

Достижение мира посредством внутреннего спокойствия [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Достижение мира посредством внутреннего спокойствия. Его Святейшество  
Далай-лама XIV.

Физический и умственный дискомфорт.

Мир – забота каждого, не важно, живет человек на Западе, на Востоке, на Севере или на Юге, богатый он или бедный – каждому необходимо быть искренне заинтересованным в мире. Все мы люди, и поэтому у всех у нас, как правило, одна забота: быть счастливыми, иметь счастливую жизнь. И все мы заслуживаем счастливой жизни. Давайте будем говорить с этой точки зрения. У каждого есть чувство «я», или собственной личности, однако мы не понимаем в полной мере, чем является это «я», эта собственная личность. Как бы то ни было, все же у нас есть сильное чувство «я». Вместе с этим чувством приходит желание быть счастливыми и не страдать. Оно возникает, или появляется, автоматически. Исходя из этого у нас есть право быть счастливыми.

Между тем, в наших жизнях много неприятных вещей и неминуемо возникают проблемы. Существуют две их категории. Одна категория – страдания, обусловленные физическими причинами, например болезнями или старением. Возьмем меня, я уже испытываю некоторые из них: мне трудно слышать, видеть, ходить. Эти вещи неминуемо происходят. Другая категория в основном относится к умственному уровню. Мы чувствуем себя одиноко, если на физическом уровне обладаем комфортом, роскошью и всем остальным, но все же испытываем стресс и неуверенность в себе. Мы переживаем ревность, страх и ненависть, и поэтому мы несчастны. Так что, невзирая на физический уровень, мы можем переживать очень сильные умственные страдания.

Что касается физического комфорта, когда у нас есть деньги, безусловно, мы можем уменьшить страдания и получить физическое удовольствие. Однако этот физический уровень, включая власть, имя и славу, не может обеспечить нам внутреннее спокойствие. На самом деле, иногда большие деньги и достаток лишь создают нам дополнительные беспокойства. Мы слишком сильно заботимся о своем имени и славе, и это ведет к некоторому лицемерию, некоторому дискомфорту, некоторому стрессу. Поэтому счастье на умственном уровне не так сильно зависит от внешних условий, как от нашего внутреннего образа мышления.

Мы можем видеть, что существуют бедные люди, которые все же, на внутреннем уровне, очень сильны и счастливы. Фактически, если мы внутренне удовлетворены, мы можем выдержать любое тяжелое физическое страдание и можем преобразовать его. Поэтому из физического и умственного страдания я считаю умственное страдание более серьезным. Ведь физическое страдание может быть ослаблено умственным комфортом, а умственный дискомфорт нельзя устранить при помощи физического комфорта.

Волнения и жизненные проблемы у людей сильнее и серьезнее, чем у животных. Возможно, на физическом уровне страдания у тех и других одинаковы, однако, что касается людей, благодаря нашему интеллекту мы переживаем сомнения, неуверенность и стресс. Это ведет к депрессии, и все это происходит по причине нашего высокого уровня интеллекта. Чтобы противостоять этому, нам необходимо также пользоваться нашим человеческим интеллектом. Что касается эмоционального уровня, возникновение некоторых эмоций заставляет нас терять спокойствие ума. В то же время, определенные эмоции дают нам больше силы. Они являются основой силы и уверенности и ведут нас к обладанию более уравновешенным и спокойным состоянием ума.

#### Две категории эмоций

Таким образом, существуют две категории эмоций. Одна очень вредна для спокойствия ума и включает разрушительные эмоции, такие как гнев и ненависть. Они не только нарушают спокойствие ума в данный момент, но также очень разрушительны для наших речи и тела. Другими словами, они влияют на то, как мы действуем. Они ведут нас к вредным действиям, и поэтому они разрушительны. При этом другие эмоции, такие как сострадание, дают нам силу и покой. Например, они дают нам силу прощать. Даже если у нас иногда появляются проблемы с определенным человеком, прощение в итоге ведет нас к уравновешенности и к обладанию спокойным умом. Человек, на которого мы были так сердиты, может даже стать нам лучшим другом.

## Внешний мир во всем мире

Когда мы говорим о мире в смысле спокойствия, мы должны говорить об этих эмоциях и о внутреннем спокойствии. Следовательно, нам необходимо выяснить, какие эмоции ведут к внутреннему миру и спокойствию. Однако сначала я хочу поговорить о внешнем мире во всем мире.

Внешний мир – это не только отсутствие насилия. Возможно, во времена холодной войны, мы внешне жили в мире; но этот мир был основан на страхе – страхе ядерной катастрофы. Каждая из сторон боялась, что другая сторона будет ее бомбить, так что это не было подлинным миром. Подлинный мир должен происходить из внутреннего спокойствия. Всякий раз, когда имеет место конфликт, я считаю, что нам необходимо найти мирное решение, и это означает ведение переговоров. Так что мир имеет много общего с сердечностью и уважением к другим, отказом причинять им вред и точкой зрения, что жизни других настолько же священны, как и наша собственная. Нам необходимо уважать этот факт и на этой основе, если мы также можем помочь другим, мы стараемся помогать.

Когда мы сталкиваемся с трудностями и кто-то приходит нам на помощь, конечно же, мы благодарны за это. Если кто-то другой страдает, тогда даже если мы предложим только лишь человеческое понимание, этот человек будет благодарен нам и почувствует себя очень счастливым. Поэтому, благодаря внутреннему состраданию и спокойствию ума, все действия становятся мирными. Если мы в состоянии установить внутреннее спокойствие, то мы можем также достичь мира, или спокойствия, и вовне.

Ввиду того, что мы люди, мы вступаем в отношения друг с другом, обладая разными точками зрения. Но если эти точки зрения основаны на прочной концепции «меня» и «их», тогда помимо этого мы обретаем концепции «мои интересы» и «ваши интересы». Исходя из этого, мы даже можем начать воевать. Мы считаем, что уничтожение моего врага принесет мне победу. Между тем, в наши дни имеет место новая реальность. Мы сильно зависим друг от друга с экономической и с экологической точки зрения. Поэтому концепция «мы» и «они» больше не уместна. Те, кого мы рассматривали как «они», теперь стали частью «нас». Таким образом, ключевым фактором развития спокойствия ума является сострадание, основанное на признании того, что мы – это шесть миллиардов человек на этой планете и что все мы обладаем одинаковыми правами быть счастливыми. Благодаря этому мы серьезно относимся к каждому, и на этой основе мы должны суметь установить внешний мир.

## Начинаем с малого уровня

Таким образом, ради всеобщего мира нам необходимо начать развивать мир в самих себе, затем в наших семьях и далее в наших деревнях и городах. К примеру, один мой друг в Мексике организовал в своем городе «Зону Мира». Он учредил ее благодаря тому, что каждый в его районе пришел к соглашению – постараться сознательно избегать насилия внутри этой «Зоны Мира». Они все согласились с тем, что, если им необходимо ссориться или противоречить друг другу, они будут выходить за границы этой зоны. Это очень хорошо.

Сложно ожидать мира во всем мире, хотя в конечном счете это было бы идеально. Тем не менее, более реалистично начать сейчас с малого уровня – с себя, с семьи, с общины, с района и так далее, устанавливая что-то подобное зонам мира. Итак, внутреннее спокойствие в значительной степени связано с состраданием.

Прямо сейчас обстоятельства в мире действительно очень сильно меняются. Я помню, несколько лет назад один мой друг из Германии, покойный Фридрих фон Вайцзеккер, которого я считаю своим учителем, рассказывал мне о том, что, когда он был молод, с точки зрения каждого жителя Германии, Франция была врагом, а с точки зрения каждого жителя Франции, врагом была Германия. Однако сейчас все по-другому. Сейчас у нас объединенные силы, Европейский Союз. Это очень хорошо. Раньше каждый штат рассматривал свой суверенитет как драгоценность. Однако в наши дни в Европе новая реальность: существуют общие интересы, которые важнее индивидуальных. Если экономика улучшается,

Достижение мира посредством внутреннего спокойствия [filosoff.org](http://filosoff.org) то выигрывает каждое государство, участвующее в Союзе. Поэтому теперь важно распространить это отношение на все шестимиллиардное население планеты. Нам необходимо думать о каждом как о члене одной большой человеческой семьи.

### Сострадание как биологический фактор

Теперь о сострадании. Развитие всех млекопитающих, которые рождаются от матерей, – людей, млекопитающих, птиц и так далее – зависит от получения ими привязанности и заботы. Это действительно так, за исключением нескольких видов, например морских черепах, бабочек, лососевых, которые откладывают яйца или икру и умирают – они являются небольшим исключением. Возьмем, к примеру, морских черепах. Матери откладывают яйца на берегу и оставляют их. Таким образом, выживание молодых черепах зависит исключительно от их собственных усилий. Им не нужна материнская привязанность, и все же они выживают. Поэтому в некоторых аудиториях я говорю, что было бы интересным экспериментом, после того как черепашка вылупится из яйца, поместить ее вместе с мамой и посмотреть, будут ли они проявлять друг к другу привязанность. Я думаю, что нет. Природа создала их такими, поэтому они не нуждаются в привязанности. Однако млекопитающие и, особенно, мы, люди, погибли бы без материнской заботы.

Забота о новорожденном младенце требует определенных эмоций, таких как сострадание, любовь и чувство заботливости. Ученые говорят, что материнское прикосновение важно для развития мозга младенца во время первых нескольких недель после рождения. Мы можем видеть, что те дети, которые выросли в любящей, ласковой, дружной семье, обычно счастливы. Они даже на физическом уровне здоровее. А те дети, которым недоставало любви, особенно в раннем детстве, зачастую имеют много сложностей.

Некоторые ученые проводили эксперименты, в которых они разлучали детенышей мартышек с их матерями, и обнаружили путем наблюдений, что эти детеныши постоянно находились в плохом настроении, дрались. Они не очень хорошо играли друг с другом. В то время как те, которые оставались со своими матерями, были счастливы и играли друг с другом хорошо. И в особенности человеческие дети, которым недостает любви в младенчестве, склонны быть недружелюбными. Им сложно проявлять привязанность к другим и, в некоторых случаях, они становятся грубыми с окружающими. Поэтому привязанность представляет собой биологический фактор – фактор, имеющий биологическую основу.

Кроме того, я считаю, что так как сострадание и эмоции имеют отношение к этому биологическому, физическому уровню, то, согласно мнению некоторых ученых, если мы постоянно разгневаны и испытываем ненависть и страх, это разрушает нашу иммунную систему и она становится слабее. Зато сострадательный ум помогает иммунной системе и укрепляет ее.

Возьмем другой пример. Если мы рассмотрим медицинскую область, доверие между медсестрами и врачом с одной стороны и пациентами с другой является важным для выздоровления пациентов. Итак, что является основой доверия? Если доктор или медсестры со своей стороны продемонстрировали подлинную заботу о пациенте и внимание к нему, для того чтобы он поправлялся, тогда возникает доверие. Однако, с другой стороны, даже если доктор является высококвалифицированным специалистом, все же, если он или она ухаживает за пациентом машинально, тогда доверия почти не возникает. Да, если доктор обладает большим опытом, это, вероятно, способствует возникновению некоторого доверия, но если он при этом также проявляет сострадание, тогда доверия будет больше. Пациенты будут лучше спать и меньше волноваться. Если пациенты волнуются на глубоком эмоциональном уровне, у них появляются физические трудности, и это влияет на их выздоровление.

Как бы там ни было проблемы в жизни, конечно, неминуемы. Шантидева, великий индийский мастер, советовал: сталкиваясь с проблемами, нам необходимо их исследовать. Если можно преодолеть проблемы, применив какой-то метод, тогда не стоит волноваться: просто применяйте его. Если же их нельзя преодолеть, тогда не следует волноваться, потому что это нам никак не поможет. Очень полезно размышлять, следуя этой цепочке рассуждений. Даже если мы столкнулись с большими проблемами, мы можем минимизировать их, если будем рассуждать подобным образом.

Достижение мира посредством внутреннего спокойствия [filosoff.org](http://filosoff.org)  
До тех пор пока нам необходима забота других, например, пока мы маленькие дети, у нас есть привязанность и сострадание. Однако по мере того как мы взрослеем и обретаем большую независимость, мы обычно начинаем считать, что агрессия важнее сострадания, когда нам надо добиться своего. Между тем, все шесть миллиардов человек произошли от матерей. Каждый испытывал счастье и удовольствие, получая материнскую любовь или, если это была не мать, то чью-то еще ласку, когда был младенцем. Однако постепенно, по мере того как мы взрослеем, эти качества истончаются, и потому мы становимся более агрессивными, более грубыми и создаем много проблем.

#### Необходимость видеть реальность

Один ученый из Швеции сказал мне, что когда ум становится озлобленным и мозг находится во власти гнева, то видимость этого ужасного человека, на которого мы разгневаны, на 90% является проекцией ума. Другими словами, 90% негатива – это ментальная проекция. Это аналогично тому, что, когда мы чувствуем к кому-то привязанность и сильную страсть, мы видим человека на 100% прекрасным и хорошим. Однако большой процент этого также является умственной проекцией, мы не видим реальность. Поэтому очень важно видеть реальность.

Есть еще один важный вопрос: если никто не хочет неприятностей, почему же тогда они возникают? Это происходит в силу нашей наивности, нашего неведения, нашего отношения: мы не видим реальности. Из-за нашей собственной ограниченной точки зрения мы не можем видеть всю картину реальности. Мы видим только два измерения, но этого недостаточно. Нам необходимо быть способными видеть явления в трех, четырех, шести измерениях. Для объективного анализа нам необходимо сначала успокоить свой ум.

Чтобы понять эти моменты, нам также важно понимать разницу между созидательными и разрушительными эмоциями. По мере того как мы взрослеем, биологический фактор сострадания со временем постепенно убывает, то есть нам необходимо получать знания о сострадании и тренировать его, чтобы сделать его снова крепким. Между тем, биологический тип сострадания является предвзятым: он основан на получении привязанности от других. Пользуясь им как основой, добавляя к нему интеллект и научные факторы из нашего исследования, мы не только способны поддерживать этот биологический уровень сострадания, но также можем его усилить. То есть посредством тренировки и образования ограниченное предвзятое сострадание может стать безграничным непредвзятым состраданием, которое распространяется на шесть миллиардов человек и далее.

#### Важность образования

Ключом ко всему этому является образование. Современное образование уделяет внимание развитию мозга и интеллекта, но этого недостаточно. Нам также необходимо развивать сердечность в нашей системе образования, начиная с детского сада и на протяжении всего обучения, включая университет.

В Америке несколько ученых разработали программы, которые обучают детей развивать сострадание и память. И это было сделано не с целью помочь этим детям улучшить их будущие жизни и достичь нирваны, а ради блага в этой жизни. Кроме того, в некоторых университетах уже даже есть несколько образовательных программ для развития сердечности и сострадания. Такой тип непредубежденного сострадания не сосредоточен на отношении других к нам, а лишь на том, что они человеческие существа. Каждый из нас является частью шестимиллиардного человеческого населения этой планеты, поэтому каждый заслуживает нашего сострадания на основе этого фактора равенства.

#### Внутреннее и внешнее разоружение

Таким образом, для внутреннего мира и мира во всем мире нам необходимо и внутреннее, и внешнее разоружение. Это означает, что на внутреннем уровне мы развиваем сострадание и затем, со временем, на этой основе мы способны

Достижение мира посредством внутреннего спокойствия [filosoff.org](http://filosoff.org) разоружить все: все страны на внешнем уровне. Это похоже на обладание объединенными силами французско-германского Европейского армейского корпуса. Это замечательно. Если у Европейского Союза будут объединенные силы, тогда вооруженного противостояния между его участниками не возникнет.

Как-то в Брюсселе была встреча министров иностранных дел, и я сказал тогда, что в будущем было бы очень полезно, если бы штаб-квартира Европейского Союза разместились восточнее, в одной из восточно-европейских стран, например в Польше. После этого было бы полезно расширить Союз, например, включить в него Россию, а затем, в итоге, переместить штаб-квартиру НАТО в Москву. Если это произойдет, тогда действительно наступит мир и не будет опасности войны в Европе. Сейчас, в настоящее время, существуют некоторые сложности в отношениях между Россией и Грузией, но нам необходимо надеяться.

Далее, на основе такого расширения мира, оборонная промышленность, к примеру, здесь, во Франции, может быть со временем остановлена и мы сможем перевести экономику в более продуктивное русло. Вместо танков фабрики могли бы быть переоборудованы, например, под производство бульдозеров!

Народы Африки также очень нуждаются в нашей помощи. Разрыв между богатыми и бедными – это большая проблема, не только в глобальном смысле, но также и на национальном уровне. Этот разрыв между богатыми и бедными на самом деле ужасен. Например, здесь, во Франции, существует большая разница между богатыми и бедными. Некоторые люди даже сталкиваются с голодом. Все же все мы – человеческие существа, и у всех нас одинаковые надежды, потребности и проблемы. Нам необходимо принимать во внимание все эти аспекты, чтобы развивать мир посредством внутреннего спокойствия.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!