А если учесть полученные учеными доказательства того, что мы можем своими мыслями влиять на активность мозга и его структуру, то обретение счастья посредством воспитания ума становится вполне реальной возможностью.

Глава 13

Борьба с гневом и ненавистью

Встретив человека, раненного стрелой, не стоит тратить время на выяснение того, к какой касте принадлежал стрелок, откуда прилетела стрела, из какого дерева было изготовлено ее древко и какова форма ее наконечника. Лучшие сразу же вытащить саму стрелу.
Будда Шакьямуни

Далее мы рассмотрим некоторые негативные состояния ума, – «стрелы», пронзающие наше счастье, а также способы им противостоять. Препятствиями на пути к обретению счастья являются все негативные переживания, но начнем мы с главной преграды – гнева. Философ-стоик Сенека называет гнев «самым отвратительным и самым неукротимо-буйным из всех

прочих чувств». Разрушительные последствия гнева и ненависти экспериментально доказаны наукой. Но нам не нужны никакие научные доказательства, чтобы удостовериться в том, что эти эмоции омрачают рассудок, причиняют беспокойство или вносят разлад в наши отношения с людьми. Все это известно нам из собственного опыта. Тем не менее в последние годы было проведено огромное количество исследований, зафиксировавших физическое воздействие враждебности и гнева на здоровье человека. Результаты многих исследований показали, что эти эмоции могут привести к развитию некоторых заболеваний и преждевременной смерти.

Такие ученые, как доктор Редфорд Уильямс из Университета Дюка и доктор Роберт Сапольски из Стэнфорда, провели исследования, доказывающие, что злость, гнев и враждебность пагубно влияют на сердечно-сосудистую систему. Эта гипотеза подтверждается столь обширной доказательной базой, что в настоящий момент враждебность считается основным фактором риска сердечных заболеваний, равным или даже большим по значимости, чем традиционные факторы, такие как высокий уровень холестерина или высокое давление крови.

Теперь, когда мы признаем вредное воздействие гнева и ненависти, возникает следующий вопрос: как нам преодолеть их?

В свой первый день в качестве психолога-консультанта медицинского учреждения я шел по коридору в свой новый кабинет в сопровождении сотрудницы и услышал неистовые крики, доносившиеся из вестибюля...

– Я злюсь...

– Громче!

– Я ЗЛЮСЬ!

– ГРОМЧЕ! ПОКАЖИ МНЕ, КАК ТЫ ЗЛИШЬСЯ. Я ХОЧУ ВИДЕТЬ ЭТО!

– Я ЗЛЮСЬ! Я ЗЛЮСЬ!! НЕНАВИЖУ ТЕБЯ!!! НЕНАВИЖУ!!

Крики звучали действительно устрашающе. Я заметил шедшей рядом сотруднице, что, мне кажется, эта женщина находится в серьезном кризисе, и ей необходимо немедленно оказать помощь. «Не волнуйтесь, – засмеялась она. – Там, в вестибюле, проходит сеанс групповой терапии, цель которой – помочь пациентам выпустить свой гнев наружу».

Позже в тот же день я встретился с кричавшей пациенткой. Она казалась опустошенной.

«Я чувствую себя гораздо *спокойнее*, – сказала она, – мне кажется, эта терапия сработала. У меня такое чувство, что я поборола свой гнев».

Однако на следующем занятии она заявила: «Похоже, что мне вчера не удалось избавиться от всей своей злости. Сразу же после того, как я вышла отсюда, какой-то придурок подрезал меня, когда я выезжала с парковки... я была просто вне себя от злости! Я всю дорогу до дома ехала и проклинала этого кретина. По-моему, мне следует посетить еще несколько сеансов, чтобы окончательно избавиться от гнева».

Говоря о преодолении ненависти и гнева, Далай-лама начал с разъяснения природы этих разрушительных эмоций.

– По большому счету, существует много разновидностей разрушительных, причиняющих страдания эмоций – тщеславие, высокомерие, ревность, вожделение, похоть, косность ума и т. д. А ненависть и гнев считаются самыми пагубными, поскольку именно они создают наибольшие препятствия развитию сострадания и альтруизма, губят добродетельность и вселяют беспокойство.

Существует два типа гнева. Первый тип может быть положительным. Он зависит от мотивации. Человек может злиться из сострадания или чувства ответственности. Гнев, движимый чувством сострадания, можно использовать как стимул для благого деяния. В подобных обстоятельствах такая человеческая эмоция, как ярость, может стать силой, побуждающей к действию. Она создает энергию, позволяющую человеку действовать быстро и решительно, и может служить сильным стимулом.

Вот почему этот тип гнева может быть положительным. Но, хотя этот вид гнева и может выполнять защитные функции и наделять человека дополнительной силой, эта сила часто действует вслепую, а значит, неизвестно, окажется ли она в итоге полезной или вредной. Поэтому, несмотря на то что некоторые виды гнева в отдельных случаях могут играть позитивную роль, в общем и целом гнев приводит к беспокойству и ненависти. Что касается самой ненависти, то она ни при каких обстоятельствах не бывает во благо, только во вред.

Невозможно преодолеть ненависть и гнев, просто пытаясь подавить их. *Нам нужно активно развивать в себе противоядия от ненависти: терпение и терпимость.* Согласно принципу, который мы рассмотрели ранее, чтобы успешно развивать терпение и терпимость, нужно исполниться энтузиазмом, сильным желанием. Чем сильнее ваш энтузиазм, тем устойчивее вы становитесь перед трудностями, которые встретятся на этом пути. Развивая в себе терпение и терпимость, вы на самом деле боретесь с гневом и ненавистью. Ввязавшись в бой, вы стремитесь к победе, но в то же время нужно быть готовым к возможному поражению. В этой борьбе вы должны отдавать себе отчет в том, что перед вами может возникнуть множество проблем. Нужно найти в себе силы выстоять против них. Тот, кому удастся добиться победы над ненавистью и гневом в такой ожесточенной борьбе, – настоящий герой.

Именно с такими мыслями нужно подходить к развитию энтузиазма. Энтузиазм приходит в результате учения, размышления о благоприятных следствиях терпимости и терпения, а также об отрицательном воздействии гнева и ненависти. Осознание этого, равно как и сам процесс размышления, создает устремленность к достижению терпимости и терпения. Вы же станете более осмотрительными по отношению к переживаниям ненависти и гнева. Обычно нас не очень волнуют чувства гнева и ненависти, они появляются и исчезают сами по себе. Но как только мы разовьем настороженное отношение к этим эмоциям, оно послужит превентивной мерой, которая позволит защититься от них.

Разрушительные воздействия ненависти очень заметны, очевидны и проявляются немедленно.

Когда в вашем уме возникает очень сильное чувство ненависти, оно тут же полностью овладевает вами и разрушает ваше душевное спокойствие.

Ненависть и гнев захватывают наиболее полезные и важные участки вашего мозга, отвечающие за рассудок и умение оценивать последствия ваших действий в краткосрочной и долгосрочной перспективе. В результате вы утрачиваете способность к здравомыслию и как будто сходите с ума. Поэтому-то ненависть и гнев и создают неразбериху, которая усугубляет проблемы и трудности.

Ненависть вызывает довольно неприятные, отталкивающие изменения даже на физическом уровне. В приступе ненависти или гнева лицо человека искажается до неузнаваемости, как бы он ни старался держать себя в руках. Очень неприятное зрелище. Кроме того, в такой момент от человека исходит враждебность, которую ощущают окружающие его люди. У них возникает такое чувство, будто бы тело разгневанного человека источает негативную энергию. Ее могут ощутить не только люди, но и животные, которые начинают избегать того, кто охвачен приступом ненависти или гнева. Когда человек вынашивает злобные мысли, он теряет аппетит и сон, становится беспокойным и напряженным.

Все это позволяет сравнить ненависть с врагом, подлинным и самым главным врагом, у которого нет иной функции, кроме как вредить нам. Тем не менее он отличается от обычного врага. Обычный враг, человек, которого мы считаем таковым, действует нам во вред, но у него также есть и другие функции: ему, как минимум, нужно спать и есть. Таким образом, он не может строить нам козни двадцать четыре часа в сутки. У ненависти же нет других функций и другой цели, кроме как уничтожить нас. Осознав этот факт, мы должны быть полны решимости противостоять этому врагу, чтобы ненависть не смогла появиться внутри нас.

– Как вы относитесь к методикам западной психотерапии, которые поощряют проявление гнева?

– Я считаю, что все зависит от ситуации, – ответил Далай-лама. – Иногда чувства гнева и боли произрастают из каких-то событий прошлого – обиды, конфликтов или чего-то еще, – которые человек долгое время держал в себе. Есть тибетская поговорка о том, что боль из ушной раковины можно просто сдуть. Другими словами, если в ваше ухо что-то попало, продуйте его, и все будет в порядке. Точно так же и здесь – возможно, что проблема разрешится, если выпустить наружу свой гнев.

Тем не менее я считаю, что ненависть и гнев, пущенные на самотек, будут крепнуть и увеличиваться. Ведь если вы постоянно поощряете их и даете им волю, это приведет к росту, а не к исчезновению. Поэтому я считаю, что лучший способ борьбы с этими негативными эмоциями – внимательность и активное противодействие им.

Простить и забыть – разные вещи. Нет ничего плохого в том, чтобы помнить о своих неприятностях, а если вы умны, то вам их никогда не забыть.

– Если, по-вашему, дать выход своему гневу – не решение проблемы, то как же нам быть? – поинтересовался я.

– Ну, во-первых, ненависть и гнев возникают в разочарованном и неудовлетворенном уме. Следовательно, вы можете заранее обезопасить себя, развивая внутреннее удовлетворение, доброту и сострадание. Так вы обретете душевное спокойствие, которое предотвратит появление гнева. Если же злость овладела вами, вы должны тщательно поразмышлять о ней, попробовать выяснить, каковы причины ее появления. Затем, в ходе дальнейших размышлений, постарайтесь понять, является ли гнев в данном случае адекватной реакцией, конструктивен ли он или губителен. Постарайтесь также проявить сдержанность и внутреннюю дисциплину, используйте противоядия от гнева: мысли о терпении и терпимости.

Далай-лама выдержал паузу, а затем добавил со свойственным ему прагматизмом:

– Конечно же, на начальной стадии вам не удастся справиться с этими эмоциями. Но у эмоций бывает разная интенсивность: если чувство гнева слабое, то в момент его возникновения вы можете попытаться непосредственно противостоять ему. Если же вы имеете дело с интенсивным переживанием, которое будет только усиливаться, лучший выход – попытаться просто забыть о нем. Переключитесь на что-нибудь другое. Когда ваш ум немного успокоится, вы вновь сможете все обдумать. В общем, сделайте паузу.

Его Святейшество продолжил свое объяснение:

– В борьбе с гневом и ненавистью невозможно обойтись без терпения и терпимости. Вы должны уяснить для себя значение и ценность этих качеств: ведь защиту от разрушительного воздействия гнева и ненависти вам не обеспечит даже богатство. Образование также не спасет от них. Не стоит рассчитывать и на законодательство. Даже ядерное оружие и самая изощренная оборонительная система не смогут предохранить вас от негативного влияния гнева...

Далай-лама замолчал, чтобы собраться с мыслями, а затем подвел итог твердым голосом:

– *Единственное, что способно защитить вас от разрушительных последствий гнева и ненависти, – это терпимость и терпение, которые вы развиваете в себе.*

И вновь многовековая буддийская мудрость Далай-ламы полностью согласуется с научными данными. Эксперименты доктора Дольфа Циллманна из Алабамского университета доказывают, что дурные мысли вызывают физиологическое возбуждение, которое делает человека еще более предрасположенным к ненависти. Гнев порождает гнев – чем сильнее мы взбуждаемся, тем легче нам поддаться внешним стимулам, порождающим злобу.

Если оставить свой гнев без надзора, он будет разрастаться. Как же нам справиться с ним? Далай-лама считает, что позволить гневу и ненависти выплеснуться наружу – не луч-

ший вариант. Терапевтический метод, в котором необходимо выпустить все негативные эмоции наружу, чтобы таким образом облегчить душу, по-видимому, основан на теории эмоций Фрейда, так называемой гидравлической модели: возникшее давление должно быть выпущено наружу. Идея избавления от гнева через его открытое проявление может показаться привлекательной и веселой, но, к сожалению, она неэффективна. Множество исследований, проведенных за последние четыре десятилетия, доказали, что вербальные и физические выражения гнева не рассеивают его, а лишь усугубляют. Например, доктор Аарон Зигман, психолог из Мэрилендского университета, изучающий феномен гнева, полагает, что регулярные проявления ярости и злобы запускают в организме биохимические реакции, которые наносят вред нашим артериям.

Таким образом, дать волю своей злости – это не решение проблемы. Игнорировать ее или думать, что ее не существует, – также бесполезно. Невозможно избавиться от проблем, просто избегая их, об этом мы говорили в части 3. Так в чем же заключается наилучший метод? Интересно, что большинство современных специалистов – в их числе доктор Циллманн и доктор Уилльямс – сходятся во мнении, что наиболее эффективными являются методы, очень похожие на те, которые предлагает Далай-лама. Поскольку общий стресс снижает порог защиты нашей психики от возбудителей гнева, первый шаг должен быть превентивным: следует воспитывать в себе душевное спокойствие и ощущение удовлетворенности, как советует Далай-лама. А когда гнев все же возникает, рассеять его поможет активное взвешенное рассуждение о тех мыслях, из-за которых он появился. Эксперименты также подтверждают эффективность техник, которые мы рассмотрели выше, к примеру взгляд на проблему с иных точек зрения. Безусловно, все это гораздо легче проделать при слабом или умеренном ощущении гнева, поэтому очень важно вовремя вмешаться и не дать ненависти и злобе вырасти.

Учитывая огромную важность терпения и терпимости в преодолении гнева, Далай-лама подробно разъяснил их значимость:

– В повседневной жизни терпение и терпимость дают огромные преимущества. Развитие этих качеств позволяет нам достичь душевного равновесия и поддерживать это состояние в дальнейшем. Таким образом, человек, обладающий терпением и терпимостью, способен сохранять спокойствие и присутствие духа даже в самых тяжелых стрессовых условиях.

Отзываясь на трудные ситуации терпением, а не гневом, вы избавляете себя от возможных негативных последствий – в этом заключается еще одно преимущество терпения. Гневная и ненавистная реакция не только не защищает от нанесенного вам вреда и обиды, но и создает дополнительный источник для будущих страданий. Откликаясь на раздражитель терпением и терпимостью, вы, несмотря на временное беспокойство и обиду, сможете избежать потенциально опасных долговременных последствий.

Жертвуя малым, вы предотвращаете гораздо более серьезные негативные переживания в будущем.

К примеру, если бы осужденный на смерть мог спасти свою жизнь, пожертвовав рукой, неужели он не был бы счастлив такой возможностью? Смирившись с болью и страданиями, связанными с потерей руки, человек спас бы себя от смерти, которая является куда более сильным страданием.

– Для западного менталитета, – заметил я, – терпение и терпимость, несомненно, являются серьезными достоинствами. Но в тех случаях, когда вам в открытую бросают вызов и причиняют обиду, оставаться в рамках терпения и терпимости – значит проявлять слабость и безволие.

Далай-лама с отрицанием покачал головой.

– Так как терпение или терпимость достигаются с помощью умения сохранять твердость и решимость в любых ситуациях, эти качества нужно рассматривать не как признак слабости, а как признак силы, достигнутой за счет твердости духа. В отличие от гнева и ненависти, эти качества требуют активных внутренних усилий, которые по силам лишь дисциплинированному волевому уму.

Разумеется, когда речь заходит о терпении, мы должны понимать, что в нем могут быть как положительные, так и отрицательные стороны. Нетерпеливость не всегда бывает во вред. Например, она может подтолкнуть вас к решительным действиям. Даже когда вы заняты уборкой у себя дома, если у вас слишком много терпения, вы промедлите и не успеете сделать все, что хотели. Или же, допустим, нетерпеливость в достижении мира на земле, которая, безусловно, полезна. Но в проблемных ситуациях терпение позволяет вам сохранять силу воли и самообладание.

Углубляясь в рассуждения о терпении, Далай-лама говорил все более оживленным тоном:

– Я полагаю, что между смирением и терпением существует очень тесная связь. Смирение может подразумевать готовность бороться и принимать ответные меры, если угодно, но ведь оно может означать еще и осознанный выбор отказаться от борьбы. Я бы назвал это подлинным смирением. Мне кажется, что истинное терпение подразумевает определенную самодисциплину и сдержанность. Осознавая, что у вас есть возможность поступить иначе, гораздо агрессивнее, вы в итоге отказываетесь от такого развития событий. С другой стороны, если вам приходится реагировать пассивно из-за ощущения беспомощности или отчаяния, то ни о каком подлинном смирении уже не может быть и речи. Такую реакцию можно назвать покорностью, но не истинным терпением. Когда я заявляю о том, что мы должны быть терпимыми к нашим недоброжелателям, я не намекаю на то, что нам следует с покорностью отнестись к любым действиям в свой адрес.

Далай-лама прервал свою речь и засмеялся.

– Быть может, при необходимости, самое мудрое и правильное решение – просто бежать, и убежать далеко-далеко!

– Невозможно же каждый раз убегать от проблем...

– Да, это так, – согласился он. – Порой вы можете оказаться в такой ситуации, где потребуются ваши активные действия. Тем не менее я полагаю, что можно занять твердую уверенную позицию и даже принимать ответные меры, руководствуясь чувством сострадания или заботой о других, а не гневом. Иногда необходимо давать отпор тому, кто причиняет вам вред. Это необходимо хотя бы потому, что, если такой человек останется безнаказанным, что бы он вам ни сделал, он может привыкнуть поступать подобным образом, а это очень пагубно для него самого и, в конце концов, приведет его к краху. Поэтому решительные контрмеры необходимы, но, помня об этом, их можно предпринимать из чувства сострадания и заботы об этом человеке. Например, если рассматривать наши взаимоотношения с китайской стороной, то мы стараемся утихомирить в себе ненависть, которая иногда вспыхивает и начинает закипать. Кроме того, мы стараемся развить в себе чувство сострадания к китайцам. Я считаю, что любые ответные действия принесут гораздо больше пользы, если они будут совершаться без ненависти и гнева.

Итак, мы обсудили такие способы воспитания терпения и терпимости, а также подавления гнева и ненависти, как рассудительность при поиске выхода из конкретной ситуации, рассмотрение проблемы в более широком контексте и взгляд на нее с иных точек зрения. Терпение и терпимость должны привести вас к всепрощению. Если вы развили в себе подлинное терпение и терпимость, всепрощение появится у вас само по себе.

Несмотря на весь ваш негативный опыт, через который вы могли пройти в прошлом, у вас остается возможность преодолеть гнев и обиду, воспитывая в себе терпение и терпимость. Поразмыслив над этим, вы поймете, что прошлое – это прошлое, поэтому бессмысленно про-

должать злиться. Гнев ничего не изменит, только послужит причиной беспокойства и несчастья. Конечно же, вы можете помнить об этих случаях. Простить и забыть – разные вещи. Нет ничего плохого в том, чтобы помнить о своих неприятностях, а если вы умны, то вам их никогда не забыть, – он засмеялся. – Я считаю, что Будда помнил все. Но если развить в себе терпение и терпимость, то негативные переживания, связанные с этими событиями, можно отпустить.

Медитации на гнев

Метод преодоления гнева и ненависти, предложенный Далай-ламой, предлагает размышление и анализ для исследования причин гнева и преодоления вредоносных психических переживаний. В некотором смысле такой подход подразумевает устранение гнева и ненависти с помощью логики, а также воспитание терпения и терпимости как противоядия от них. Но это не единственный способ борьбы с негативными эмоциями. В своих выступлениях Его Святейшество даровал практическое руководство по двум простым, но действенным медитациям избавления от гнева.

Медитация на гнев: первое упражнение

Представьте себе ситуацию, что кто-то из знакомых, близких или дорогих вам людей теряет контроль над собой. Вы можете вообразить, что причиной тому была сказанная кем-то грубость, ссора или другая неприятность. Этот человек настолько вне себя от злости, что теряет всяческое самообладание, всюду выплескивает свою ненависть и даже доходит до того, что начинает бить самого себя или крушить все вокруг.

Затем задумайтесь о прямых последствиях приступа ярости для этого человека. Вы увидите, что он изменился внешне. Близкий или любимый вами человек, от одного вида которого вы еще совсем недавно испытывали удовольствие, теперь превратился в существо чудовище. Причина, по которой я предлагаю вам визуализировать ярость кого-то другого, заключается в том, что недостатки окружающих заметить гораздо легче, чем свои собственные. Итак, при помощи своего воображения выполняйте эту медитацию и визуализацию в течение нескольких минут.

Закончив визуализацию, проанализируйте данную ситуацию и соотнесите ее со своим личным опытом. Заметьте, что вам тоже часто случалось терять контроль над собой. Скажите себе: «Я никогда не поддаюсь влиянию такого сильного гнева и ненависти, ведь в противном случае я уподоблюсь этому человеку. К тому же я пострадаю от всех последствий гнева: утрачу душевное спокойствие, утрачу самообладание, стану безобразно выглядеть» и т. д. Дав себе обещание, в последние несколько минут медитации сфокусируйтесь на нем без всяких дальнейших раздумий. Позвольте уму сосредоточиться на решении.

Медитация на гнев: второе упражнение

Давайте выполним еще одну медитацию с использованием визуализации. Начните представлять неприятного вам человека, того, кто вас раздражает, доставляет множество проблем или действует вам на нервы. Затем представьте себе ситуацию, в которой этот человек выводит вас из себя, досаждаст вам или делает нечто оскорбительное. Представьте себе вашу естественную и привычную реакцию на все эти действия. Дайте волю своим чувствам. Затем проанализируйте свое состояние и выясните, не усилилось ли ваше сердцебиение и т. д. Прислушайтесь к себе: хорошо вы себя ощущаете или нет, стало ли вам спокойнее или, наоборот, вы почувствовали тревогу. Изучите себя. Продолжайте прислушиваться к себе и размышлять еще три-четыре минуты. Затем, если вы придете к выводу: «Да, бессмысленно позволять расти раздражению. Ведь я сразу же теряю душевное спокойствие», пообещайте себе: «Впредь я никогда

так больше не поступлю». Укрепитесь в своей решимости. В последние несколько минут медитации как можно глубже сосредоточьтесь на обещании или решимости. Вот и вся медитация.

Далай-лама замолчал на мгновение, а затем, окинув взглядом сидящих в зале слушателей, которые готовились к выполнению медитации, добавил:

– По-моему, если бы я обладал способностью читать мысли других людей, передо мной бы сейчас предстала чудная картина!

По залу прокатился смех, который быстро затих, поскольку слушатели начали медитацию, приступив к серьезному делу – схватке с собственным гневом.

Глава 14

Борьба с тревожностью и повышение самооценки

Согласно оценкам исследователей, каждый четвертый американец испытывает гнетущее беспокойство, которое соответствует всем признакам медицинского диагноза «тревожное расстройство». Но даже те, кто никогда не страдали от патологического беспокойства, хотя бы раз в жизни сталкивались с избыточным волнением, бесполезным чувством, отравляющим счастье и мешающим достижению своих целей.

Человеческий мозг оснащен сложной системой, фиксирующей эмоции страха и тревоги. Эта система выполняет важную функцию – мобилизует нас в случае опасности, приводя в движение замысловатую последовательность биохимических и физиологических реакций. Полезный аспект беспокойства заключается в том, что оно позволяет нам приспосабливаться к жизни. Так, мы можем спрогнозировать опасность и принять упреждающие меры. Поэтому немного страха и малая толика беспокойства будут нам во благо. Как бы то ни было, эти чувства могут развиваться даже в отсутствие настоящей угрозы. А когда интенсивность тревоги и страха становится непропорционально выше, чем масштаб возможной опасности, эти чувства мешают нашей приспособляемости. Чрезмерная тревожность, подобно гневу и ненависти, способна оказывать разрушительное влияние на ум и тело человека и становиться причиной душевного страдания и даже физической болезни.

Что касается интеллекта, то хроническая тревожность негативно влияет на способность выносить суждения, усиливает раздражительность, снижает общую эффективность работы мозга. Кроме того, тревожность способна привести к таким физическим проблемам, как снижение иммунитета, болезни сердечно-сосудистой системы, расстройства желудочно-кишечного тракта, хроническая усталость, боль и напряжение в мышцах. Тревожное расстройство даже может вызывать задержку роста у девочек подросткового возраста.

По мнению Далай-ламы, в поисках метода борьбы с тревожностью, прежде всего, необходимо осознать, что на появление этого чувства влияет множество факторов.

Иногда решающую роль может сыграть биология человека. Некоторые люди имеют определенную неврологическую уязвимость к состояниям тревоги и беспокойства. Ученые недавно выявили ген, присутствующий только у тех, кто склонен к тревожности и пессимизму. Однако не все случаи вредного беспокойства связаны с генетикой. Несомненно, возможность развития тревоги зависит от обучаемости и внутренней подготовленности.

Независимо от того, является ли наша тревожность следствием физиологических или психических процессов, ей все равно можно противостоять.

Какими бы неприглядными качествами мы ни обладали, в глубине души нам всегда хочется быть счастливыми, а это – самая истинная, самая глубокая разновидность любви.

В самых серьезных случаях помогают лекарства, а при повседневном беспокойстве специалисты считают наиболее эффективным комплексный подход. Во-первых, нужно предотвратить развитие тревожных состояний в связи с состоянием здоровья. Правильная диета и регулярные физические нагрузки должны нам помочь. Во-вторых, как советует Далай-лама, нужно развивать в себе сострадание и быть ближе к людям. Соблюдение этих правил укрепит наши душевные силы и поможет справиться с тревожностью.

Существует одна совершенно выдающаяся по своей эффективности методика борьбы с беспокойством – когнитивное вмешательство. Она входит в число тех способов, с помощью которых Далай-лама преодолевает повседневные тревоги и беспокойство. Подобно технике, которую мы применяли для преодоления злости и ненависти, она предполагает активный анализ мыслей, вызывающих беспокойство, и их замену тщательно аргументированными позитивными мыслями и установками.

Учитывая актуальность проблемы тревожности в нашей культуре, мне было очень интересно узнать мнение и советы Далай-ламы. В тот день его расписание было очень насыщенным, и когда за несколько минут до назначенной встречи его секретарь попросил меня сократить нашу беседу, я почувствовал, как моя собственная тревога стремительно растет. Обеспокоенный, что нам не удастся затронуть темы, которые я хотел обсудить, я поспешно сел и начал разговор, пытаясь так формулировать вопросы, чтобы услышать простые и лаконичные ответы:

– Страх и тревожность могут стать серьезными препятствиями на пути достижения целей как внешних, так и внутренних. В психиатрии существуют различные методы борьбы с этими переживаниями. Какой способ их преодоления, на ваш взгляд, предпочтительнее?

Несмотря на мою попытку упростить беседу, Далай-лама ответил с присущей ему основательностью.

– Что касается страха, я полагаю, прежде всего, нужно понять, что существует множество его разновидностей. Некоторые виды страха подлинны и вполне обоснованы, например страх насилия или кровопролития. Мы осознаем, что все это очень плохо. Затем следует страх перед долговременными негативными последствиями наших дурных действий, страх перед страданиями, страх перед такими пагубными эмоциями, как ненависть. Я считаю все эти виды страха разумными, ведь они направляют нас на истинный путь, делают нас более добросердечными.

Он задумался, затем продолжил:

– Кроме того, необходимо различать сам страх перед этими явлениями и непосредственное восприятие их негативной природы нашим разумом.

Он снова замолчал на несколько мгновений, по-видимому, размышляя, ну а я то и дело украдкой поглядывал на часы. Очевидно, Далай-лама не чувствовал той спешки, которая беспокоила меня. Наконец, он продолжил спокойным тоном.

– С другой стороны, некоторые виды страха являются плодами нашего воображения, поскольку они основаны на проекциях ума. Существуют откровенно детские страхи, – он засмеялся, – например, когда я был ребенком, мы все очень боялись темноты, особенно некоторых темных комнат в Потале¹¹. А уборщики и те, кто за мной присматривал, часто пугали меня рассказами о сове, которая ловит детей и поедает их! – Далай-лама засмеялся еще громче. – И я верил!

Существуют и другие страхи, основанные на проекции ума, – продолжал он. – К примеру, испытывая какие-то негативные чувства, вы можете проецировать их на других, в результате

¹¹ Дворец Потала – традиционная зимняя резиденция Далай-лам на вершине Красного холма в Лхасе, символ исторического и религиозного наследия Тибета. Был возведен тибетским императором Сгонцен Гампой в VII веке, после чего был надолго заброшен. Дворец отстраивался заново пятым Далай-ламой в XVII веке. В настоящий момент дворцовый комплекс имеет 13 этажей, достигая более 130 метров в высоту и более 400 метров в длину. Внутри дворца расположено более тысячи разных помещений, среди которых молельни, спальни, залы собраний и личные покои.

чего эти люди будут казаться вам дурными и настроенными враждебно по отношению к вам. Само собой, вы начнете их бояться. На мой взгляд, такая разновидность страха связана с ненавистью и по большей части также является игрой вашего воображения. Вот почему в борьбе со страхом вам в первую очередь нужно проявить здравомыслие и рассудить, обоснованы ваши опасения или нет.

– Кроме переживаний интенсивного и персонифицированного страха, большинство из нас часто испытывают постоянную беспредметную тревогу по поводу многочисленных повседневных забот. Как с ней можно справиться?

– Один из подходов, который я лично нахожу эффективным, состоит в том, чтобы в любой ситуации придерживаться такой логики: *если проблему можно решить, то нет смысла беспокоиться о ней*. Иначе говоря, если можно найти выход из сложившейся ситуации, то не стоит попусту переживать, гораздо правильнее направить всю свою энергию на решение проблемы. *И наоборот, когда выхода нет и проблему решить нельзя, то волноваться уже бессмысленно, ведь вы ничем не сможете себе помочь в данной ситуации*. И чем скорее вы примете все как есть, тем проще вам будет с этим справиться и жить дальше. Безусловно, этот принцип предполагает непосредственное столкновение с проблемой, иначе вы не сможете выяснить, имеется ли у нее решение.

– А что же делать, если этот принцип не поможет избавиться от тревоги?

– Ну, возможно, вам следует проявить упорство и попробовать тщательнее сосредоточиться. Регулярно напоминайте себе об этом принципе. Так или иначе, такой подход должен помочь вам уменьшить свою тревожность, но он не всегда эффективен. Если вы страдаете от постоянного беспокойства, то вам следует действовать в зависимости от обстоятельств. Существуют разные типы тревоги, вызванные различными причинами. В некоторых случаях беспокойство и нервозность имеют физиологический характер. К примеру, у некоторых людей потеют ладони. Согласно тибетской медицине, это свидетельствует о дисбалансе тонких энергетических потоков. Так же как и в случае с депрессией, появление тревожного расстройства может быть связано с биологией человека. В подобных случаях необходимо медицинское лечение. Поэтому для эффективной борьбы с беспокойством нужно определить его разновидность и выяснить причину его появления. Таким образом, как и в случае со страхом, могут быть разные типы тревоги. Например, есть такой широко распространенный вид беспокойства, как страх выглядеть глупо перед другими людьми или вызвать своими действиями осуждение окружающих...

– А вы когда-нибудь переживали нечто подобное? – спросил я.

Далай-лама звонко рассмеялся и решительно заявил:

– О да!

– Не могли бы вы привести пример?

Он немного призадумался, а затем сказал:

– Этот случай произошел со мной в 1954 году в Китае. У меня была встреча с Мао Цзэдуном и Чжоу Эньлаем. Тогда я еще не был так хорошо знаком с протоколом и всеми формальностями, как сейчас. На подобных мероприятиях вначале принято говорить на отвлеченные темы, постепенно переходя к сути дела. А я был настолько взволнован, что начал встречу с обсуждения предмета наших переговоров, едва успев присесть! – Далай-лама расхохотался. – Переводчиком там был мой близкий друг, тибетский коммунист. Потом он еще долго посмеивался надо мной.

Даже сегодня я немного волнуюсь всякий раз, когда мне предстоит выступить с лекцией или даровать учение. Мои помощники в таких случаях спрашивают меня: «Может быть, не стоило вообще принимать приглашение?»

Его Святейшество вновь рассмеялся.

– И что же помогает вам справиться с волнением? – поинтересовался я.

– Не знаю, – тихо ответил он равнодушным тоном.

Некоторое время мы провели в тишине. Казалось, он погрузился в глубокие раздумья. Наконец Далай-лама прервал молчание:

– Я считаю, что для преодоления такого рода страха и тревожности необходимо иметь правильную мотивацию и быть искренним. Когда я волнуюсь перед выступлением, я напоминаю себе, что провожу учения не для того, чтобы продемонстрировать всем свои знания, а для того, чтобы помочь людям. Я объясняю то, что знаю и понимаю сам. Если я чего-то не понимаю до конца, я честно скажу: «Для меня это сложно». Нет смысла что-то скрывать или притворяться. С этой точки зрения подобная мотивация позволяет мне не беспокоиться о том, как я выгляжу в глазах других людей. *Именно так я осознал, что искренняя мотивация служит противоводием от страха и тревожности.*

– Но иногда беспокойство связано не только со страхом глупо выглядеть в глазах других людей, прослыть невеждой или ошибиться...

Я остановился, раздумывая, какие факты из личных сведений пациентов я могу привести.

Далай-лама внимательно слушал, кивая головой. Возможно, он таким образом выражал свою симпатию, но, прежде чем разобраться в этом, я перешел от общих вопросов к своим личным страхам и беспокойству.

– Я не знаю... в моей практике иногда попадаются очень тяжелые случаи, в которых невозможно поставить конкретный диагноз. Так, у некоторых пациентов настолько серьезное расстройство личности, что, как бы я ни старался, не помогают ни лекарства, ни психотерапия. Иногда я просто не знаю, что делать, как помочь этим людям. Это ощущение меня словно парализует, – пожаловался я, – я чувствую себя некомпетентным, и это вызывает у меня страх и тревогу.

Он слушал меня с серьезным видом, а затем мягко спросил:

– Как вам кажется, удастся ли вам помочь хотя бы семидесяти процентам ваших пациентов?

– Ну, как минимум, – ответил я.

Добродушно потрепав меня по руке, он сказал:

– В таком случае это не проблема. Если бы только треть ваших пациентов поправлялась по итогам терапии, я бы в вашем случае задумался о том, не сменить ли мне профессию. Однако вы, как мне кажется, неплохо справляетесь. Ко мне ведь тоже приходит много людей в надежде, что я помогу им. Некоторые из них ждут от меня чудес, невероятных исцелений и прочего волшебства. Само собой, я не в силах оказать помощь каждому просителю. Но я полагаю, что самое важное в таких случаях – это искреннее желание помогать другим. Ни о чем не волнуйтесь, просто постарайтесь делать все, что можете.

В моей жизни тоже случаются непростые ситуации, требующие от меня деликатного, ответственного и вдумчивого решения. Хуже всего бывает тогда, когда люди слишком многого ждут от меня, а я ведь далеко не всесильный. В подобных ситуациях я иногда тоже испытываю некоторое волнение. Здесь опять же необходимо помнить о том, какую важную роль играет мотивация. Следовательно, необходимо напомнить себе, что вы искренне желаете помочь и что вы готовы приложить максимум усилий.

Если вы мотивированны искренним чувством – например, состраданием, – то даже в случае ошибки или провала вы не будете огорчены или обеспокоены.

Вы сделали все, что могли, но этого оказалось просто недостаточно. Таким вот образом искренняя мотивация помогает побороть страх и делает вас увереннее в себе. И напротив, если ваши поступки продиктованы стремлением кого-либо обмануть, то вы начнете нервни-

чать, потерпев неудачу. Но если ваша мотивация основана на сострадании, то вы не станете переживать даже при неудачном исходе.

Таким образом, я полагаю, что верная мотивация может защитить вас от тревоги и страха. Мотивация – крайне важный фактор, ведь всякое наше действие можно рассматривать как некоторое движение, а мотивация при этом выступает в качестве движущей силы. Если ваши поступки искренни, если вы мотивированны желанием помочь, руководствуясь добротой, состраданием и уважением, то вы без лишних переживаний добьетесь желаемого результата в любом начинании, и вам не придется беспокоиться о том, что подумают о вас другие. И даже в случае неудачи вы сможете избежать негативных эмоций. А когда вы руководствуетесь дурной мотивацией, вы можете даже всего добиться и люди будут вас хвалить, но вы не почувствуете себя счастливым.

Далай-лама предлагает два противоядия от тревожности, действующие на разных уровнях. Первое – это активная борьба с беспокойством при помощи сосредоточения на такой мысли: *если у проблемы имеется решение, нет нужды беспокоиться, а если решения нет, беспокойство уже не поможет.*

Второе противоядие универсально и предполагает изменение основополагающей мотивации. Здесь есть интересное различие между подходом Далай-ламы и позицией западной психологии. Как мы уже обсуждали, ученые, исследующие человеческую мотивацию, рассматривали типичные стимулы человеческого поведения – инстинктивные и приобретенные. На этом уровне Далай-лама предлагает сосредоточиться на развитии и использовании приобретенных мотивов для укрепления «энтузиазма и целеустремленности». В некотором смысле такой подход аналогичен позиции многих современных западных «специалистов в области мотивации», которые также считают, что развитие энтузиазма и целеустремленности – это способ достичь цели. Разница в том, что, согласно Далай-ламе, развитие этих качеств необходимо для благих деяний и избавления от негативных состояний ума, а не для достижения мирского успеха, богатства или власти. Самое существенное отличие заключается в том, что «мотивационные тренеры» подогревают интерес к *уже существующим* стимулам, а западные психологи заняты классификацией типичных мотивов поведения, тогда как Далай-лама заявляет о необходимости *изменения и преобразования* основополагающих мотивов в соответствии с принципами сострадания и доброты.

Согласно учению Далай-ламы о воспитании ума и обретении счастья, *чем больше в человеке альтруизма, тем храбрее он становится в самых тревожных обстоятельствах.* Этот принцип подходит для любых случаев. Если вы будете уверены в искренности и доброте своих намерений, то избавитесь от тревожности в повседневной жизни.

Вскоре после разговора с Далай-ламой я обедал с группой людей, среди которых был незнакомый мне молодой человек, студент местного университета. Во время обеда кто-то спросил меня о беседах с Далай-ламой, и я пересказал наш разговор о борьбе с беспокойством. Молча выслушав мое изложение идеи «искренней мотивации как противоядия от тревожности», студент признался, что всегда испытывал застенчивость и волнение при общении с людьми. Размышляя о том, как можно применить описанную мною технику, он пробормотал:

– Ну, все это очень интересно. Но, мне кажется, вся сложность том, чтобы постоянно сохранять эту возвышенную мотивацию сострадания и доброты.

– Полагаю, так и есть, – согласился я.

Разговор перешел на другие темы, и вскоре обед закончился. На следующей неделе я случайно встретился с этим студентом в том же ресторане.

Он подошел ко мне и с довольным видом сказал:

– Помните, мы на прошлой неделе говорили о мотивации и беспокойстве? Я попробовал воспользоваться этим методом, и он сработал! В торговом центре, в магазине промтоваров,

работает девушка, которую я давно хотел пригласить куда-нибудь, но из-за своей застенчивости я боялся знакомиться и даже не мог заговорить с ней. И вот я снова пришел туда, размышляя о своих мотивах. Конечно, в первую очередь, я пришел потому, что хотел бы с ней встречаться. Но за всем этим стояло желание любить и быть любимым. Подумав об этом, я осознал, что с моей мотивацией все в порядке, ведь я был искренен: я не желал зла ни ей, ни себе самому. Постоянно напоминая себе о мотивации, я смог собраться с духом и поговорить с ней. Мое сердце тревожно забилося, но я был счастлив уже оттого, что смог, по крайней мере, решиться на разговор.

– Рад это слышать, – сказал я. – И как все прошло?

– Оказалось, у нее уже есть парень. Я был несколько разочарован, но я в порядке. Я рад, что мне удалось превозмочь свою стеснительность. Кроме того, я понял, что уверенность в правильной мотивации поможет мне и в следующий раз.

Честность как противоядие от низкой самооценки или раздутой самоуверенности

Правильная самооценка – решающий фактор в достижении намеченных целей. Это справедливо для любых случаев: получения образования, развития прибыльного бизнеса, поддержания личных отношений, воспитания ума и обретения счастья. Низкая самооценка мешает двигаться вперед, преодолевать трудности или идти на риск в случае необходимости. Завышенная самооценка не менее опасна. Те, кто страдают от преувеличенного мнения о своих достижениях и возможностях, испытывают разочарование, раздражение и злобу, когда реальность опровергает их идеализированное представление о себе. Такие люди очень подвержены депрессии, поскольку изо всех сил стараются соответствовать идеальному образу. Вдобавок ко всему они ведут себя напыщенно и высокомерно, что делает их непривлекательными для окружающих и мешает заводить близкие знакомства. Наконец, переоценка своих возможностей приводит к чрезмерным рискам. «Человек должен знать пределы дозволенного», – философствует детектив «Грязный Гарри» Каллахан в одной из сцен фильма «Высшая сила», когда слишком самоуверенный преступник взрывается у него на глазах.

Западная психотерапия трактует завышенную и сниженную самооценку как искаженное представление человека о самом себе, которое формируется в раннем возрасте. Многие теоретики считают недооценку и переоценку себя сторонами одной монеты. Так, раздутое самомнение определяется ими как бессознательная защитная реакция на скрытую неуверенность и негатив по отношению к себе. Психологи разработали сложную теорию возникновения подобного искаженного восприятия. Согласно этой теории, представления человека о себе формируются с помощью интериоризации¹² оценок, полученных от других людей.

Если ваши поступки искренни, если вы мотивированы желанием помочь, руководствуясь добротой, состраданием и уважением, то вы без лишних переживаний добьетесь желаемого результата.

Человек создает образ собственного Я на основании прямых и косвенных данных о себе, получаемых в детстве от родителей. Образ становится искаженным, когда ребенок не получает необходимой заботы и не ощущает себя в безопасности.

В том случае, если эти нарушения превращаются в серьезную проблему, многие люди вынуждены прибегать к помощи психотерапевтов. Специалисты по инсайт-ориентированной психотерапии призваны помочь пациентам выявить и осознать проблемы, которые сформировались при взаимодействии с близкими в их детстве, и создать терапевтическую среду, в кото-

¹² Интериоризация (франц. *intériorisation* – переход извне внутрь) – формирование внутренних структур человеческой психики посредством усвоения внешней социальной деятельности. – Прим. перев.

рой пациенты могли бы постепенно перестроить и откорректировать свое негативное представление о себе. С другой стороны, существует подход Далай-ламы, который предлагает «извлечь стрелу», а не тратить время на поиски того, кем она послана.

Вместо того чтобы выяснять, чем вызвана заниженная или завышенная самооценка, он предлагает бороться непосредственно с негативными состояниями ума.

В последние несколько десятилетий феномен самости был одной из наиболее популярных тем в научных исследованиях по психологии. Например, в 1980-е ежегодно публиковались тысячи статей, посвященных проблемам самооценки и уверенности в себе.

Размышляя об этом, я спросил у Далай-ламы:

– В одной из наших бесед вы говорили о преимуществах смирения, а также о его связи с развитием терпения и терпимости. В западной психологии, как и во всей нашей культуре в целом, воспитанию смирения уделяется гораздо меньше внимания, чем развитию таких качеств, как самоуважение и уверенность в себе. Не кажется ли вам, что мы злоупотребляем этими качествами или излишне замыкаемся на самих себе?

– Необязательно, – ответил Далай-лама, – хотя вообще вопрос достаточно сложный. К примеру, можно считать великими духовными практиками тех, кто дал обет или воспитал в себе твердую решимость избавиться от негативных состояний ума во имя того, чтобы все живые существа обрели счастье. Такое решение требует огромной уверенности в себе, делающей человека отважным, без чего невозможно достичь сколько-нибудь значительных целей. Это может показаться самонадеянностью, но в данном случае такая самонадеянность будет только во благо. Подобная уверенность в себе обоснованна, поэтому я считаю таких людей очень храбрыми. Я бы даже счел их героями.

– Возможно, в случае с выдающимся духовным учителем мы действительно можем принять за высокомерие то, что на самом деле является уверенностью в себе и храбростью, – согласился я. – Однако когда дело касается обычных людей в повседневных обстоятельствах, гораздо чаще бывает наоборот: то, что на первый взгляд кажется уверенностью в себе и чувством собственного достоинства, в действительности оказывается просто высокомерием и заносчивостью. Насколько мне известно, в буддизме гордыня считается одной из основных негативных эмоций и даже подразделяется на семь разных подвидов. То есть борьбе с высокомерием придается большое значение. Но порой его очень трудно отличить от развитой уверенности в себе. Как различать эти качества, развивая при этом одно и избавляясь от другого?

– Иногда очень сложно отличить уверенность в себе от самонадеянности и высокомерия, – согласился он. – Возможно, лучший способ – подумать об имеющихся основаниях. В одном случае чувство превосходства по отношению к кому-либо может быть совершенно оправданным и справедливым, а в другом – необоснованным и преувеличенным, что и будет считаться высокомерием. Так что по своей форме эти два феномена довольно схожи, а вот по содержанию...

– Высокомерные люди *всегда* считают, что у их чувства превосходства есть разумные основания.

– Да, именно так, – согласился Далай-лама.

– Тогда как же различать эти явления? – спросил я.

– Думаю, что иногда отличить одно от другого можно только спустя некоторое время, как для самого человека, так и для окружающих.

Далай-лама сделал паузу, а затем пошутил:

– Может, этому человеку следует обратиться в суд и заслушать мнение присяжных!

Он рассмеялся.

– Чтобы отличить высокомерие от здоровой уверенности в себе, – продолжал он, – следует подумать об их возможных последствиях. Самонадеянность и высокомерие обычно приводят к негативным результатам, а уверенность в себе – к позитивным. Когда мы рассматриваем «уверенность в себе», нужно задаться вопросом, что на самом деле подразумевается под «собой». На мой взгляд, здесь можно выделить два значения. В одном случае мы имеем дело с собственным Эго, которое сосредоточено исключительно на личных интересах, на корыстном, эгоистичном удовлетворении своих желаний. Оно не обращает внимания на потребности других людей. Другой тип личности подразумевает искреннюю заботу о других и желание быть полезным людям. Для того чтобы удовлетворить это желание, необходимо иметь четкие представления о собственном Я и твердую уверенность в себе. Такая уверенность в себе положительна, поскольку она приводит к благим последствиям.

– Ранее, – заметил я, – вы упомянули, что один из способов преодолеть свое высокомерие или гордыню, если человек осознал их вред и желает стать лучше, заключается в размышлении о страдании. Существуют ли какие-нибудь другие техники или противоядия, позволяющие справиться с гордыней?

– Один из способов заключается в размышлении о том, что существует множество областей знания, в которых вы абсолютно невежественны. Современное образование включает в себя огромное количество учебных дисциплин. Подумайте о том, насколько узок круг ваших знаний, и это поможет вам справиться со своей гордыней.

Далай-лама замолчал. А я, решив, что он не будет добавлять что-либо к своему ответу, начал листать блокнот в поисках следующей темы для разговора. Внезапно он продолжил задумчивым тоном:

– Вы знаете, мы долго говорили о развитии здоровой уверенности в себе... *Мне кажется, что искренность и уверенность в себе находятся в тесной взаимосвязи друг с другом.*

– Вы имеете в виду искренность по отношению к самому себе или другим людям?

– И то и другое, – ответил он. – Чем вы искреннее, тем вы более открыты навстречу другим и тем меньше в вас страха, так как вам нечего скрывать от окружающих. Поэтому я думаю, что чем человек искреннее, тем он увереннее в себе.

– Мне бы хотелось узнать поподробнее, как вы сами относитесь к уверенности в себе, – сказал я. – Вы упоминали, что многие ждут от вас чуда, приходят к вам с завышенными ожиданиями. Все это наверняка создает определенное давление, даже если ваша основополагающая мотивация верна. Не возникало ли у вас некоторых сомнений относительно ваших способностей?

– Необходимо уточнить, что вы имеете в виду, говоря о «сомнениях» или «уверенности в себе». Чтобы засомневаться в чем-либо и чувствовать себя менее уверенно, необходимо изначально верить, что вы способны на что-то и вам это по силам. И когда вы вдруг понимаете, что не в силах сделать то, что считали возможным, вы начинаете рассуждать примерно так: «А может быть, я недостаточно хорош, или недостаточно умен, или просто не готов». Как бы то ни было, я осознаю, что творить чудеса мне не по силам, но я не стану чувствовать себя менее уверенно, поскольку у меня никогда не было такого умения. Я не обладаю всезнанием, всеведением и всемогуществом – способностями будд, достигших окончательного просветления. Поэтому, когда люди приходят ко мне и просят исцелить их или сотворить чудо, я не теряю уверенность в себе, а просто чувствую себя неловко.

В общем, я считаю, что честность перед самим собой и другими людьми в отношении собственных возможностей – это противоядие от неуверенности в собственных силах.

Иногда я ощущаю неуверенность в себе, когда дело касается отношений с Китаем. Насчет этой проблемы я обычно советуюсь с официальными лицами, но не только с ними. Зачастую мне интересно узнать мнение своих друзей. В результате почти все решения, которые я при-

нимаю, оказываются взвешенными и продуманными, что придает мне уверенность в себе, поэтому я никогда о них не сожалею.

Бесстрашие и искренняя самооценка – мощное оружие против неуверенности в собственных силах. Убежденность Далай-ламы в том, что искренность является противоядием от негативных состояний ума, подтверждается результатами многих научных исследований, проведенных в последние годы. В них утверждается, что те, кто оценивают себя реалистично и объективно, гораздо счастливее и увереннее в себе, чем те, кто воспринимает себя предвзято или неадекватно.

За годы знакомства с Далай-ламой я неоднократно становился свидетелем того, что уверенность в себе основывается на честности и прямолинейности в оценке своих возможностей. Я очень удивился, когда впервые услышал от него фразу «Я не знаю», которую он произнес перед огромной аудиторией в ответ на вопрос одного из слушателей. В отличие от университетских лекторов и других признанных авторитетов, часто выступающих публично, он признавался в своем незнании без всякого смущения, наводящих вопросов и попыток ускользнуть от прямого ответа.

Мне показалось, что ситуации, в которых он не может ответить на какой-то сложный вопрос, доставляют ему некоторое удовольствие. Его Святейшество часто шутит по этому поводу. Так, однажды в Тусоне он комментировал очень сложный отрывок из «Пути бодхисаттвы» Шантидэвы и запутался в логических построениях текста. После чего он тут же рассмехался и сказал:

– Я запутался! Давайте пока оставим этот отрывок и перейдем к следующему стиху...

В ответ на одобрительный смех из зала он засмеялся еще громче и сказал:

– Для такой ситуации есть одно подходящее выражение: старик с плохими зубами ест только мягкую пищу, а жесткую оставляет. – Все еще смеясь, он сказал: – Поэтому сегодня мы пропустим этот отрывок.

В его голосе не было никакого смущения или неуверенности в себе.

Наш потенциал как противоядие от ненависти к себе

Во время одной из своих поездок в Индию, за два года до приезда Далай-ламы в Аризону, я увиделся с ним в его доме в Дхарамсале. На той неделе он ежедневно встречался с группой западных ученых, врачей, психологов и учителей медитации, чтобы совместно попытаться исследовать связь между эмоциональным состоянием и физическим здоровьем. Далай-лама принял меня вечером, сразу же после одной из его встреч с учеными. К концу нашего разговора он спросил:

– Вы знаете, что на неделе я встречаюсь с учеными?

– Да...

– Недавно мы затронули тему, которую я считаю очень интересной, – проблему ненависти к себе. Вам известно об этом явлении?

– Конечно. От него страдают многие мои пациенты.

– Когда ученые впервые упомянули о таком явлении, я вначале не был уверен, что правильно понимаю их, – Далай-лама засмеялся. – Я думал: «Конечно же, мы любим себя! Как можно себя ненавидеть?» Хотя я считал, что у меня есть понимание того, как функционирует человеческая психика, идея ненависти к себе была для меня совершенно новой. Причина, по которой она показалась мне совершенно невероятной, заключалась в том, что практикующие буддисты из всех сил стараются преодолеть самовлюбленность и избавиться от эгоистичных мыслей и стремлений. С этой точки зрения мы слишком себя любим и бережем.

Поэтому ситуация неприязненного и даже ненавистного отношения человека к самому себе показалась мне совершенно невероятной.

Вы, как психиатр, объясните мне суть этой концепции?

Я вкратце рассказал о происхождении феномена ненависти к себе. Объяснил, что, с точки зрения психологии, самовосприятие формируется во время воспитания и общения с родителями, когда мы впитываем в себя реакцию окружающих на наши действия. Я указал на факторы, которые отрицательно влияют на самовосприятие и вызывают ненависть к себе, например когда невозможно соответствовать идеальному образу себя; рассказал, что ненависть может усиливаться под влиянием культурных факторов, и привел в пример женщин и меньшинства. Все это время Далай-лама сидел и в задумчивости кивал головой. С таким выражением лица, как будто ему очень трудно воспринять эту странную концепцию.

Граучо Маркс однажды заметил: «Я бы никогда не вступил в клуб, который готов принять меня в свои члены». Обобщая такое негативное представление о себе, Марк Твен заявил: «Ни один человек в глубине своей души не испытывает к себе ни малейшего уважения».

Восприняв пессимистичный взгляд на человеческую природу как предмет научного интереса, психолог Карл Роджерс сказал: «Большинство людей относятся к себе с презрением, считая себя недостойными любви ничтожествами».

Такая точка зрения довольно характерна для нашего общества, ее разделяет большинство современных психотерапевтов, полагающих, что ненависть к себе – неотъемлемая составляющая западной культуры. Безусловно, ненависть к себе существует, но она не настолько широко распространена, как может показаться. Она часто оказывается спутницей людей, обращающихся за помощью к психотерапевтам, которые невольно начинают проецировать проблему своих пациентов на общество в целом, полагая, что ненависть укоренена в самом естестве человека. Однако результаты научных исследований, посвященных личностным характеристикам, свидетельствуют о том, что большинство людей относятся (или склонны относиться) к себе хорошо, оценивая себя «выше среднего».

Таким образом, ненависть к себе хоть и не является настолько распространенным явлением, как может показаться на первый взгляд, но все же создает серьезные препятствия для многих людей. Реакция Далай-ламы стала для меня не меньшим сюрпризом, чем для него: концепция ненависти к себе сама по себе очень поучительна и полезна.

В его взглядах на эту проблему есть две наиболее примечательные позиции. Первая заключается в том, что ему просто-напросто незнакомо явление ненависти к себе. Гипотеза о том, что ненависть к себе является широко распространенной человеческой проблемой, приводит к восприятию ненависти как врожденной черты человеческой психики. Но ненависть практически незнакома некоторым культурам, например тибетской. Это обстоятельство свидетельствует о том, что подобное негативное состояние ума *не является неотъемлемой частью человеческой природы*, как и другие рассмотренные нами. Она не является нашей врожденной характеристикой, неизбежным и непреодолимым бременем, которое сваливается на нас, едва только мы появляемся на свет. От нее можно избавиться. Понимание этого факта способно приободрить нас, ослабить саму ненависть и придать нам сил в борьбе с ней.

Вторым важным моментом реакции Далай-ламы на проблему ненависти к себе были его слова: «*Ненавидеть себя? Но ведь мы любим себя!*» Тем из нас, кто страдает от ненависти к себе или видит эти страдания у других, подобная реакция на первый взгляд может показаться довольно наивной. Однако если вдуматься, в его ответе содержится глубокая истина. Любви трудно дать определение: на подобный вопрос найдется бесконечное количество ответов. Но любовь в ее самом чистом и возвышенном виде – это сильнейшее, абсолютное и безусловное желание счастья для другого человека. Искреннее стремление, не зависящее от того, как этот

человек относится к нам. Несомненно, что каждый из нас в глубине души хочет быть счастливым. Таким образом, *если любовь – это подлинное желание счастья кому-либо, то каждый из нас, по определению, любит и себя самого, ведь каждый из нас искренне желает себе счастья*. В своей терапевтической практике я иногда сталкивался с тяжелыми случаями ненависти к себе, случаями, когда пациента преследуют мысли о самоубийстве. Но даже в этих случаях желание умереть основано на стремлении (пусть даже искаженном и превратно понятом) *избавить себя* от страданий, а не причинять их себе.

Быть может, поэтому Далай-лама не так уж далек от истины в своей убежденности, что всем нам присуща искренняя любовь к самим себе. Подобную уверенность можно использовать как мощное противоядие против ненависти к себе: мы можем подавлять презрение, постоянно напоминая себе о том, что какими бы неприглядными качествами мы ни обладали, в глубине души нам всегда хочется быть счастливыми, а это – самая истинная, самая глубокая разновидность любви.

В один из следующих визитов в Дхарамсалу я снова обратился к проблеме самоуничтожения в беседе с Далай-ламой. К тому времени он уже освоился с этим феноменом и разрабатывал методы борьбы с ним.

На тот момент он уже подробнее узнал о феномене ненависти к себе и работал над методикой борьбы с ним.

– С позиции буддийского учения, – рассуждал он, – состояния депрессии, отчаяния и апатии являются своего рода крайностями, препятствующими достижению цели. Еще более худшей крайностью будет ненависть к себе. Такое состояние намного опаснее любой депрессии. Практикующие буддисты могут найти спасение от ненависти к себе в размышлениях о том, что всем живым существам свойственна природа Будды – потенциал для самосовершенствования и обретения окончательного просветления – вне зависимости от того, в каких тяжелых условиях они находятся в данный момент. Буддисты, испытывающие ненависть к себе, должны избегать мыслей о круговороте страданий или фундаментальном несовершенстве мира. Им лучше сфокусироваться на позитивных моментах жизни, к примеру подумать о безграничных возможностях своего внутреннего потенциала. Эти мысли должны помочь им обрести уверенность в себе и по достоинству оценивать самих себя.

Я решил подойти к вопросу с позиции не-буддистов и спросил:

– Что вы можете посоветовать людям, которые ничего не знают о природе Будды или не исповедуют буддизм?

– Прежде всего, им следует помнить о том, что самым ценным подарком, который люди получили от природы, является наш интеллект. Кроме того, и это не вызывает сомнений, все люди имеют возможность целеустремленно продвигаться в том направлении развития, которое они для себя избрали. Так, если постоянно напоминать себе об этом потенциале, то постепенно эта мысль станет частью вашего мировоззрения. Ваше отношение к людям и самому себе изменится и поможет вам избавиться от отчаяния, ощущения беспомощности и ненависти к себе.

Далай-лама замолчал на мгновение, а затем продолжил свой ответ. Его слова свидетельствовали о том, что он все еще прорабатывает возможные варианты решения проблемы, ни на минуту не прекращая размышлений:

– Я полагаю, что здесь будет уместной параллель с лечением физических заболеваний. *Пытаясь излечить человека от какой-то болезни, врачи не просто назначают ему антибиотики, но вначале выясняют, позволяет ли физическое состояние больного принимать лечение. Для этого врачи следят, чтобы человек хорошо питался, поддерживают его витаминами, укрепляющими организм. В результате у больного появляется потенциал, необходимый для того, чтобы курс лечения помог организму побороть болезнь. Точно так же и мы в каком-то смысле обладаем внутренним психическим здоровьем. Ведь осознание ценности человеческого*

ума и умения целенаправленно добиваться своего является тем потенциалом, той внутренней силой, которая позволяет нам решать любые проблемы и выходить из любых ситуаций, не впадая в отчаяние и ненависть к себе.

Напоминая себе о драгоценных качествах, присущих всем людям, мы нейтрализуем склонность ненавидеть себя или считать себя недостойными. Для многих тибетцев это – ежедневная медитативная практика. Возможно, именно поэтому они не знают, что такое ненависть к самому себе.

Часть 5

Заключительные размышления о том, как вести духовную жизнь

Глава 15

Основные духовные ценности

Искусство быть счастливым включает в себя множество составляющих. Как мы выяснили, движение к счастью начинается с открытия и осознания его подлинных источников, в соответствии с которыми нужно распределить жизненные приоритеты.

Необходима внутренняя дисциплина, чтобы постепенно избавляться от негативных состояний ума и заменять их позитивными – добротой, терпимостью, умением прощать.

Обзор факторов, ведущих к насыщенной и счастливой жизни, мы завершим беседой о духовности.

Существует вполне естественная тенденция связывать духовность с религией. Далай-лама многие годы совершенствовал свой метод достижения счастья в строгом монашеском послушании. Его Святейшество также по праву считается выдающимся буддийским ученым. Однако популярность Далай-ламы в первую очередь связана не с пониманием сложных философских проблем, а с такими качествами его личности, как отзывчивость, чувство юмора и прагматизм. К тому же в наших беседах его основное амплуа буддийского монаха часто уходило на второй план, уступая место человечности. Несмотря на бритую голову и яркую бордовую монашескую робу, несмотря на статус одного из наиболее выдающихся религиозных деятелей мира, наш диалог оставался разговором двух обычных людей, обсуждающих хорошо знакомые каждому человеку проблемы.

Говоря о подлинном смысле духовности, Далай-лама начал объяснение с различия между духовностью и религиозностью:

– Я убежден, что нам очень важно осознавать свои человеческие возможности и понимать ценность внутреннего преобразования. Преобразование достигается с помощью процесса, который можно назвать духовным развитием, а иногда я называю его духовным измерением жизни.

Духовность может проявляться двояким образом. С одной стороны, она может быть связана с религиозной верой. Все люди разные и у всех свой взгляд на мир. Население Земли – пять миллиардов человек¹³, и в некотором смысле у нас должно быть пять миллиардов разных религий, поскольку каждый из нас по-своему уникален. Я считаю, что любой из нас может выбрать тот духовный путь, который наиболее подходит его интеллекту, склонностям, темпераменту, убеждениям, семейным и культурным традициям.

Как буддийский монах, я считаю буддизм наиболее подходящей для себя религией. Совершенно точно, что это лучший выбор для меня. Но из этого совсем не следует, что буддизм так же хорош и для всех остальных. Эта мысль очевидна и проста. Глупо было бы считать, что буддизм идеален для всех, ведь каждый человек воспринимает мир по-своему. Поэтому каждому человеку необходима своя религия. Задача религии – приносить людям пользу, и если бы существовала всего одна религия, то, думаю, рано или поздно она перестала бы угождать всем.

¹³ 31 октября 2011 года население планеты превысило отметку в семь миллиардов человек. – Прим. перев.

Так, например, если бы в ресторане день за днем подавали всего одно блюдо, то вскоре в нем не осталось бы посетителей. Люди ценят разнообразие в еде, ведь у нее может быть так много разных вкусов. Религия же, подобно пище, предназначена для питания человеческого духа. Я полагаю, что мы можем всячески приветствовать большое количество разных религий. Для кого-то наиболее подходящим и полезным выбором может оказаться иудаизм, христианство или ислам. Поэтому мы должны уважать и ценить все религиозные традиции.

Каждая из этих религий может принести человечеству пользу. Их предназначение в том, чтобы сделать людей счастливее, а мир – лучше. Но для того чтобы оно воплотилось в жизнь, каждый верующий должен искренне следовать своему учению. Для того чтобы религия стала источником внутренней силы, необходимо поместить ее в пространство собственной жизни. Религиозная мысль нуждается в глубоком понимании, в постижении не только рациональном, но и чувственном, позволяющем ей стать частью внутреннего опыта.

Я убежден, что можно воспитать в себе глубокое уважение ко всем религиозным традициям. Они заслуживают почтительного отношения хотя бы потому, что представляют собой этическую систему, позитивно влияющую на человеческое поведение. Так, вера в Бога в христианстве формирует ясную и непротиворечивую этику, которой руководствуется верующий в жизни и поступках.

Для того, кто достиг определенного понимания и внутренней гармонии, любое событие, любое переживание становится учением.

Такая этическая система очень эффективна, поскольку позволяет ощутить близость с Богом и показать свою любовь Богу, проявляя любовь и сострадание по отношению к другим людям.

Я уверен, что аналогичные причины для уважения можно отыскать в любой религии. Безусловно, все основные мировые религии принесли огромную пользу миллионам людей в прошлом. И даже сейчас они помогают многим людям, вдохновляя их, и будут продолжать служить на благо будущих поколений. Так и есть. На мой взгляд, один из способов укрепить взаимное уважение между религиями – личное общение их представителей. За последние несколько лет я предпринял немало усилий в этом направлении. Например, я встречался с представителями христианства и иудаизма и считаю, что нам удалось добиться некоторых положительных результатов. Такие контакты позволяют лучше узнать о пользе, которую та или иная религия приносит человечеству, и, быть может, получить какой-то ценный опыт, перенять что-то новое и полезное для себя.

Таким образом, очень важно развивать связи между разными религиями, чтобы объединить усилия во благо всего человечества. В мире так много проблем и вражды, поэтому религия должна защищать людей от вражды и страданий, а не становиться одним из их источников.

Мы часто слышим о том, что все люди равны. Подразумевается, что все мы одинаково стремимся к счастью. Каждый имеет право быть счастливым и не испытывать страданий. Поэтому если религия приносит вам пользу, делает вас счастливее, то вы должны уважать права других людей и остальные религии. Это очевидно.

Недельная серия выступлений Далай-ламы в Тусоне показала, что дух взаимного уважения может быть вполне осязаемым. Среди его слушателей были представители самых разных религий, в том числе немало христианских священников. Несмотря на это, среди публики царили мир и согласие. Также нашлось место и для некоторого духовного обмена, поскольку не-буддистам было любопытно узнать о ежедневных практиках Далай-ламы. В результате один из слушателей задал такой вопрос:

– В любой религии большое значение придается молитве. Почему молитва так важна в духовной жизни?

Далай-лама ответил:

– Я считаю, что молитва – это, по большей части, ежедневное напоминание самому себе о своих основных принципах и убеждениях. Лично я каждое утро начитываю буддийские мантры, которые могут походить на молитвы, но по сути представляют собой напоминания. Напоминания о том, как общаться с людьми, как к ним относиться, как решать проблемы и т. д. Поэтому моя духовная практика состоит в основном из напоминаний – о важности сострадания, всепрощения и других подобных вещах. И конечно же, она включает в себя некоторые буддийские медитации о природе реальности и определенные практики визуализации. Моя обычная ежедневная практика занимает около четырех часов, если выполнять ее не торопясь. Это довольно много.

Мысль о четырех часах в день, проведенных в молитвах, вызвала вопрос у другой слушательницы:

– Я работаю и воспитываю маленьких детей, у меня очень мало свободного времени. Как тому, кто всегда очень занят, найти время для молитв и медитаций?

– Я тоже мог бы пожаловаться на недостаток свободного времени, если бы у меня возникло такое желание, – ответил Далай-лама. – Я тоже очень занятой человек. Как бы то ни было, если постараться, то всегда можно найти время, например рано утром. А ведь есть еще и выходные дни. Можно пожертвовать частью своих развлечений, – он рассмеялся. – Так что хотя бы полчаса в день вы способны выделить. Если же вы постараетесь еще лучше, то найдете полчаса утром и полчаса вечером. Если как следует подумать, то решение всегда найдется.

Если вы относитесь к своим духовным практикам со всей серьезностью, то должны осознавать, что они направлены на развитие ума, мышления, психического и эмоционального здоровья.

Не следует сводить практики к физическим или вербальным упражнениям, ведь это не просто чтение молитв и пение мантр.

Если вы понимаете их именно в таком ограниченном смысле, вам, безусловно, нужно выделять какое-то определенное установленное время для их выполнения, ведь вы не можете совмещать их со своей повседневной деятельностью. Если вы будете начитывать мантры во время приготовления еды, это может не понравиться вашим близким. Если же вы правильно понимаете эти духовные практики, то сможете заниматься ими двадцать четыре часа в сутки. *Подлинная духовность – это состояние ума, которое вы можете практиковать в любое время.* К примеру, оказавшись в ситуации, когда у вас возникает искушение обидеть кого-то, сразу же примите меры предосторожности и удержитесь от этого поступка. Когда вы готовы выйти из себя, сосредоточьтесь и скажите себе: «Нет, это неправильно». Это и есть духовная практика. Если понимать ее в таком смысле, то у вас всегда найдется время. Это напомнило мне об одном из наставников тибетской школы Кадампа, Потове. Он говорил, что для того, кто достиг определенного понимания и внутренней гармонии, любое событие, любое переживание становится учением. Я считаю такой подход очень правильным.

Таким образом, если вами овладевает беспокойство, скажем вы видите по телевизору или в кино сцены насилия и секса, попробуйте сознательно сфокусироваться на их негативном влиянии. И тогда подобные сцены не окажут на вас воздействия, ведь вы будете воспринимать их как поучительное свидетельство дурного влияния неконтролируемых эмоций.

Можно извлекать уроки из повторных показов «Команды „А“» или «Мелроуз Плейс». Однако гораздо важнее, что духовный путь Далай-ламы как практикующего буддиста включает в себя ряд уникальных техник. Рассказывая о своих ежедневных упражнениях, он упомянул медитации о природе реальности, а также практики визуализации. В беседе он лишь вскользь коснулся этой темы, но за несколько лет нашего знакомства мне доводилось слышать от него

гораздо более подробный анализ, обернувшийся для меня едва ли не самым сложным рассуждением, которое я когда-либо слышал. Его монологи о природе реальности были наполнены философской аналитикой и извилистой аргументацией. Его описания тантрических визуализаций были невообразимо хитроумными и запутанными. Назначение подобных медитаций и визуализаций в том, чтобы создать в человеческом воображении нечто вроде голографического атласа Вселенной. Изучению и освоению этих буддийских практик он посвятил всю свою жизнь. Задумавшись о колоссальных усилиях, совершенных им, я спросил:

– Можете ли вы рассказать о практической пользе этих духовных практик, их значении в вашей повседневной жизни?

Далай-лама помолчал несколько мгновений, затем тихо ответил:

– Хотя мой личный опыт очень невелик, я могу с уверенностью сказать, что в результате этих буддийских практик мой ум стал гораздо спокойнее. Это определенно так. Хотя эта перемена происходила постепенно – я двигался сантиметр за сантиметром, – он рассмеялся, – я полагаю, что изменилось и мое отношение к себе и другим людям. И, хотя точные причины этих перемен выделить трудно, мне кажется, что большую роль сыграло понимание, но не абсолютное понимание, а определенное ощущение фундаментальной природы реальности, а также размышление о таких феноменах, как непостоянство, страдание, ценность сострадания и альтруизма.

Например, думая о тех китайских коммунистах, которые причинили столько зла многим тибетцам, я испытываю к ним сострадание, даже к палачам. Ведь я осознаю, что они сами были жертвами злых сил. Я не достиг бы такого понимания без помощи буддийских практик. Вот почему я не могу считать, что человек, совершивший чудовищную жестокость, достоин страданий или не заслуживает счастья. Я воспитал в себе подобный взгляд на вещи благодаря обету бодхисаттвы¹⁴, неудивительно, что я так люблю и ценю его. Это напомнило мне об одном наставнике из монастыря Намгьял. Он провел двадцать лет в китайских тюрьмах и трудовых лагерях как политзаключенный. Однажды я спросил у него, что было для него самым трудным во время заключения. К моему удивлению, он ответил, что больше всего боялся утратить сострадание к китайцам!

Подобных историй очень много. Так, дня три назад я встретил монаха, который также много лет провел в китайских тюрьмах. Он рассказал мне, что когда в 1959 году в Тибете вспыхнуло восстание, ему было двадцать четыре года, и он примкнул к повстанцам в Норбулинке. Китайцы поймали его и бросили в тюрьму вместе с тремя его братьями, которые были там убиты. Еще два его брата также погибли. Затем в трудовом лагере умерли его родители. Он рассказал, что, сидя в тюрьме, размышлял о своей жизни до тех пор, пока не пришел к выводу, что был плохим монахом, хотя и провел всю свою жизнь в монастыре Дрепунг. Он понял, что был глупым монахом. И в тот момент, в тюрьме, он поклялся, что приложит все усилия для того, чтобы стать по-настоящему хорошим монахом. Благодаря буддийским практикам и воспитанию ума он достиг такого состояния, что даже физическая боль не мешала ему чувствовать себя счастливым. Даже во время пыток и избиений он испытывал счастье, воспринимая их как очищение от негативной кармы прошлых жизней. Эти примеры демонстрируют значение духовных практик для повседневной жизни.

Итак, Далай-лама внес последний ингредиент в рецепт счастливой жизни – духовное измерение. Благодаря учению Будды Далай-лама и многие другие обрели прочный фундамент, помогающий им выносить и преодолевать боль и страдания, которые иногда приносит нам

¹⁴ Принимая обет бодхисаттвы, практикующий подтверждает свое намерение стать бодхисаттвой – «пробужденным существом», достигшим бодхицитты (состояния пробужденного, просветленного сознания) во имя любви и сострадания ко всем живым существам.

жизнь. И, как полагает Его Святейшество, каждая из основных мировых религий способна помочь человеку стать счастливее.

Сила веры, распространяемой повсеместно великими религиозными системами, пронизывает жизни миллионов людей. Она дает поддержку в трудные моменты жизни. Иногда она действует практически незаметно, иногда вызывает глубокие духовные трансформации. Каждый из нас, несомненно, хотя бы раз в жизни был свидетелем того, как она действует на кого-то из членов семьи, друга или знакомого. Иногда примеры проявления этой силы оказываются на первых полосах газет, как было в случае с Терри Андерсоном, похищенным на одной из улиц Бейрута в 1985 году. Тем утром на него просто накинули одеяло и затолкали в машину. Следующие семь лет он провел в качестве заложника у Хезболлы – экстремистской группировки исламских фундаменталистов. До 1991 года его не выпускали из грязных сырых подвалов и тесных камер, держали в темноте закованным в цепи, постоянно избивали. Когда его освободили, к нему было привлечено внимание всего мира. Он был очень счастлив вновь увидеть свою семью и, как ни странно, почти не испытывал обиды и ненависти к своим похитителям. Когда журналисты спросили его, как ему удалось проявить такую незаурядную стойкость, он сказал, что только вера и молитва помогли ему пережить испытание.

История полна примеров того, как вера помогала человеку в беде. Многочисленные исследования подтверждают тот факт, что религиозная вера делает человеческую жизнь гораздо счастливее. Исследования независимых ученых и социологических центров (таких как Институт Гэллапа) показали, что счастливых и удовлетворенных жизнью людей среди верующих гораздо больше, чем среди неверующих. Также выяснилось, что религиозная вера не только является показателем хорошего самочувствия, но и помогает людям гораздо эффективнее справляться с такими проблемами, как старение, личностные кризисы и психологические травмы. Кроме того, в религиозных семьях по статистике гораздо реже встречаются такие явления, как подростковая преступность, алкоголизм, наркомания и разводы.

Есть основания предполагать, что вера положительно влияет на физическое состояние людей, в том числе серьезно больных. Сотни научных исследований описывают случаи, позволяющие связать религиозную веру с пониженным уровнем смертности и положительной динамикой выздоровлений. Так, в одном из исследований рассказывалось о верующих пожилых женщинах, которые быстрее и эффективнее восстанавливались после операции на бедре, в отличие от тех пациенток, у которых вера была слабее или отсутствовала вообще. Исследования, проведенные Ронной Касар Харрис и Мэри Амандой Дью из медицинского центра Питтсбургского университета, показали, что глубоко верующие люди гораздо легче переносят операцию по пересадке сердца, быстрее поправляются после операции и отличаются более крепким психическим и эмоциональным здоровьем. Согласно исследованию доктора Томаса Оксмана и его коллег из Дартмутской Медицинской Школы, среди пациентов старше пятидесяти пяти лет, которые перенесли операцию на открытом сердце – коронарное шунтирование или хирургию сердечных клапанов, – верующих выживает в три раза больше, чем неверующих.

Преимущества непоколебимой религиозной веры иногда оказываются прямым следствием определенных доктрин в рамках той или иной религиозной традиции. К примеру, многие буддисты справляются со страданиями благодаря твердой вере в закон кармы. Точно так же вера во всеведущего и любящего Бога помогает христианам преодолевать жизненные тяготы. Они верят, что Его промысел может быть нам недоступен, но рано или поздно Он проявит свою любовь к нам. Христиане обращаются к библейской мудрости и находят в ней утешение, как сказано в этих строках из Послания к римлянам: «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу».

Некоторые преимущества веры связаны с доктринами отдельных религий, но существуют также и положительные стороны религии вообще, без привязки к конкретной конфессии. Участие в деятельности *любой* религиозной общины дает верующему ощущение принадлежности

к группе, чувство единения с братьями по вере. Твердые религиозные убеждения могут сделать жизнь человека осмысленной, придать ей некую цель. Они также даруют надежду перед лицом бедствий, страданий и смерти, пробуждая в человеке ощущение вечности, которое позволяет ему возвыситься над повседневными проблемами.

Несмотря на это, вера сама по себе не является гарантией счастья и душевного покоя. Например, когда Терри Андерсон, сидя в камере, демонстрировал лучшие качества верующего человека на собственном опыте, буквально рядом с ним обезумевшие от ненависти толпы олицетворяли все худшее, что связано с верой. Многие годы в Ливане шла жестокая война, со всех сторон подогреваемая ненавистью, между представителями различных течений ислама, христианами и иудеями. Ее результатом стали неописуемые зверства, совершенные во имя веры. Эта история далеко не нова – она уже много раз случалась раньше и повторяется в наши дни. Способность религии пробуждать вражду и ненависть подрывает доверие к религиозным институтам. Поэтому Далай-лама, как и некоторые другие религиозные лидеры, пытается выделить в различных религиях те универсальные принципы духовной жизни, которые способны сделать человека счастливее независимо от его религиозной принадлежности.

Далай-лама завершил разговор убедительным описанием подлинной духовной жизни.

– Говоря о духовном измерении в нашей жизни, мы определили свои религиозные убеждения в качестве одной стороны духовности. Религиозная вера – это хорошо. Но можно обойтись и без нее, и в некоторых случаях это будет только во благо. Верить или не верить – каждый решает сам. Но в таком случае существует и другое понимание духовности, другая сторона, которую я называю *основополагающей духовностью*. Речь идет о главных человеческих качествах – доброте, сострадании, заботе. Они должны быть у каждого независимо от того, верующий человек или нет. Лично я считаю, что эта сторона духовного измерения важнее, чем первая, поскольку даже самая лучшая религия может охватить ограниченное число людей, только часть человечества. А эти качества нужны каждому из нас, так как *все* мы – одна большая семья. Без них человеческая жизнь станет тяжелой и черствой, и никто не сможет чувствовать себя счастливым. Таким образом, воспитание этих качеств – очень важная задача. Чтобы выполнить эту задачу, как мне кажется, мы должны помнить, что из пяти миллиардов людей на планете один или два миллиарда – искренне верующие люди. Конечно же, под искренне верующими я понимаю не тех, кто, например, называет себя христианином просто потому, что его крестили в христианской церкви, но не имеет истинной веры и не соблюдает предписанные практики.

Исключив подобные случаи, мы можем прийти к выводу, что в мире всего лишь один миллиард искренне верующих. Значит, остальные четыре миллиарда, то есть большинство, – неверующие. Поэтому мы должны найти способ обратить жизнь этих людей во благо, помочь им стать лучше, не прибегая к помощи религии. Здесь, на мой взгляд, очень важную роль играет образование. Необходимо убедить этих людей в том, что сострадание, доброта и т. д. являются основополагающими качествами любого человека, не только верующего. Мы уже говорили о первоочередной важности человечности, доброты, любви и сострадания, о том, как эти качества влияют на физическое здоровье, счастье и душевное спокойствие. В отличие от большинства религиозных и философских теорий, это очень практичная концепция, которая, как мне кажется, лежит в основе всех религиозных учений. Но она не менее важна и для людей вне каких-либо религиозных традиций. Мы должны внушить этим людям, что можно быть хорошим, порядочным человеком, ответственным за будущее мира, не прибегая при этом к какой бы то ни было религии.

Свою принадлежность к религии или духовности можно показать с помощью внешних признаков.

Внутренняя дисциплина – это борьба с такими негативными качествами, как гнев, ненависть, жадность, и развитие таких позитивных состояний ума, как доброта, сострадание и терпимость.

Можно носить специальную одежду, поставить дома алтарь, читать мантры, молиться и т. д. Однако все это вторично по отношению к вашему мировоззрению, которое должно базироваться на основных духовных ценностях. Ведь бывают люди, у которых соблюдение внешних религиозных предписаний сочетается с внутренними негативными переживаниями. Тогда как подлинная духовность делает человека спокойным, счастливым и умиротворенным.

Добродетельные состояния ума – сострадание, терпимость, всепрощение, забота – это настоящая дхарма, или духовные качества, поскольку они не могут сосуществовать с дурными состояниями ума.

Таким образом, воспитывая в себе внутреннюю дисциплину, мы создаем основу для религиозной жизни и развития позитивных состояний ума. Подлинной духовной жизнью живет лишь тот, кто дисциплинировал, усмирил свой ум и научился проявлять это в своих поступках.

Далай-лама присутствовал на небольшом приеме, устроенном в честь группы благотворителей, поддерживающих борьбу тибетцев за независимость. У дверей зала, где проходил прием, собралась огромная толпа людей в ожидании Его Святейшества. В толпе я заметил человека, которого уже видел пару раз на этой неделе. Мужчина неопределенного возраста, – я предположил, что ему от двадцати до тридцати лет, – высокий и очень худой. Он был ужасно растрепан, но мое внимание привлек не его вид, а выражение его лица. Я часто наблюдал нечто подобное у своих пациентов – гримаса беспокойства, подавленности и боли. Я также заметил у него легкое подергивание лицевых мышц около рта и мысленно поставил диагноз «поздняя дискинезия» – нервное расстройство, вызванное хроническим употреблением антидепрессантов. «Бедняга», – посочувствовал я и почти сразу забыл о нем.

С появлением Далай-ламы толпа уплотнилась, люди подались вперед, чтобы приветствовать его. Охранники, большей частью добровольцы, попытались сдержать натиск толпы и расчистить Его Святейшеству путь. Взволнованный молодой человек, которого я видел ранее, совсем растерялся и толпа вытолкнула его прямо в проход, организованный охраной. Далай-лама, проходя мимо, заметил парня, освободился от опеки охранников и остановился, чтобы поговорить с ним. Тот поначалу смутился и начал что-то быстро говорить Далай-ламе, который в ответ произнес лишь несколько слов. Я не слышал, о чем они говорили, но видел, что мужчина становился все более взволнованным по мере разговора. Он говорил и говорил, но тут Далай-лама взял его руку обеими руками, легонько потрепал ее и еще несколько мгновений постоял молча, просто кивая головой. Казалось, что он не замечал ничего и никого вокруг. Боль и тревога внезапно пропали с лица мужчины, по его щекам потекли слезы. И хотя появившаяся на его лице улыбка была слабой и робкой, его глаза засияли радостью и облегчением.

Далай-лама не раз подчеркивал, что внутренняя дисциплина является основой духовной жизни и фундаментальным методом достижения счастья. Как он объяснял на страницах этой книги, с его точки зрения внутренняя дисциплина – это борьба с такими негативными качествами, как гнев, ненависть, жадность, и развитие таких позитивных состояний ума, как доброта, сострадание и терпимость. Его Святейшество также считает, что счастье способен обрести лишь тот, чей ум спокоен и устойчив. Воспитание внутренней дисциплины может включать в себя формальные медитативные практики, цель которых – умиротворить наш ум и приблизить нас к собственному духовному потенциалу. В большинстве духовных традиций используются практики успокоения ума и связи с подлинной духовной силой человека.

Завершая серию своих выступлений в Тусоне, Далай-лама даровал учение по медитации, которая предназначена для успокоения ума, изучения его глубинной природы и, таким образом, достижения «неподвижности ума». Окинув взглядом аудиторию, Его Святейшество начал речь в привычной для него манере, будто обращаясь лично к каждому, а не ко всему залу целиком. Иногда он оставался сосредоточенным и неподвижным, а порой оживлялся, слегка покачивая головой, жестикулируя руками и едва заметно покачиваясь.

Медитация на природу ума

– Целью упражнения является осознание и чувствование природы своего ума, – начал Далай-лама, – по крайней мере на начальном уровне. В общем-то, когда мы обращаемся к собственному уму, мы имеем в виду абстрактную концепцию. Если бы нас попросили охарактеризовать свой ум, то мы бы просто указали на свой мозг или ответили бы, что это – нечто, обладающее «ясностью», способностью «познавать» и «хранить» информацию. Но без медитативной практики эти определения будут всего лишь словами. Поэтому цель данного упражнения – развить в себе способность непосредственно переживать природу ума, воспринимать его способности «познавать» и «быть ясным» на основе непосредственного опыта, а не абстрактной концепции.

Это упражнение поможет вам намеренно приостанавливать ход ваших мыслей и учиться оставаться в таком состоянии как можно дольше. Выполняя его, вы со временем почувствуете пустоту, но если пойдете дальше, то начнете осознавать глубинную сущность ума, его «ясность» и способность «познавать». Это состояние можно сравнить с хрустальным бокалом, до краев наполненным водой. Если вода прозрачная, вы сможете увидеть дно бокала, но у вас не возникнет сомнений в том, что он наполнен водой.

Итак, давайте помедитируем на отсутствие образного мышления. Его не следует путать с ощущением пустоты или состоянием отрешенности ума. Прежде всего, необходимо развить в себе твердую решимость достичь такого состояния ума, когда в нем не будет никаких мыслей и образов. Данная методика заключается в следующем.

По большому счету, наше сознание обычно направлено на внешние объекты. Наше внимание устремляется вслед за чувственным опытом и в основном располагается на чувственном и умозрительном уровнях. Иначе говоря, в обычном состоянии внимание сосредоточено на физических чувственных переживаниях и на актах собственного сознания. Во время данной практики вам необходимо обратить свой ум вовнутрь, не позволяя ему реагировать на внешние чувственные ощущения. Вместе с тем вам нужно следить за собственным сознанием и не позволять уму становиться пассивным и безразличным. Вы должны сохранять бдительность на всем протяжении практики. Постарайтесь уловить такое состояние ума, когда ваше сознание находится как бы в самом себе – его не обременяют мысли о прошлом или будущем, воспоминания и сожаления, планы и намерения, страхи и тревоги, ожидания и надежды. Попытайтесь добиться от своего ума состояния естественности и незамутненности.

Здесь можно привести аналогию с рекой: если течение быстрое, то ее русло трудно как следует разглядеть. Если бы вы могли каким-то образом заставить реку замереть, чтобы вода перестала течь в обоих направлениях, то вы отчетливо увидели бы дно реки. Аналогичным образом, когда вы прекратите гонку вашего ума за внешними объектами, мыслями о былом, грядущем и т. д., но и не отключите его полностью, вам откроется то, что находится на самой глубине, скрытое потоком наших обычных переживаний. Это глубинный покой, глубинная ясность ума. Попробуйте почувствовать ее, вникнуть в это переживание...

Поначалу данная практика покажется вам очень сложной. Первые несколько раз, когда вам удастся ощутить глубинное естественное состояние вашего ума, оно покажется вам совершенно отсутствующим. Так происходит, поскольку мы привыкли воспринимать свой ум в кон-

тексте внешних объектов. Соответственно, на мир мы смотрим сквозь призму своих представлений, образов и т. д. Когда вы переводите внимание ума с внешних объектов вовнутрь, вы словно перестаете воспринимать его. Возникает ощущение пустоты, вакуума. Тем не менее по мере накопления опыта вы будете воспринимать глубинную ясность, яркость ума. Вот тогда-то вы и начнете осознавать и ценить естественное состояние своего ума.

На состоянии неподвижности ума основано множество поистине глубоких медитативных практик.

О, – рассмеялся Далай-лама, – я должен предупредить вас, что, поскольку в этой медитации не существует объектов, на которых можно сфокусировать внимание, риск заснуть очень велик.

Итак, давайте помедитируем...

Для начала сделайте три вдоха-выдоха, сосредоточившись исключительно на своем дыхании. Вдох, затем выдох, затем опять вдох, и так три раза. После этого начинайте медитацию.

Его Святейшество снял очки, сложил руки на коленях и замер в медитации. В зале воцарилась абсолютная тишина, полторы тысячи людей ушли в себя, погружившись в полторы тысячи уединенных миров и стараясь успокоить свои мысли и поймать проблеск истинной природы своего ума. Прошло пять минут, и тишину нарушило пение Далай-ламы. Его низкий мелодичный голос мягко выводил слушателей из медитации.

В тот день, как и всегда, в конце выступления Далай-лама сложил вместе ладони, поклонился слушателям в знак уважения и признательности, встал и начал пробираться к выходу. Проходя сквозь толпу, он не размыкал рук и продолжал неторопливо кланяться. Тому, кто стоял чуть поодаль, было уже трудно заметить его движение. Казалось, будто Далай-лама затерялся в море голов, и со стороны о его движении можно было судить только по легкому колыханию толпы в тех местах, где он проходил. Как если бы от него осталось одно только незримое присутствие.

Благодарности

Наша книга существует благодаря стараниям и отзывчивости многих людей. Прежде всего, я хотел бы выразить свою искреннюю признательность Тэнцзину Гьямцхо, Далай-ламе XIV, за его бесконечную доброту, великодушие, вдохновенность и дружелюбие. Моим родителям Джеймсу и Бетти Катлер, светлая им память, за то, что они заложили основы моего личного счастья.

Кроме того, я выражаю искреннюю благодарность следующим людям:

Доктору Туптену Джимпа за его дружелюбие и помощь в редакции тех фрагментов книги, авторство которых принадлежит Далай-ламе. А также за его незаменимый труд в качестве переводчика на выступлениях Его Святейшества и во многих наших беседах. Лобсангу Дордже, досточтимому геше Лхакдору за переводческую работу во время наших встреч в Индии.

Тензину Геше Тетонгу, Ринчену Дарло и Дава Церингу за помощь и поддержку на протяжении многих лет.

Всем, кто усердно трудился на благо того, чтобы визит Его Святейшества в Аризону, состоявшийся в 1993 году, оказался ценным опытом для многих людей: Клоду д'Эстре, Кену Бекеру, а также всему коллективу компании Arizona Teachings Inc., Пегги Хичкок и сотрудникам организации Arizona Friends of Tibet, доктору Пэм Уилсон и всем тем, кто помог организовать выступление Далай-ламы в Университете штата Аризона. Дюжинам преданных добровольцев за их неутомимый труд на благо участников учений Далай-ламы.

Моим замечательным агентам Шерон Фридман и Ральфу Вичинаца и всем их сотрудникам за доброту, поддержку, преданность и помощь на многих этапах проекта, за то, что они трудились гораздо самоотверженней, чем того требовали их служебные обязанности. Им я выражаю особую признательность.

Я благодарен всем, кто внес неоценимый вклад в редактуру книги, проводил экспертизу и давал аналитическую оценку, а также оказывал поддержку в течение всего рабочего процесса: Рут Хэпгуд за ее профессиональное редактирование ранних версий рукописи, Барбаре Гейтс и доктору Роне Кабачник за неоценимую помощь в обработке и структурировании материала, а также моему талантливому редактору из Риверхеда Эми Херц за веру в мой проект и придание книге той формы, в которой она вышла из печати. Я также выражаю свою признательность Дженнифер Репо, корректорам и всему персоналу Riverhead Books. А также тем, кто помогал составлять расшифровки выступлений Далай-ламы в Аризоне, печатал стенограммы наших бесед с Его Святейшеством и ранние версии рукописи.

В заключение я хотел бы выразить слова благодарности всем моим наставникам; моей семье и друзьям, которые обогатили мою жизнь сильнее, чем я могу выразить; Джине Беквит Эккель, доктору Дэвиду Вайсу и Дафне Аткесон, д-ру Джиллиан Хэмилтон, Элен Мициос, Дэвиду Гринволту, Дейлу Брозоски, Кристи Ингэм Эспиназе, доктору Дэвиду Клебаноффу, Генриетте Бернстайн, Тому Майнору, Эллен Уайатт Гете, доктору Гейлу Макдоналду, Ларри Катлеру, Рэнди Катлер, Лори Уоррену; отдельную благодарность и глубокую признательность Кэнди и Скотту Брирли, а также всем друзьям, чьи имена я не упомянул, но о которых я всегда буду помнить с бесконечной любовью, уважением и признательностью.

Об авторах

Его Святейшество Далай-лама родился 6 июля 1935 года в бедной крестьянской семье, жившей на северо-востоке Тибета. В двухлетнем возрасте он был признан Далай-ламой XIV, духовным и светским лидером Тибета. Он унаследовал линию преемственности Далай-лам, которая насчитывает шесть веков. В возраст шести лет он приступил к монашескому послушанию. С 1959 года Далай-лама находится в изгнании в индийском городке Дхармасала. Он является обладателем множества наград и премий, среди которых Нобелевская премия мира (1989) и Золотая медаль Конгресса США. Более подробную информацию, в том числе о графике учений Далай-ламы, можно узнать на сайте www.dalailama.com.

Доктор Говард К. Катлер – психиатр, писатель, лектор. Создатель нашумевшей серии книг «Искусство быть счастливым», написанной в соавторстве с Его Святейшеством Далай-ламой. Книги из этой серии были переведены на пятьдесят языков и стали бестселлерами по всему миру. Как ведущий специалист научного изучения проблемы счастья и пионер в области позитивной психологии доктор Катлер выступает с докладами, ведет семинары и преподает на курсах, посвященных счастью. Он дипломант Американского совета по психиатрии и неврологии, член редакционного совета Американского психиатрического журнала. Доктор Катлер посвятил свою жизнь помощи другим людям, которые стремятся к счастью, самореализации и успеху. Живет в Финиксе. Более подробную информацию об «Искусстве быть счастливым», в том числе о книгах, семинарах, курсах и способах связаться с доктором Катлером, смотрите на сайте www.theartofhappiness.com.