

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Искусство быть счастливым. Руководство для жизни. Гьяцо Тензин.  
Введение.

Я нашел Далай-ламу сидящим в одиночестве в раздевалке баскетбольного зала за несколько минут до начала его выступления перед шеститысячной аудиторией в Аризонском университете. Он спокойно пил чай, пребывая в абсолютной безмятежности. "Ваше Святейшество, если вы готовы..."

Он живо поднялся и без колебаний вышел из раздевалки в помещение за сценой, заполненное репортерами местных газет, фотографами, охранниками и студентами – искателями, любопытствующими и скептиками. Он прошел сквозь толпу, широко улыбаясь в знак приветствия. Наконец, миновав занавес, он вышел на сцену, поклонился, сложил ладони и улыбнулся. Его встретили оглушительными аплодисментами. Он попросил, чтобы свет в зале не приглушали, так как хотел ясно видеть своих слушателей. Несколько мгновений он постоял молча, с необычайно добрым выражением лица изучая собравшихся. Тех, кто никогда раньше не видел Далай-ламу, могли несколько смутить его экзотичные шафранно-красные одеяния, однако, как только он сел и начал говорить, сразу же проявилась его замечательная способность устанавливать контакт со слушателями.

– По-моему, с большинством из вас я встречаюсь впервые. Однако я не делаю особой разницы между старыми и новыми друзьями, так как всегда верил в то, что все мы одно, все мы – человеческие существа. Конечно же, между нами существуют различия в культуре или в образе жизни, в вероисповедании или цвете кожи, но все мы – человеческие существа, обладающие человеческим телом и человеческим сознанием. Мы наделены одинаковым физическим строением, одинаковым разумом и эмоциями. Каждый раз, знакомясь с кем-либо, я говорю себе, что знакомлюсь с еще одним человеческим существом, точно таким же, как я сам. Я нахожу, что подобный подход намного облегчает общение и взаимопонимание. Различия возникают лишь тогда, когда мы обращаем внимание на особые характеристики – например, на то, что я тибетец или буддист. Но эти характеристики вторичны. Научившись абстрагироваться от них, мы сможем с большей легкостью общаться, обмениваться идеями и опытом.

Этими словами в 1993 году Далай-лама открыл недельную серию публичных выступлений в Аризоне. Идея поездки в Аризону возникла более чем за десять лет до этого, когда я только познакомился с ним. Тогда я впервые побывал в Дхарамсале, получив академическую стипендию на изучение традиционной тибетской медицины. Дхарамсала – прекрасное и спокойное горное селение у подножия Гималаев. Вот уже более сорока лет она является домом для опального тибетского правительства – с тех пор, как Далай-лама вместе с сотней тысяч других тибетцев бежал из Тибета после варварского вторжения туда китайских войск. Во время пребывания в Дхарамсале я познакомился с несколькими членами семьи Далай-ламы, которые впоследствии помогли мне организовать встречу с ним. Идея важности отношения к другому человеку как к равноправному существу, которую Далай-лама затронул в своем публичном выступлении в 1993 году, была основным предметом нашей первой беседы в 1982 году. У него необычайно развита способность находить общий язык с людьми, поэтому в разговоре с ним чувствуешь себя абсолютно непринужденно. Наша первая встреча длилась около сорока пяти минут, и после нее, подобно многим другим людям, которым выпала честь общаться с Далай-ламой, я ощутил необычайное воодушевление и уверенность в том, что только что познакомился с поистине исключительным человеком.

По мере нашего сближения, которое происходило в течение последующих нескольких лет, я постепенно открывал в нем все новые прекрасные качества. Он очень умен, но искренен, добр, но без излишней сентиментальности, наделен чувством юмора, но знает меру, а также, по мнению многих, вызывает у людей скорее воодушевление, чем благоговение.

Со временем я убедился в том, что Далай-лама достиг удовлетворения и безмятежности, подобных которым я не наблюдал ни у кого более. Я решил изучить принципы, которые позволили ему развить в себе подобное отношение к жизни. Конечно же, я понимал, что он – в первую очередь буддийский монах, чья жизнь прошла в изучении и практике буддизма, тем не менее мне стало интересно, можно ли среди его убеждений или принципов выделить те, которыми могли бы воспользоваться и люди вне буддийской традиции – принципы, которые

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) могут быть непосредственно применены к нашей жизни, чтобы сделать нас счастливее, сильнее и, может быть, бесстрашнее.

В конце концов у меня появилась возможность более глубоко изучить его взгляды на жизнь, так как во время его пребывания в Аризоне мы встречались ежедневно; затем эти беседы, уже более глубокого характера, продолжились в Индии. В ходе этих бесед я обнаружил, что нам требуется немало усилий, чтобы найти общие моменты в наших на первый взгляд несовместимых мировоззрениях – буддийского монаха и западного психиатра. В одном из разговоров, например, я затронул распространенные в западном обществе психологические проблемы, проиллюстрировав их несколькими случаями из реальной жизни. Описав случай женщины, которая упорно стремилась к саморазрушению, я спросил Далай-ламу, может ли он как-то объяснить подобное поведение и дать какой-нибудь совет. Я был поражен, когда после длительного размышления он просто пожал плечами и, тепло рассмеявшись, ответил:

– Я не знаю, что сказать.

Заметив, что я удивлен и разочарован тем, что не получил конкретного ответа, Далай-лама добавил:

– Иногда очень трудно объяснить, почему люди делают то, что они делают... Очень часто обнаруживается, что не существует простых объяснений. Человеческое сознание – очень сложная система, поэтому в каждом конкретном случае очень непросто разобраться, что же на самом деле происходит. Мне показалось, что его ответ прозвучал несколько уклончиво.

– Но моя задача как психотерапевта состоит именно в том, чтобы выяснить, почему люди делают то, что они делают...

Он вновь рассмеялся своим особенным смехом – смехом, полным юмора и доброты, непосредственным и свободным, начинающимся с глубоких звуков и без усилий поднимающимся на несколько октав, чтобы завершиться высоким звуком удовлетворения.

– Я думаю, очень трудно представить себе, что творится в голове у пяти миллиардов людей, – сказал он, не переставая смеяться. – Более того, это невозможно сделать! С буддийской точки зрения, в каждом событии или ситуации взаимодействует множество факторов... В некоторых случаях их число настолько велико, что вам никогда не удастся получить полное объяснение того, что происходит, по крайней мере в рамках традиционных понятий.

Заметив, что я не вполне удовлетворен и этим его ответом, Далай-лама добавил:

– В том, что касается определения причин тех или иных проблем, западный подход несколько отличается от буддийского. В основе всех западных типов анализа лежит чрезвычайно сильная рационалистическая тенденция – предположение о том, что все может быть учтено. Помимо этого, для западного анализа характерны ограничения, накладываемые предположениями, которые принимаются как данное. Так, недавно я встречался с несколькими учеными в медицинском университете. Они утверждали, что мысли и чувства человека являются результатом различных химических реакций и изменений в мозгу. Тогда я спросил их, нельзя ли обратить эту причинно-следственную связь, то есть предположить, что мысль сама является причиной этих химических изменений в мозгу? И один из ученых дал очень характерный ответ. Он сказал: "Мы исходим из предположения, что все мысли суть результаты или функции химических реакций в мозгу". Таким образом, это всего лишь один из видов умственной негибкости, соглашение не ставить под сомнение раз и навсегда избранный путь мышления.

Он мгновение помолчал, затем продолжил:

– Я думаю, что в современном западном обществе существует мощная культурная обусловленность, в основе которой лежит наука. В некоторых случаях базовые аксиомы и параметры, накладываемые западной наукой на мышление человека, ограничивают вашу способность к восприятию определенных реалий. К примеру, вас ограничивает идея, что все может быть объяснено в пределах одной человеческой жизни, которая накладывается на идею, что все вообще должно быть объяснено и учтено. Поэтому, когда вы сталкиваетесь с каким-нибудь феноменом, в вашем сознании возникает определенное напряжение. Иногда очень

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) интенсивное.

Хотя я почувствовал истину в его словах, мне вначале было трудно их принять.

– Хорошо, но в западной психологии, когда мы сталкиваемся с поведением, которому трудно найти обычное объяснение, применяются определенные подходы и модели, среди которых значительную роль играет идея бессознательного, или подсознания. Мы считаем, что иногда поведение человека может быть обусловлено какими-то глубинными психологическими процессами, – например, стремлением избегать подсознательного страха. Часто именно это стремление лежит в основе наших действий – стремление не дать нашим страхам подняться из глубин сознания на поверхность, чтобы избежать связанного с ними дискомфорта.

Подумав мгновение, Далай-лама сказал:

– В буддизме существует идея предрасположенности и запечатлений, которые являются результатами определенных типов жизненного опыта. Эта идея во многом сходна с идеей бессознательного в западной психологии. Так, например, какое-нибудь событие, происшедшее с вами в раннем возрасте, может оставить сильное запечатление в вашем сознании, которое, будучи глубоко скрытым, в дальнейшем будет оказывать серьезное влияние на ваше поведение. Таким образом, неосознанные запечатления – то же, что и бессознательное. Мне кажется, буддизм не отрицает большинства концепций, предлагаемых западными психологами, а расширяет и дополняет их. В нем, например, присутствует идея сохранения обусловленности и запечатлений (импринтинг) из предыдущих жизней. Западная психология, на мой взгляд, слишком большое значение придает бессознательному. Очевидно, это логически обусловлено некоторыми базовыми предположениями, на которых она построена: например, неприятие идеи реинкарнации и, следовательно, передачи запечатлений из одного воплощения в другое. В то же время она предполагает, что все может быть объяснено в пределах одного жизненного срока. Таким образом, когда вы не можете объяснить мотивы тех или иных поступков, вы склонны во всем винить бессознательное – так, как если бы вы потеряли что-нибудь и решили, что этот предмет находится именно в этой комнате. Приняв это решение, вы ограничили себя, поскольку исключили возможность нахождения утерянного предмета вне данной комнаты или в другой комнате. Вы ищете и ищете, но не находите, продолжая, тем не менее, предполагать, что этот предмет находится именно в этой комнате!

Когда мне только пришла в голову идея написать эту книгу, я представлял ее в виде одной из книг типа "помоги себе сам", где Далай-лама объяснял бы простые и понятные решения всех жизненных проблем. Мне казалось, что мой опыт как психиатра поможет преобразовать его взгляды в набор понятных инструкций для достижения счастья. Наши беседы в конце концов заставили меня отказаться от этой идеи, так как я понял, что его мировоззрение отличается необычайной глубиной и сложностью, отражая все нюансы и оттенки жизни.

Со временем мне удалось выделить доминирующую ноту в его высказываниях – это надежда. Его надежды основаны на вере в то, что счастье достижимо, хотя для этого требуется немало усилий. В основе всех действий Далай-ламы лежит набор принципов: вера во врожденное благородство и доброту всех человеческих существ, вера в силу сострадания, вера в добро и общность всех живых существ.

В ходе нашего общения я все больше убеждался в том, что его идеи основаны не на слепой вере или религиозной догме, а на здравом смысле и практике. В основе его взглядов на человеческое сознание и поведение лежит его собственный опыт. Хотя его мировоззрение построено на традиции, которая насчитывает два с половиной тысячелетия, оно абсолютно согласуется со здравым смыслом и современными обстоятельствами. Высокое положение духовного лидера позволило ему побывать во всех уголках земного шара, познакомиться со множеством различных культур и людей из разных социальных слоев, обменяться идеями с ведущими учеными, религиозными и политическими лидерами. Результатом всего этого стал очень мудрый подход к человеческим проблемам, одновременно оптимистичный и реалистичный.

В этой книге я попытался представить мировоззрение Далай-ламы для западной аудитории. Я включил в нее обширные цитаты из его публичных выступлений и

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) наших частных бесед. Так как моей целью было выделить в его учении те моменты, которые могут представлять практическую повседневную ценность для западного читателя, в некоторых местах я умышленно опускаю элементы дискуссий, которые касаются более сложных философских аспектов тибетского буддизма. Те же, кто заинтересован в более глубоком исследовании, могут немало почерпнуть в книгах самого Далай-ламы, список которых приведен в конце этой книги.

## Часть I

### Смысл жизни

#### Глава 1

##### Право на счастье

Я считаю, что основная цель человеческой жизни – счастье. Это очевидно. Независимо от того, кто мы – атеисты или верующие, буддисты или христиане, – все мы ищем чего-то лучшего в жизни. Таким образом, по моему мнению, основное движение в нашей жизни – это движение к счастью...

Эти слова, произнесенные перед огромной аудиторией в Аризоне, стали квинтэссенцией публичного выступления Далай-ламы. Однако его мнение относительно того, что счастье является смыслом жизни, натолкнуло меня на одну мысль. Позднее, когда мы оказались наедине, я спросил его, а счастлив ли он сам?

– Да, – ответил он и после минутного раздумья добавил: – Да, конечно же...

Спокойствие и безмятежность в его голосе не оставляли сомнений в правдивости его ответа. Та же безмятежность присутствовала во всем его облике и в глазах.

– Но является ли счастье достижимой целью для большинства из нас? Достижимо ли оно вообще?

– Да. Я считаю, что счастье достижимо путем тренировки сознания.

Как обычный человек, я не мог не воодушевиться идеей достижимости счастья. В то же время как психиатр я был скован различными другими идеями, в частности словами Фрейда "возникает такое ощущение, что человеческое счастье не включено в план мироздания". Подобные концепции привели многих моих коллег к мрачному заключению: наилучшее, на что может рассчитывать человек, – это "трансформация истерического несчастья в обычную несчастливость". С этой точки зрения утверждение, что существует четко определенный путь к счастью, кажется неумеренно радикальной идеей. Оглядываясь на годы своей психиатрической практики, я не припоминаю, чтобы кто-нибудь когда-нибудь употреблял слово "счастье" в качестве терапевтической цели. Конечно же, во все времена много говорилось об избавлении пациента от симптомов депрессии или беспокойства, о решении внутренних конфликтов или проблем в общении с другими людьми, но ни один из психиатров никогда не упоминал счастье в качестве конечной цели лечения.

Идея достижения истинного счастья в западном мире всегда казалась недостаточно определенной, неясной, неуловимой. Даже само слово "счастье" происходит от исландского слова *happ*, означающего в переводе "везение" или "удача". По-видимому, большинство из нас разделяет этот взгляд на мистическую природу счастья. В радостные моменты, которые дарит нам жизнь, счастье кажется нам чем-то случайным, даром свыше. С точки зрения западного человека счастье не является чем-то таким, чего можно планомерно достичь просто путем "тренировки сознания".

Когда я высказал все это Далай-ламе, он поспешил объяснить свою точку зрения.

– Говоря о тренировке сознания в данном контексте, я не ограничиваю слово "ум" рамками познавательной способности или интеллекта. Я использую это

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) слово скорее в значении тибетского слова *sem*, которое гораздо шире и примерно соответствует понятиям "психе" или "дух"; в него входит интеллект и чувство, сердце и разум. Дисциплинируя себя внутренне, мы постепенно переходим к другому мировоззрению, другим ценностям и подходу к жизни.

Что касается этой внутренней дисциплины, она, конечно же, может включать в себя много вещей, много методов. Вообще говоря, начинать следует с определения факторов, которые ведут к счастью, и факторов, которые ведут к страданию. После этого необходимо постепенно исключить из своей жизни те факторы, которые ведут к страданию, и усилить те, которые ведут к счастью. В этом – смысл моей идеи.

Далай-лама утверждает, что знает, каким образом можно достичь личного счастья. В течение недели, которую он провел в Аризоне, я часто был свидетелем того, как это личное счастье может проявляться в качестве простого желания общаться с другими, в доброте и дружелюбии, которые неизменно присутствовали даже в самых кратких встречах.

Однажды утром после очередной лекции Далай-лама в окружении своей обычной свиты направлялся по гостиничному холлу к себе в номер. Заметив, что одна из горничных гостиницы стоит у лифтов, он остановился и обратился к ней: "Откуда вы родом"? На какой-то миг она застыла в замешательстве, по-видимому пораженная тем, что к ней обратился этот по виду не местный человек в темно-красных монашеских одеяниях, затем улыбнулась и застенчиво ответила: "Из Мексики". Он задержался на несколько мгновений, чтобы перебраться с ней парой слов, а затем продолжил свой путь, оставив ее с выражением воодушевления и радости на лице. На следующее утро в это же время она появилась в том же месте с еще одной горничной, и они обе тепло приветствовали его, когда он входил в лифт. Эта встреча, как и первая, была очень краткой, но обе женщины казались необычайно воодушевленными и счастливыми, когда вернулись к своей работе. Затем с каждым днем их становилось все больше и больше, пока к концу недели у лифта не собралась добрая дюжина горничных в серо-белой униформе, которые образовали целую шеренгу вдоль дорожки к лифту.

Наши дни сочтены. В этот момент тысячи людей появляются на свет, некоторые из них обречены прожить лишь несколько дней или недель, а затем быть трагически унесенными болезнью или другим несчастьем. Другим выпала судьба дожить до столетней отметки или дальше и попробовать все, что жизнь способна предложить: триумф, отчаяние, радость, ненависть и любовь. Никто не в силах заглянуть в свое будущее. Но, живем ли мы один день или век, основной вопрос неизменен: в чем смысл нашей жизни? Что придает ей значение?

Смысл нашего существования – поиск счастья. Это вполне согласуется со здравым смыслом, и многие западные мыслители, от Аристотеля до Уильяма Джеймса, принимали эту идею. Но не является ли жизнь, направленная на достижение счастья, по своей природе эгоистичной, эгоцентричной? Не обязательно. В действительности, многочисленные опросы показывают, что именно несчастливые люди наиболее сосредоточены на себе и часто ведут отшельнический, даже асоциальный образ жизни. Счастливые же люди, наоборот, обычно более общительны, гибки и талантливы, а также обладают более развитой способностью противостоять жизненным невзгодам. И, что наиболее важно, они лучше умеют любить и прощать, чем несчастливые.

Исследователями было проведено несколько интересных экспериментов, доказывающих, что счастливым людям свойственна открытость и стремление общаться и помогать окружающим. Так, в ходе одного из экспериментов устраивали все так, что тестируемый неожиданно находил кучу денег в телефонной будке. Один из экспериментаторов, выступая в роли незнакомца, проходил мимо и "случайно" ронял кипу бумаг. Целью эксперимента было выяснить, остановится ли тестируемый, чтобы помочь незнакомому человеку собрать бумаги. В другом эксперименте тестируемому поднимали настроение комическими миниатюрами, а затем посылали к нему кого-то с просьбой одолжить денег. Исследователи обнаружили, что те люди, которые чувствуют себя счастливыми, более расположены помогать другим или одалживать деньги, чем люди из другой контрольной группы, которым предоставляли такие же возможности оказать помощь, но без предварительного поднятия настроения.

Эти эксперименты опровергают утверждение, что стремление к достижению личного счастья приводит к эгоизму и эгоцентричности. Вы также можете

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) провести свой собственный эксперимент в лаборатории повседневной жизни. Предположим, что вы застряли в пробке. Минут через двадцать поток приходит в движение, и вы начинаете двигаться с черепашьей скоростью. Тут вы слышите, как кто-то сигналил вам из соседнего ряда, чтобы вклиниться в ваш ряд. Если вы пребываете в хорошем расположении духа, вы притормозите и махнете этому человеку рукой, разрешая занять место впереди вас. Если же вы расстроены, вы прибавите газу и заполните образовавшуюся нишу. "Я ведь простоял здесь все это время, а чем они лучше меня"?

Итак, мы исходим из основного предположения о том, что смысл жизни заключается в поиске счастья. Счастье должно стать реальной целью, целью, которой можно достичь за определенное число позитивных шагов. Определив факторы, которые ведут к более счастливой жизни. мы поймем, что стремление к счастью приносит пользу не только на индивидуальном, но также на семейном и социальном уровнях.

## Глава 2

### Источники счастья

Два года назад одной моей знакомой необычайно и неожиданно повезло. За полтора года до того она, будучи медсестрой по профессии, уволилась с работы и присоединилась к двум своим подругам, которые основали небольшую медицинскую компанию. Их бизнесу сопутствовал необычайный успех, и уже через полтора года их фирму купила большая медицинская корпорация за огромную сумму. Таким образом, начав с нуля, моя знакомая за короткий срок приобрела целое состояние в ценных бумагах, достаточное для того, чтобы уже в тридцать два года больше никогда не работать. Недавно я вновь встретил ее и поинтересовался, счастлива ли она. "Ну, сказала она, вообще это очень хорошо – иметь возможность путешествовать и делать все, что хочешь, но, – добавила она, – довольно странно: после того как улетучилось возбуждение от удачи, все как будто вернулось на свои места, жизнь вновь стала нормальной. Я имею в виду, что несмотря на то, что ситуация изменилась – я купила новый дом и кучу всякого барахла, – мне не кажется, что я стала намного счастливее, чем была".

Примерно в это же время я встретил еще одного знакомого – ровесника удачливой медсестры, у которого недавно обнаружили вирус СПИД. Я спросил его, как он к этому относится.

– Конечно же, сначала я был просто раздавлен этим известием, – сказал он. – Мне потребовался почти год, чтобы смириться с мыслью о том, что я болен. Однако за этот год все изменилось. Я стал жить более полно и остро, чем когда-либо раньше, и, если брать мои ощущения в каждый отдельный момент, я чувствую себя необычайно счастливым. Я научился больше ценить повседневные вещи. Я благодарен судьбе, что у меня до сих пор не проявился ни один из этих страшных симптомов, и я могу по-настоящему наслаждаться тем, что имею. И хотя я понимаю, что нет ничего хорошего в подобной болезни, я не могу не признать, что в какой-то мере она преобразила мою жизнь... положительным образом... – Что ты имеешь в виду? – спросил я. – Ну, например, ты знаешь, что я всегда был убежденным материалистом. Однако за прошедший год для меня открылся новый духовный мир. Я впервые в своей жизни обратился к духовному, читаю множество книг и общаюсь с людьми... Каждый день я обнаруживаю множество вещей, о которых раньше даже не думал. Просыпаясь утром и думая о том, что принесет мне новый день, я уже счастлив.

Оба эти случая иллюстрируют идею того, что счастье в большей степени зависит от состояния сознания человека, чем от внешних факторов. Успех может вызвать душевный подъем, а трагедия – длительную депрессию, но рано или поздно наш общий уровень счастья возвращается к определенной базовой отметке. Психологи называют этот процесс адаптацией, и мы можем легко проследить, как этот принцип действует в нашей повседневной жизни. Повышение зарплаты, новая машина или признание окружающих на некоторое время поднимают нам настроение, но уже очень скоро мы возвращаемся к обычному для нас уровню счастья. Точно так же, ссора с другом, побитая машина или мелкая травма могут стать причиной плохого настроения, но уже через несколько дней оно проходит.

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Это правило распространяется не только на тривиальные, бытовые ситуации, но и на более интенсивные переживания триумфа или катастрофы. Исследователи из штата Иллинойс, изучив победителей местной лотереи, обнаружили, что практически у всех эйфория от крупного выигрыша в конце концов улетучивалась, сменяясь обычным состоянием равновесия. Другие исследования показали, что даже те, кто стал жертвой таких несчастий, как рак, слепота или паралич, рано или поздно возвращаются к своему нормальному, привычному мироощущению.

Итак, если для каждого из нас существует некий базовый уровень счастья, который не зависит от внешних обстоятельств, чем же этот уровень определяется? И, что более важно, можно ли его изменить, в частности повысить? Некоторые исследователи утверждают, что индивидуальный уровень счастья задан генетически, по крайней мере до некоторой степени. Исследования показывают, что у однояйцовых близнецов уровни счастья обычно совпадают независимо от того, как они воспитывались – вместе или порознь. Это позволяет сделать вывод, что уровень счастья задан биологически, и его значение записывается в мозг при рождении.

И все же, хотя наше мироощущение во многом задано на генетическом уровне – степень этого влияния ученым еще предстоит определить, – большинство психологов разделяют мнение о том, что независимо от того, сколько счастья отпущено нам природой, каждый из нас может предпринимать некоторые сознательные шаги по его достижению. Очевидно, что счастье или несчастье во многом определяются нашим мироощущением и зависят от того, как мы сами воспринимаем ту или иную ситуацию и насколько мы удовлетворены тем, что имеем.

#### Сравнивающий ум

От чего зависят наше восприятие и уровень удовлетворенности? На чувство удовлетворения сильное влияние оказывает наша склонность все сравнивать. Когда мы сравниваем свое настоящее с прошлым и обнаруживаем, что значительно преуспели, мы чувствуем себя счастливыми. Это происходит, например, в случае, когда наш годовой доход резко повышается с 20 до 30 тысяч долларов. Однако нас делает счастливыми вовсе не абсолютный размер дохода, как мы вскоре выясняем, привыкнув к новому уровню дохода и обнаружив, что теперь нас могут сделать счастливыми только 40 тысяч долларов в год. Мы также смотрим по сторонам и сравниваем себя с другими. Независимо от того, сколько мы зарабатываем, нас начинает грызть неудовлетворенность, если сосед зарабатывает больше. Часто приходится слышать, как профессиональные спортсмены горько жалуются на слишком маленькую зарплату – один, два, а то и три миллиона в год, – ссылаясь на то, что их товарищ по команде зарабатывает больше. Эта тенденция подтверждает определение богатого человека, данное Г. Л. Менкеном: богатым может называть себя тот, чей годовой доход хотя бы на 100 долларов больше годового дохода мужа сестры его жены.

Итак, мы видим, что чувство удовлетворения от жизни часто зависит от того, с кем мы себя сравниваем. Конечно же, помимо уровня дохода, мы сравниваем и множество других вещей. Постоянное сравнение себя с теми, кто более умен, красив или везуч, ведет к зависти, разочарованию и несчастью. Однако мы можем использовать этот же принцип в позитивных целях – мы можем усилить удовлетворение, получаемое от жизни, сравнивая себя с теми, кто проигрывает нам в чем-либо или лишен того, что имеем мы.

Исследователями был проведен ряд экспериментов, доказывающих, что индивидуальный уровень удовлетворенности можно повысить просто путем сдвига перспективы и размышления о том, что все могло быть и хуже. В ходе одного из этих экспериментов женщинам из Висконсинского университета в Милуоки показывали фотографии, иллюстрирующие бедственные условия жизни в Милуоки начала века, либо просили их представить себе какую-нибудь личную трагедию – например, ожог или увечье – и описать на бумаге свои ощущения. Затем их просили оценить условия и качество своей жизни. Результатом этого упражнения было значительное повышение у тестируемых удовлетворения от жизни. В другом эксперименте, который проводился в Нью-Йоркском университете в Буффало, тестируемых просили закончить предложение "Какое, счастье, что я не являюсь..." После пяти повторений этого упражнения у всех членов группы отмечалось значительное усиление чувства удовлетворения от

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) жизни. Другой группе тестируемых предлагалось закончить предложение "Хотел бы я быть..." У членов этой группы, как и следовало ожидать, усилились разочарование и неудовлетворенность.

Эти эксперименты, демонстрирующие связь ощущений счастья и несчастья со взглядом на мир, доказывают, что счастье в основном зависит от мироощущения человека.

Далай-лама объясняет:

– Хотя счастье достижимо, оно – вещь непростая. Существует несколько уровней счастья. В буддизме рассматривается несколько составляющих счастья: богатство, мирское удовлетворение, духовность и просветление. Оставим на мгновение такие религиозные цели, как совершенство или просветление, и рассмотрим радость и счастье в их повседневном, или мирском смысле. В этом контексте существует несколько ключевых элементов, которые мы обычно связываем с этими двумя состояниями. Так, например, хорошее здоровье считается одним из необходимых условий счастливой жизни. Помимо этого, большинство из нас считает неперенным условием счастья материальные блага, или богатство. Дополнительный фактор – наличие друзей или партнеров. Все мы понимаем, что каждому человеку необходим круг друзей, на которых можно положиться и с которыми можно поделиться своими эмоциями.

Итак, все эти факторы – суть источники счастья. Однако существует еще один, ключевой фактор, который позволяет индивидууму наиболее полно использовать остальные факторы для достижения счастья и удовлетворения, – состояние ума. Этот фактор является решающим.

Дополнительными факторами, способствующими достижению счастливой жизни, могут стать такие благоприятные обстоятельства, как хорошее здоровье или богатство, если мы научимся использовать их в позитивных целях, помогать другим. Конечно же, такие вещи, как материальный достаток, успех и т. д. доставляют нам удовольствие. Но если не относиться к ним правильно, не учитывать духовный фактор, влияние этих вещей на достижение истинного счастья ничтожно. Если вы, к примеру, лелеете в глубине души ненависть или гнев, они разрушают ваше здоровье, исключая таким образом один из факторов. И если вы испытываете страдания или неудовлетворенность духовного плана, физический комфорт вам не очень поможет. С другой стороны, научившись сохранять душевное равновесие, вы сможете испытывать счастье даже не будучи здоровыми физически. Или если даже вы обладаете какими-то прекрасными вещами, в минуты сильного гнева или ненависти вам хочется расшвырять, разбить их. В эти минуты они для вас ничего не значат. В современном мире существуют высокоразвитые материально общества, в которых, тем не менее, многие люди несчастливы. Прямо под прекрасной поверхностью изобилия скрывается духовная неудовлетворенность, которая провоцирует депрессии, беспричинные ссоры, наркоманию и алкоголизм, а в худших случаях – и самоубийство. Поэтому богатство само по себе не гарантирует вам радости или счастья, к которым вы стремитесь. То же можно сказать и о друзьях. В минуты гнева или обиды даже самый близкий друг кажется вам безучастным, черствым и глухим к вашим проблемам.

Все это указывает на огромную роль, которую играет в нашей жизни состояние души, ментальный фактор. Очевидно, нам следует относиться к нему со всей серьезностью.

Таким образом, даже в самом повседневном смысле – чем устойчивее наше душевное равновесие, тем сильнее наша способность наслаждаться счастливой и радостной жизнью.

Далай-лама помолчал мгновение, чтобы сформулировать идею.

– Следует также заметить, что, когда мы говорим о душевном равновесии, нам не следует путать его с полностью бесчувственным, апатическим состоянием души. Душевное равновесие, или душевное спокойствие, – это вовсе не полная отрешенность и не пустота. Основа душевного равновесия – любовь и сострадание. Этому состоянию свойственны эмоциональность и чувствительность.

Подытоживая, он сказал:

– До тех пор, пока отсутствует внутренняя дисциплина, приносящая



Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) спокойствие уму, никакие материальные блага и прочие внешние условия не принесут вам ощущение радости и счастья, которые вы ищете. С другой стороны, если у вас есть это внутреннее качество – душевное равновесие, даже при отсутствии различных внешних условий, которые большинство считает необходимыми для счастья, вы сможете вести жизнь, полную счастья и радости.

### Внутренняя удовлетворенность

Однажды днем, направляясь к Далай-ламе мимо гостиничной автостоянки, я остановился полюбоваться чьей-то новехонькой "тойотой-лэндкрузер" – джипом, о котором я уже давно мечтал. Все еще думая о ней, я спросил у Далай-ламы:

– Иногда складывается такое впечатление, что вся наша западная культура основана на материальном накоплении; нас непрерывно забрасывают рекламой последних достижений науки и техники, которой все труднее противостоять. С каждым днем нам хочется иметь все больше и больше вещей, и этому не видно конца. Не могли бы вы немного рассказать о природе желания?

– Я считаю, что существует два типа желания, – ответил Далай-лама. – Некоторые желания положительны – например, желание счастья. Желание мира. Желание сделать мир более совершенным, более дружественным к человеку. Некоторые желания очень полезны.

Однако в какой-то момент желания могут стать неразумными. Как правило, это приводит к неприятностям. Так, например, сейчас я иногда посещаю супермаркеты. Мне очень нравится там, так как я вижу столько прекрасных вещей. Когда я смотрю на все это разнообразие предметов, у меня появляется чувство желания и первоначальный импульс типа "о, я хочу это; я хочу то". Затем, задумываясь, я спрашиваю себя "А так ли мне это необходимо"? Ответ обычно – нет. Если следовать этому первому желанию, первичному импульсу, ваши карманы быстро опустеют. Разумны желания, которые относятся к другому уровню и основаны на первичных потребностях – потребности в еде, одежде и крыше над головой.

Иногда степень чрезмерности или негативности того или иного желания зависит от социальных условий, в которых вы живете. Так, если вы живете в процветающем обществе, где автомобиль является необходимым средством в повседневной жизни, тогда нет ничего плохого в желании иметь хорошую машину. Однако если вы живете в бедной индийской деревне, где вполне можете обходиться и без машины, но все равно хотите ее иметь, даже если у вас есть необходимая сумма, в конце концов это приведет к проблемам. Вы, например, можете стать жертвой зависти соседей. Или другой случай: вы живете в более благополучном обществе и уже имеете машину, но хотите иметь более дорогую машину, что приводит к тем же проблемам.

– Однако – возразил я, – мне трудно понять, каким образом желание обладать более дорогой машиной может привести к проблемам, если вы можете позволить себе ее покупку. Если у вас более дорогая машина, чем у ваших соседей, это их проблемы – они могут завидовать и т. п., – но ведь вам-то она приносит только чувство удовлетворения и радости.

Далай-лама покачал головой и решительно ответил:

– Нет... удовлетворение само по себе не определяет, является ли ваше желание или действие положительным или отрицательным. Убийца может получить удовлетворение в момент убийства, но это не оправдывает его действия. Все преступные действия – ложь, воровство, насилие и т.д. – совершаются людьми, которые получают от них удовлетворение. Различие между положительными и отрицательными желаниями и действиями состоит не в удовлетворении, которое они приносят, а в их последствиях. К примеру, когда вы желаете обладать чем-то более дорогим, то, если это желание основано на духовной ненасытности, в конце концов вы достигнете предела. Вы вступите в конфликт с реальностью. Достигнув этого предела, вы утратите всякую надежду, погрузитесь в депрессию и т. п. Это – одна из опасностей, присущих этому типу желаний.

Таким образом, этот тип чрезмерного желания ведет к алчности – крайней форме желания, основанной на сверхожиданиях. Если задуматься о характеристиках алчности, обнаруживается, что она ведет человека к

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) разочарованию, депрессии, душевной сумятице и множеству других проблем. Одно из основных свойств алчности заключается в том, что, хотя она вытекает из желания иметь что-либо, обладание этим предметом ее не уничтожает. Она бесконечна, бездонна, и именно это является причиной неприятностей. Другое интересное свойство алчности состоит в том, что ее глубинным мотивом является поиск удовлетворения, а удовлетворение не приходит к вам даже с обладанием желаемым предметом. Лучшее противоядие против алчности – удовлетворенность. Если вы удовлетворены собой и миром, для вас не имеет значения, будете вы обладать каким-то предметом или нет; в любом случае удовлетворение вас не покинет.

Итак, каким же образом мы можем достичь внутреннего удовлетворения? Существует два метода. Первый – получить все, чего мы хотим и желаем – деньги, дома, машины, совершенного партнера и совершенное тело. Далай-лама уже указал на недостатки этого подхода; если мы утратим контроль над своими желаниями, рано или поздно мы наткнемся на что-то, чего хотим, но не можем получить. Второй, более надежный метод, заключается не в том, чтобы иметь то, что мы хотим иметь, а в том, чтобы хотеть и ценить то, что мы имеем.

Как-то вечером я смотрел по телевизору интервью с Кристофером Ривом, актером, который в 1994 году упал с лошади и сломал позвоночник, оказавшись полностью парализованным от шеи. Даже для того чтобы дышать, ему необходим был механический вентилятор. Когда журналист спросил его, как ему удалось справиться с депрессией, связанной с постигшей его травмой и инвалидностью, Рив рассказал, что, находясь в палате интенсивной терапии, пережил абсолютное отчаяние. Этот период длился сравнительно недолго, и теперь он совершенно искренне считает себя "счастливчиком". Он сказал, что живет теперь во многом благодаря поддержке любимой жены и детей, но также с благодарностью отозвался о достижениях современной медицины (которая, по его предположениям, научится лечить подобные травмы уже в следующем тысячелетии), отметив, что, если бы нечто подобное произошло с ним еще несколько лет назад, он скорее всего скончался бы. Далее Рив, рассказывая о том, как привыкал к своему параличу, заметил, что, тогда как чувство отчаяния исчезло сравнительно быстро, гораздо дольше его беспокоили уколы зависти, которые возникали в ответ на такие невинные реплики окружающих, как "я сейчас сбегаю наверх и принесу что-нибудь". "Пытаясь бороться с этим, – сказал он, – я обнаружил, что единственный выход для меня – обратить все внимание на то, что у меня еще осталось. У меня, к счастью, не был поврежден мозг, поэтому я до сих пор могу им пользоваться". Сосредоточившись на своих ресурсах таким образом, Рив решил использовать их для проведения публичной разъяснительной работы по проблемам, связанным с травмами позвоночника, чтобы помочь другим больным. Он также полон планов писать и режиссировать фильмы.

## Внутреннее богатство

Мы уже выяснили, что работа над своим мироощущением – более эффективный путь достижения счастья, чем поиск его в таких внешних источниках, как богатство, положение в обществе или даже физическое здоровье. Еще одним внешним источником счастья, тесно связанным с чувством удовлетворения, является ощущение самооценности. Далай-лама объясняет наиболее надежный путь развития в себе этого ощущения:

– Предположим, к примеру, что я не обладаю ни человечностью, ни способностью заводить друзей. Без этих качеств моя жизнь после того, как я потерял свою собственную страну и политический авторитет в Китае, была бы чрезвычайно сложной. Во время моего пребывания в Тибете государство относилось к институту далай-ламы с определенным уважением, поэтому с уважением относились ко мне и люди. независимо от того, испытывали они ко мне настоящую привязанность или нет. Но если бы отношение людей ко мне основывалось только на этом, после бегства из страны мне пришлось бы очень нелегко. Но существует и другой источник чувства собственной значимости и достоинства, который позволяет вам обращаться к другим человеческим существам. Вы можете обращаться к ним уже потому, что вы сами являетесь человеческим существом, существующим в человеческом сообществе. Вы являетесь частью целого, что само по себе является источником достоинства. Это может стать неплохим утешением, когда вы утрачиваете все остальное.

Далай-лама прервался на мгновение, чтобы отпить чаю, затем, покачив

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) головой, добавил:

– К сожалению, история знает немало примеров императоров и королей, которые, утратив свое положение в результате политических катаклизмов и будучи изгнанными из родной страны, так и не смогли оправиться и умерли в одиночестве и безвестности. Я считаю, что без этого чувства привязанности и общности с другими людьми жизнь вообще становится очень тяжелой.

Вообще говоря, существует два основных типа людей. С одной стороны, вы можете быть богатым человеком, которому сопутствует успех, окруженным родственниками и т. д. Если источник достоинства и значимости этого человека – исключительно в материальном, он будет чувствовать себя в безопасности только до тех пор, пока будет обладать богатством. Лишившись состояния, он испытает сильные страдания, так как у него не останется другого прибежища. С другой стороны, человек может находиться в точно таких же финансово-экономических условиях, но в то же время проявлять доброту, любовь, сострадание. Так как в этом случае присутствует другой источник значимости и достоинства, другой якорь, вероятность возникновения депрессии у этого человека после того, как он лишится своего богатства, гораздо меньше, чем в первом случае. Размышления подобного типа доказывают практическую ценность доброты и сострадания в развитии чувства собственной значимости.

### Счастье и наслаждение

Через несколько месяцев после визита Далай-ламы в Аризону я навестил его в Дхарамсале. Жарким и влажным июльским днем, обливаясь потом, я с трудом добрался до его дома, хотя он находился совсем рядом с деревней. Мне, выросшему в условиях континентального климата, жара и влажность показались в тот день просто невыносимыми, поэтому я чувствовал себя не очень хорошо, когда мы начали нашу беседу. Далай-лама же, напротив, находился в прекрасном расположении духа. Мы начали с обсуждения понятий "счастье" и "наслаждение". В ходе разговора он сделал весьма значительное наблюдение:

– Сегодня люди иногда путают счастье с наслаждением. Так, например, недавно я общался с индийской аудиторией в Раджпуре. После того как я заявил, что смыслом жизни является счастье, один из слушателей сказал, что Раджниш учит тому, что счастливейшие моменты человек переживает в сексуальной активности, поэтому секс может быть источником счастья, – Далай-лама от всей души рассмеялся. – Этот человек хотел узнать, что я думаю об этой идее. Я ответил, что, с моей точки зрения, наивысшим счастьем является освобождение, избавление от страданий. Это – подлинное, непреходящее счастье. Истинное счастье связано с душой и сердцем, счастье, основанное на физическом удовольствии, – сиюминутное и нестабильное; сегодня оно есть, завтра его нет.

На первый взгляд эта идея очевидна; конечно же, счастье и удовольствие – два разных понятия. Тем не менее люди часто склонны их смешивать. Вскоре после возвращения домой, работая с одной из пациенток, я получил тому убедительное подтверждение.

Хезер была молодой незамужней женщиной и работала в социальной службе города Феникс. Хотя ей нравилось работать с трудными подростками, в какой-то момент жизнь в этом городе начала ее угнетать. Она часто жаловалась на быстрый рост населения, пробки и невыносимую жару летом. Ей предложили работу в красивом маленьком городке в горах. До этого она много раз бывала в нем и всегда мечтала туда переехать. Все, казалось, складывалось как нельзя лучше. Единственная проблема заключалась в том, что предложенная ей работа предполагала общение не с подростками, а со взрослыми. Ей потребовалось несколько недель, чтобы принять окончательное решение. Но это оказалось не так просто сделать. Она попыталась составить список всех за и против, но и это не помогло, так как аргументов за и против было поровну.

Она объяснила это так:

– Я знаю, что работать здесь мне нравится гораздо больше, но эта потеря будет более чем компенсирована удовольствием жить в том городке. Мне действительно нравится там. Мне нравится просто находиться в нем. А здешняя

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) жара меня убивает. Даже не знаю, что делать.

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

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

Она помолчала некоторое время, думая над ответом. В конце концов она сказала:

– Не знаю. Мне кажется, что это принесет мне больше удовольствия, чем счастья... В конце концов я не думаю, что мне понравится работать со взрослыми. Работа с детьми на моем нынешнем месте доставляет мне огромное удовлетворение...

Простая формулировка ее проблемы: "Сделает ли это меня более счастливой?" сразу же внесла ясность. Ей стало гораздо легче принять решение. Она решила остаться в Фениксе. Конечно, она не перестала жаловаться на летнюю жару, но, приняв сознательное решение остаться там, в соответствии со своими чувствами, рано или поздно она почувствует себя более счастливой.

Каждый день нам приходится принимать множество решений. И, как бы мы ни старались, нередко нам не удается выбрать то, что нам действительно необходимо. Отчасти это объясняется тем, что правильный вариант обычно является самым трудным и требует определенных жертв.

Во все времена люди пытались определить место, которое должно занимать удовольствие в их жизни. Целые легионы философов, теологов и психологов пытались установить смысл удовольствия и его составляющие. В III веке до нашей эры Эпикур выступил со своей философски-этической системой, основанной на недвусмысленном утверждении "удовольствие – начало и конец благословенной жизни". Но даже Эпикур признавал важность здравого смысла и умеренности, понимая, что необузданное увлечение чувственными удовольствиями иногда может вести к страданиям. В конце XIX века Зигмунд Фрейд потратил немало времени на создание своей собственной теории удовольствия. Согласно Фрейду, фундаментальной мотивационной силой для всего психического механизма человека является стремление устранить напряжение, создаваемое неудовлетворенными инстинктивными влечениями; другими словами, нашим глубинным мотивом является стремление к удовольствию. В XX веке многие ученые решили перейти от философских рассуждений к действиям. Группа нейроанатомов попыталась изучить гипоталамус и лимбические области с помощью электродов в поисках области, которая генерирует ощущение удовольствия при электрической стимуляции.

В принципе, нам вовсе не обязательно изучать теории греческих философов, психоаналитиков прошлого века или современных ученых, чтобы понять природу удовольствия. Мы хорошо знакомы с ней, так как не раз переживали это ощущение. Мы знаем, что его вызывает прикосновение любимого человека, горячая ванна в холодный дождливый день, красота заката. Но многим из нас также знакомо удовольствие от дозы кокаина или героина, хорошей выпивки, сексуальных излишеств и азартных игр в Лас-Вегасе. Это также весьма реальные удовольствия.

Хотя не существует простых путей избежать этих разрушительных удовольствий, у нас, к счастью, имеется отправная точка: простое напоминание о том, что цель нашей жизни – обрести счастье. Как указывает Далай-лама, этот факт непреложен. Если принимать это во внимание каждый раз, когда необходимо сделать выбор, нам удастся исключить из своей жизни большинство вещей, которые изначально являются негативными, хотя и доставляют сиюминутное удовольствие. Причина, по которой людям очень часто сложно сказать слово "нет", заключается в самом этом слове; оно предполагает 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, который даст нам возможность умело управлять своей жизнью, и не только в том, что касается наркотиков или заварных пирожных. Он позволяет по-новому взглянуть на вещи. Задавая себе этот вопрос каждый раз перед принятием решения, мы перемещаем свое внимание с того, в чем мы себе отказываем, на то, к чему мы стремимся, – счастье. То счастье, которое, по определению Далай-ламы, является стабильным и непреходящим. Счастье,

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) которое пребывает с нами независимо от жизненных неурядиц и нормальных колебаний настроения в качестве неотделимого элемента нашей сущности. Подобная точка зрения намного облегчает принятие правильного решения, так как в этом случае мы действуем с целью что-то получить, а не что-то забрать у других – это движение вперед, а не отступление, принятие жизни, а не отрицание. Эта направленность к счастью оказывает глубокое влияние, делая нас более восприимчивыми, более открытыми для радости бытия.

## Глава 3

### Подготовка сознания к счастью

#### Путь к счастью

Хотя мы пришли к выводу, что основным условием достижения счастья является достижение правильного внутреннего состояния, это вовсе не означает, что можно оставить без внимания такие основные физические потребности, как потребность в пище, одежде и крове. Но как только эти потребности будут удовлетворены, мы должны понять: нам не нужно больше денег, нам не нужен успех или слава, нам не нужно совершенное тело или даже совершенный партнер – прямо сейчас, в этот самый момент, у нас уже есть ум, который является необходимым и достаточным средством для достижения абсолютного счастья.

Объяснение своей теории подготовки сознания далай-лама начал так:

– Слова "ум" и "сознание" имеют множество значений. Подобно внешним условиям или объектам некоторые вещи очень полезны, некоторые очень вредны, некоторые – нейтральны. Таким образом, взаимодействуя с внешним миром, мы в первую очередь пытаемся определить, какие из различных субстанций или химических элементов для нас полезны, чтобы развить, увеличить и использовать их. От всего вредного мы стараемся сразу же избавиться. Точно так же, говоря о сознании, мы в действительности говорим о тысячах различных мыслей или различных сознаний. Среди них некоторые весьма полезны; их мы должны принимать во внимание и развивать. Некоторые же негативны и очень вредны; их влияние мы должны по возможности уменьшать.

Итак, первый шаг на пути к счастью – обучение. Мы сначала должны научиться определять в себе полезные и вредные эмоции и мотивы. Мы должны понимать, что эти негативные эмоции вредны и нежелательны не только для нас самих, но и для общества в целом, а также для будущего всего мира. Это понимание придаст нам решимости в преодолении и устранении подобных эмоций. Затем необходимо осознать преимущества позитивных эмоций и мотивов. После этого в нас появляется решимость развивать и усиливать эти позитивные эмоции не жалея времени и сил. В нас родится воля и сила для этих изменений. В ходе этого обучения, анализируя, какие эмоции и настроения полезны, а какие – вредны, мы постепенно развиваем в себе непоколебимую решимость добиться перемен, ощущение: "Теперь секрет моего счастья, моего лучшего будущего находится в моих собственных руках. Я не должен упускать эту возможность!"

В буддизме принцип причинности рассматривается в качестве основного закона природы. Исследуя реальность, вы не должны упускать этот закон из виду. Так, если вы обнаруживаете в своей повседневной жизни события, которые кажутся вам нежелательными, лучший метод предотвратить их – исключить появление их причин. Подобным образом, если вы хотите, чтобы какое-то событие произошло, логичным будет определить и инициировать его причины и условия.

Это же справедливо и для сферы ментальных состояний и переживаний. Если вы стремитесь к счастью, определите причины, которые его порождают, если хотите избежать страдания – исключите из своей жизни порождающие его причины и условия. Принцип причинности является главенствующим.

Итак, мы рассмотрели важность ментального фактора в достижении счастья. Нашей следующей задачей будет исследование множества ментальных состояний. Нам необходимо точно идентифицировать каждое состояние и определить, к какой группе оно принадлежит, выяснив, ведет ли оно к счастью.

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)  
– Не могли бы вы привести конкретные примеры различных ментальных состояний и описать, каким образом их, по-вашему, следует классифицировать? – спросил я.

– К примеру, ненависть, зависть, гнев и т.п. – вредны. Эти негативные состояния сознания разрушают наше счастье; когда вы лелеете по отношению к кому-то ненависть или какое-нибудь другое негативное чувство, вам кажется, что другие люди тоже относятся к вам с враждебностью. В результате ваша жизнь полна страха, беспокойства и неуверенности в себе. Они развиваются, чему в немалой степени способствует еще и ощущение одиночества. В основе всех этих негативных эмоций лежит ненависть. С другой стороны, такие ментальные состояния, как доброта и сострадание, безусловно, являются очень позитивными. Они очень полезны...

– Любопытно, – перебил я, – вы упомянули о том, что существуют тысячи различных состояний сознания. Как вы определите психологически здорового или хорошо приспособляющегося человека? Это определение можно было бы в дальнейшем использовать для классификации состояний сознания на полезные и вредные.

Он рассмеялся и с присущей ему скромностью ответил:

– Как психиатр, вы должны лучше меня знать определение психологически здорового человека.

– Но мне интересна ваша точка зрения.

– Что ж, я считаю здоровым любого доброго и отзывчивого человека. Чувство сострадания и доброта автоматически открывают дверь внутри вас. В результате вам становится гораздо легче общаться с людьми. Теплота порождает открытость. Вы обнаружите, что все люди очень похожи на вас, и это облегчит вам взаимопонимание с окружающими. Вы поймете, что такое дружба. Вы перестанете быть скрытным и, как результат, автоматически избавитесь от страха, неуверенности в себе и беспокойства. Вы также станете казаться другим людям более надежным и достойным доверия. Часто бывает так, что тот или иной человек кажется вам очень компетентным, но вы не можете ему довериться, так как чувствуете, что в нем нет доброты. Вы думаете: "Я знаю, что этот человек хороший специалист, но могу ли я на самом деле доверять ему?" – поэтому всегда будете пытаться держать его на расстоянии.

Таким образом, я убежден, что культивирование таких позитивных ментальных состояний, как добро и сострадание, ведет к улучшению психологического здоровья и счастью.

#### Ментальная дисциплина

Теория счастья, предлагаемая Далай-ламой, показалась мне очень привлекательной. Она абсолютно практична и рациональна: идентифицировать и развивать позитивные ментальные состояния; идентифицировать и искоренять негативные ментальные состояния. Хотя сначала его предложение начать с систематического анализа множества ментальных состояний показалось мне несколько сухим, постепенно меня увлекла логика и здравый смысл, содержащийся в его высказываниях. Мне также очень импонирует то, что Далай-лама предлагает классифицировать эмоции в зависимости от того, ведут ли они нас к счастью или несчастью, а не на основе некоего внешнего морального принципа вроде "Жадность – грех" или "Ненависть – зло".

Продолжая нашу беседу на следующий день, я спросил:

– Если для того, чтобы стать счастливым, достаточно просто культивировать в себе позитивные ментальные состояния – доброту, сострадание и т. п., – почему счастливых людей так мало?

– Для достижения истинного счастья может потребоваться полная трансформация мировоззрения и образа мышления, а это непростая задача, – ответил он. – Это требует одновременного действия множества факторов с разных сторон. Вам не следует заблуждаться, считая, что существует какой-то один ключ, один секрет, который обеспечит вам успех. Как и при тщательном уходе за физическим телом, когда вам требуется не один или два, а целое множество

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) витаминов, для достижения счастья необходимо использовать множество подходов и методов, чтобы справиться с разнообразными и сложными негативными ментальными состояниями. Если вы стараетесь избавиться от определенных негативных мысленных стереотипов, недостаточно будет только лишь принять какую-то одну мысль или пару раз выполнить какое-нибудь упражнение. Для изменений, даже физического характера, требуется время. Например, когда вы переезжаете из одного климатического пояса в другой, телу необходимо адаптироваться к новым условиям. Точно так же требуется время и для изменений в сознании. Существует целое множество негативных ментальных схем, и вам необходимо работать с каждой из них в отдельности. Это непросто и требует неоднократного выполнения различных упражнений, на изучение которых тоже требуется время. Это и есть процесс обучения.

Но я уверен, что при должном усердии позитивные изменения – лишь вопрос времени. Каждый день, просыпаясь по утрам, вы можете практиковать искреннюю позитивную мотивацию, думая: "Я потрачу этот день на положительные дела. Я не должен расходовать его попусту". А вечером, ложась спать, спросите себя, все ли прошло так, как вы планировали. Если все прошло так, как вам хотелось, радуйтесь. Если нет, проанализируйте свои действия и критикуйте себя. С помощью подобных методов вы сможете постепенно укрепить позитивные аспекты своего внутреннего мира.

Возьмем, например, мою жизнь – жизнь буддийского монаха. Я верю в буддизм и по собственному опыту знаю, что буддийские практики очень полезны для меня. Однако в силу привыкания за многие предыдущие воплощения могут сформироваться определенные вещи, вроде гнева или привязанности. Поэтому я обычно поступаю так: сначала определяю позитивные аспекты той или иной практики, затем развиваю в себе решимость и стараюсь применить их. Вначале эффект от этого почти незаметен, но постепенно, по мере освоения различных новых позитивных практик, негативные схемы или привычки автоматически подавляются в сознании. Таким образом, практика дхармы[1 – Слово дхарма имеет множество оттенков значения, и в английском языке его точный перевод невозможен. Чаще всего его используют для обозначения доктрины Будды – как священной традиции, так и образа жизни, духовных принципов, формирующихся в результате принятия этого учения. Иногда буддисты используют это слово в более широком смысле – для обозначения духовных или религиозных практик в общем, универсального духовного закона или истинной природы феномена. Тогда специфические принципы и практики буддизма обозначают словом буддхадхарма. Этимологически санскритское слово дхарма восходит к корню "удерживать" и в данном контексте имеет более широкое значение: любое поведение или понимание, которое "удерживает" или защищает человека от страданий и их последствий.] – это постоянная внутренняя битва, в ходе которой прежнее негативное кондиционирование или привычки заменяются новыми, позитивными. Продолжая, он заметил:

– Независимо от того, чем вы занимаетесь, нет такого дела, которое нельзя было бы облегчить или ускорить регулярной тренировкой. Тренируясь, мы изменяем себя. В практике буддизма существуют разнообразные методы сохранения душевного равновесия в трудных ситуациях. Тот, кто постоянно практикует эти методы, рано или поздно достигает состояния, в котором негативная реакция на внешние раздражители будет исключительно поверхностной, подобно волнам, которые бороздят поверхность океана, но не тревожат его глубины. И, хотя мой опыт в этой области не так велик, я сам убедился в справедливости данного утверждения. Теперь, когда я получаю какое-нибудь неприятное известие, в моем сознании возникает некоторое беспокойство, но оно очень быстро проходит. Точно так же быстро проходит и гнев, и раздражение. Все эти негативные эмоции не проникают вглубь сознания. Никакой ненависти. Я достиг этого постоянной и длительной практикой, а не мгновенно.

Безусловно. Ведь Далай-лама занимается тренировкой своего сознания с четырехлетнего возраста.

Систематическую тренировку сознания – движение к счастью, настоящее внутреннее преобразование путем сознательной селекции и развития позитивных ментальных состояний и подавления негативных – делает возможной сама структура и функционирование мозга. Уже при рождении в нашем мозгу и генах заложены определенные инстинктивные поведенческие схемы, мы запрограммированы ментально, эмоционально и физически на реакции, которые обеспечивают нам максимальную безопасность.

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Этот базовый набор инструкций закодирован в бесчисленных нервных схемах активации – комбинациях клеток головного мозга, которые "срабатывают" в ответ на определенные события, поступки или мысли. Однако эта информация не является статической и может быть изменена. Наш мозг обладает способностью приспосабливаться. Нейрологи определили, что наш мозг может создавать новые схемы, новые комбинации нервных клеток и нейро-передатчиков (химических соединений, которые обеспечивают обмен информацией между клетками), реагируя на информацию, поступающую извне. Человеческий мозг отнюдь не статичен, он постоянно изменяется, переписывая содержащуюся в нем информацию под влиянием новых мыслей и событий. В процессе обучения функции нейронов изменяются так, чтобы обеспечить наиболее эффективное прохождение электрических сигналов. Ученые называют это свойство мозга пластичностью.

Способность мозга изменяться, образовывать новые связи, убедительно доказывает эксперимент, проведенный учеными Эви Карни и Лесли Андерлейдер в Национальном Институте Ментального Здоровья. В ходе этого эксперимента тестируемого просили произвести какое-нибудь простое движение – например, постучать пальцами по столу – и определяли уровень активности различных отделов головного мозга с помощью томографа. Затем тестируемый постоянно практиковал это движение в течение четырех недель, выполняя его все четче и быстрее. По истечении четырех недель вновь проводили томографическое исследование, которое показало, что область мозга, задействованная обработкой этого движения, расширилась, то есть регулярные упражнения вовлекли в активность новые нервные клетки и изменили нервные связи, первоначально использовавшиеся для решения задачи постукивания.

Это замечательное свойство мозга является психологическим обоснованием возможности трансформации сознания. Мобилизуя свои мысли и постоянно осваивая новые схемы мышления, мы можем изменить свои нервные клетки и таким образом кардинально изменить образ мышления в целом. Эта внутренняя трансформация начинается с обучения (поступления новой информации) и проходит путем постепенной замены "негативного кондиционирования" (существующих схем активации нервных клеток) "позитивным кондиционированием" (новыми нервными связями). Таким образом, достижение счастья тренировкой сознания является вполне реальной возможностью.

#### Этическая дисциплина

В ходе следующей беседы, посвященной достижению счастья с помощью тренировки сознания. Далай-лама заметил:

– Я считаю, что этичное поведение является одной из составляющих внутренней дисциплины, необходимой для достижения счастья. Это можно назвать этической дисциплиной. Великие духовные учителя, такие как Будда, советуют нам совершать благоразумные поступки и избегать неблагоразумных. Определить, является ли поступок благоразумным или неблагоразумным, можно по тому, в каком состоянии сознания он совершен – в дисциплинированном или недисциплинированном. Дисциплинированный ум ведет к счастью, недисциплинированный – к страданию. Можно сказать, что дисциплинирование сознания – суть буддийского учения.

Под дисциплиной я понимаю самодисциплину, а не дисциплину, которую вам кто-либо навязывает извне. Я также имею в виду ту дисциплину, цель которой – преодоление негативных качеств. Банде грабителей также нужна дисциплина, чтобы успешно ограбить банк, но в нашем случае она бесполезна.

Далай-лама на мгновение замолчал, по-видимому, собираясь с мыслями. А может, быть, он просто подыскивал подходящие английские слова. Я не знаю. Его слова о дисциплине и обучении показались мне несовместимыми с высокими целями, о которых шла речь, – счастьем, духовным ростом и внутренним перерождением. Я считал, что достижение счастья является гораздо более спонтанным процессом.

С этой мыслью я спросил Далай-ламу:

– Вы считаете негативные эмоции и поступки неблагоразумными, а позитивные – благоразумными. Далее, вы говорите, что человек с нетренированным, недисциплинированным умом склонен к негативным, неблагоразумным поступкам, поэтому мы должны всячески развивать в себе позитивные эмоции и взгляды.



Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Пусть так. Но мне не дает покоя само определение негативного, неблагоприятного поведения как поведения, ведущего к страданию, а позитивного, или благоприятного – как поведения, ведущего к счастью. Вы также исходите из предположения 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 поведенческих схем? И если для нас естественно стремление к счастью, почему мы не становимся все лучше и лучше с течением лет? То есть, если благоприятное поведение естественным образом ведет к счастью и мы этого счастья хотим, почему бы этому счастью также не быть чем-то естественным? К чему тогда все это обучение, тренировки, 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. И это обучение является довольно непростым, 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, правильное поведение не приходит само собой, его необходимо достигать сознательной тренировкой, особенно это справедливо для современного общества. Традиционная классификация поступков на правильные и неправильные, а также обучение правильному поведению считались уделом религии. В наше время религия несколько утратила престиж и влияние, а достойной замены ей – развитой мирской этики, например, – так и не появилось. Таким образом, сейчас необходимости вести правильный образ жизни уделяется гораздо меньше внимание, чем раньше. Именно поэтому я считаю, что нам нужно сознательно прилагать усилия для получения подобной информации. Так, например, я верю в изначальное благородство и доброту человеческой природы, но считаю, что этого недостаточно, что мы должны также развивать в себе осознание и оценку этого факта. Изменение самовосприятия посредством обучения и понимания может очень серьезно повлиять на нашу жизнь и взаимоотношения с окружающими людьми.

Продолжая отстаивать свое мнение, я возразил:

– Вы вновь прибегли к аналогии обычного образования и обучения. Но если говорить об определенных поведенческих схемах, которые вы делите на позитивные и негативные, почему необходимо так много усилий, чтобы отделить первые от вторых, и так много времени, чтобы развить позитивные и убрать 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 длительного обучения или тренировки, чтобы больше не совать руки в огонь. Почему то же самое не может быть применимо и к области эмоций? Так, например, вы утверждаете, что злоба и ненависть являются чисто негативными эмоциями и ведут к страданию. Но почему человек должен непременно изучать негативные последствия действия этих эмоций для того, чтобы подавить 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 вопросов. Затем, тепло рассмеявшись, он сказал:

– Когда вы говорите о знаниях, ведущих к свободе или решению какой-нибудь проблемы, вы должны понимать, что существует несколько различных уровней таких знаний. Например, в каменном веке люди еще не умели готовить мясо, но все равно испытывали биологическую потребность в пище, поэтому 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 повредить, 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 кратковременные и

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) долговременные последствия ваших поступков. Например, животные, хотя и могут испытывать злобу, не осознают ее деструктивный характер. Что касается людей, 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 этот вывод. Поэтому все отнюдь не так просто, как в случае, когда вы суете руку в огонь, обжигаетесь и решаете в будущем больше никогда этого не делать. Чем выше уровень вашего образования и знаний о том, что ведет к счастью, а что – к страданию, тем быстрее вы достигнете счастья. Вот почему я придаю такое большое значение обучению и знаниям.

Мне показалось, что, предвидя мое дальнейшее противостояние идее простого обучения как способа внутренней трансформации, он заметил:

– 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 понять важность благоразумных действий и дисциплинирования сознания. Правильно использует свой ум и знания тот, кто старается добиться перемен в себе, чтобы сделать свое сердце добрее.

#### Глава 4

##### Восстановление нашего врожденного чувства счастья

##### Наша базовая природа

Мы рождены для поиска счастья. Очевидно, что в основе счастья лежат чувства любви, привязанности, близости и сострадания. Я считаю, что у каждого из нас есть основания для того, чтобы быть счастливым, чтобы проявить теплоту и сострадание, ведущие к счастью, – утверждает Далай-лама. – Одно из моих основных убеждений заключается в том, что потенциал для сострадания дается нам уже при рождении. Я также считаю, что в основе человеческой природы лежит именно доброта.

– На чем основано это Ваше убеждение?

– В соответствии с буддийской доктриной "природы Будды", все человеческие существа изначально благородны и неагрессивны[2 – В буддийской философии под словами "природа Будды" понимается глубинное, базовое и самое тонкое состояние сознания. Это состояние, присутствующее в каждом человеке, совершенно не затуманено негативными эмоциями или мыслями.]. Однако эту точку зрения можно принять и не исповедуя буддизм. Я основываю это убеждение на иных идеях. Я считаю, что любовь и сострадание – это не только религиозные принципы, но и неотъемлемые элементы повседневной жизни.

Во-первых, если рассмотреть всю нашу жизнь, от рождения до смерти, можно увидеть, что на всем ее протяжении нас питает любовь других людей. Взять, например, сам факт нашего появления на свет. Наше первое действие после рождения – сосание молока матери или кормилицы. Это – акт любви, сострадания. Без этого мы не выжили бы, это очевидно. И для совершения этого действия 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. Это жизнь, это реальность.

Далее, даже наше физическое естество рассчитано на любовь и сострадание. Душевный покой, любовь и сострадание оказывают благоприятное воздействие на физическое состояние и здоровье человека. И наоборот – раздражение, страх, возбуждение и злоба действуют на наш организм разрушительно.

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 автоматически и естественно изменяет наш внутренний мир, что мы ощущаем при этом. Эти положительные эмоции делают

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) счастливее нас и наши семьи, а также все общество в целом.

Поэтому, на мой взгляд, можно сделать вывод, что в основе человеческой природы лежит доброта. И если это действительно так, есть смысл в том, чтобы попытаться привести свою жизнь в соответствие с этим основным элементом человеческой природы.

– Если мы в своей основе добры и сострадательны, – спросил я, – откуда тогда такое множество войн, конфликтов и агрессии вокруг нас?

Далай-лама задумчиво покачал головой, прежде чем ответить.

– Конечно же, мы не можем игнорировать тот факт, что существуют конфликты и напряженность не только в сознании отдельных людей, но и в семьях, в обществе, нации и мире в целом. Исходя из этого, некоторые считают, что человек изначально агрессивен. В доказательство своей теории они приводят факты из истории человечества, утверждая, что человек гораздо агрессивнее остальных млекопитающих. Или же они говорят: "Да, сострадание является частью нашей природы, но и злоба также нам присуща. Они в равной мере присутствуют в каждом из нас". И все же, – продолжил он твердо и энергично, подавшись вперед, – я по-прежнему убежден в том, что человек по своей природе благороден и сострадателен. Эти качества доминируют в нем. Конечно же, гнев, жестокость и агрессия могут пробуждаться в каждом, но я считаю, что это происходит на вторичном, или более поверхностном уровне. В некотором смысле, они возникают тогда, когда мы не можем достигнуть любви и привязанности. Они не являются частью нашей основной, глубинной природы.

Таким образом, хотя агрессия и может возникать, я усматриваю причину конфликтов не в человеческой природе, а скорее в человеческом интеллекте – неуравновешенном человеческом интеллекте, его заблуждениях, играх воображения. Анализируя эволюцию человечества, можно прийти к выводу, что физически человек гораздо слабее многих других животных, и только благодаря интеллекту мы приобрели множество инструментов и методов, дающих нам возможность противостоять воздействиям окружающей среды. По мере того как постепенно развивались человеческое общество и условия его существования, возрастала и роль нашего интеллекта и познавательной способности. Потому я считаю, что первичной для нашей природы является доброта, а интеллект является более поздним приобретением. Я также считаю, что интеллект, не уравновешенный состраданием, может стать разрушительной силой и привести к катастрофе.

Но важно понимать, что если конфликты в человеческом обществе являются результатом неправильного использования интеллекта, с помощью интеллекта же можно попытаться найти пути решения этих конфликтов. Если использовать интеллект в сочетании с добротой или состраданием, наши действия становятся конструктивными. Доброе сердце в сочетании со знаниями и образованием – вот основа для того, чтобы уважать мнения и права других людей, основа для согласованных действий, которые позволяют преодолевать агрессию и разрешать конфликты.

Далай-лама замолчал и посмотрел на часы.

– Итак, – подвел он итог, – независимо от того, сколько плохого может содержаться в каждом из нас, я считаю, что единственное решение всех наших конфликтов, как внутренних, так и внешних, заключается в возврате к нашей основной, глубинной природе – доброте и состраданию.

Еще раз взглянув на часы, он дружелюбно рассмеялся.

– Ну что же... остановимся на этом... у меня был трудный день!

Он подобрал туфли, которые сбросил во время нашего разговора, и отправился в свою комнату.

Вопрос природы человека

За последние несколько лет мнение далай-ламы об изначальном благородстве человеческой природы постепенно приобрело немало сторонников на Западе, хотя и не без некоторой борьбы. Идея, что человеческое поведение в основе

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) своей эгоистично и каждый сам за себя, глубоко укоренилась в западной психологии и философии. Идея, что помимо эгоизма нам от рождения присущи агрессивность и враждебность, доминировала в нашей культуре на протяжении многих столетий. Конечно, не все и не всегда разделяли эти идеи. Например, в середине восемнадцатого века Дэвид Юм немало написал о "природной доброжелательности" человека. Сто лет спустя даже Чарльз Дарвин приписал нашему виду "инстинкт симпатии".

Однако по некоторым причинам в нашем обществе, по крайней мере после семнадцатого-века, укоренились более пессимистические взгляды, во многом благодаря влиянию философов вроде Томаса Гоббса, который взирал на человечество с мрачным пессимизмом. Он считал людей жестокими, агрессивными, склонными к конфликтам и эгоистичными. Однажды Гоббс, абсолютно отрицавшего врожденную человеческую доброту, застали за подаванием милостыни нищему на улице. Когда у него поинтересовались причинами подобного великодушия, он заявил: "Я делаю это не для того, чтобы помочь ему. Я всего лишь хочу избавиться от огорчения, которое испытываю при виде бедности этого человека".

Другой философ, испанец Георг Сантаяна, ранее в том же веке утверждал, что импульсы великодушия и заботы, если и существуют, слабы, изменчивы и неустойчивы; "копните поглубже – и обнаружится жестокий, упрямый и глубоко эгоистичный человек". К сожалению, идеи, подобные этой, пустили глубокие корни в западной науке и психологии. Современной научной философии, начиная с ее зарождения, присуща глубинная уверенность в том, что мотивация человеческого поведения исключительно эгоистична и основана на сугубо личных интересах.

Приняв предположение о нашей изначальной эгоистичности, немало выдающихся ученых последнего столетия дополнили его идеей изначальной агрессивности человека. Фрейд заявляет, что "склонность к агрессии является первичной, врожденной, инстинктивной чертой человеческого характера". Во второй половине нашего века Роберт Ардри и Конрад Лоренц независимо друг от друга, изучив определенные моменты в поведении некоторых видов хищников, пришли к выводу, что человек тоже является хищником и что ему присуще врожденное, инстинктивное стремление к борьбе за территорию.

Однако в последние годы в психологии Запада наблюдается отход от этой теории в сторону теории Далай-ламы – теории об изначальной доброте и сострадательности человека. За последние два-три десятилетия появились буквально сотни научных работ, доказывающих, что агрессия не является врожденным качеством человека и что его жестокость объясняется влиянием множества биологических, социальных и ситуационных факторов. Одной из наиболее показательных и доступных среди этих работ является "Севильский меморандум о насилии" 1986 года, который был разработан и подписан двадцатью ведущими учеными мира. В этом меморандуме они признают, что проявления жестокости имеют место, но в то же время категорически утверждают, что с научной точки зрения было бы неправильно говорить, что склонность к войне или насилию является у человека врожденной. Этот тип поведения не запрограммирован генетически. Они также утверждают, что, хотя наша нервная система позволяет нам проявлять жестокость, это поведение активизируется не автоматически. В нашей нейропсихологии нет факторов, которые заставляли бы нас действовать подобным образом. Изучая человека, большинство ученых в этой области в данное время соглашаются 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 немалому сомнению идею его врожденной эгоистичности. Так, ученые С. Дэниэл Бэтсон и Нэнси Айзенберг из Аризонского университета за последние несколько лет провели немало экспериментов, доказывающих, что человек склонен скорее к альтруизму, чем к жестокости. Некоторые ученые, подобно доктору Линде Уилсон, пытаются разобраться в механизме этих импульсов. Она выдвинула теорию, что альтруизм является составной частью нашего инстинкта выживания, – полная противоположность традиционной теории, согласно которой именно враждебность и агрессия являются основой нашего инстинкта выживания. Изучив более сотни случаев природных бедствий, д-р Уилсон 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

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) позволяют им избежать возможных последствий психологических травм.

Стремление объединяться с другими в общих интересах может быть глубоко укоренено в человеческой природе и закалено на протяжении веков, так как у людей, которые объединялись в группы, повышались шансы выжить. Эта тенденция к образованию тесных социальных связей существует и по сей день. Исследования д-ра 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 (подсчитывалась частота употребления этими людьми местоимений "я", "меня", "мой", "мое"). Ученые также заметили, 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 замечательнейших черт человеческой расы. 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 этой идеи, ученые пытаются определить оптимальные условия для развития способности заботиться о других и сострадать, начиная с детского возраста. Они обнаружили несколько факторов: необходимо, чтобы родители умели контролировать свои эмоции, могли моделировать заботу, правильно ограничивать и формировать детское поведение, учить ребенка ответственности за свои действия и анализу своих эмоций и состояний.

Пересмотр наших взглядов на человеческую природу может открыть новые возможности. Если принять модель человеческого поведения, в основе которой лежит эгоизм, наилучшим ее "подтверждением" будет поведение ребенка. Ребенок, казалось бы, появляется на свет с одной программой – удовлетворение собственных потребностей'. потребности в пище, физическом комфорте и т. д. Но если отбросить предположение об изначальном эгоизме, возникает совершенно иная картина. Можно с неменьшей легкостью сказать, что ребенок рождается запрограммированным лишь на одно – приносить удовольствие и радость другим. Уже 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 небольшое настроено на запах и вкус грудного молока. Акт кормления не только обеспечивает малыша 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.

Ребенок также биологически запрограммирован 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 на этой основе 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, в которых, в свою очередь, срабатывает не менее сильный инстинкт. И образ ребенка как сгустка эгоизма, едящего и спящего механизма, 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 немедленно и 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

В ту неделю с Далай-ламой в Аризонской пустыне, когда он с тщательностью

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) ученого анализировал человеческую природу, я понял одну важную мысль: цель нашей жизни – счастье. Это простое утверждение может значительно облегчить нашу повседневную жизнь и придать ей осмысленность. От нас потребуются лишь избегать того, что отдаляет нас от счастья, и накапливать то, что к нему приближает. Этот метод предполагает развитие сознательности и умения выбирать правильный путь.

Когда жизнь начинает казаться нам слишком сложной и мы впадаем в отчаяние, часто достаточно лишь 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 перераспределить 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 и т. д. 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 систематически его достигнуть могут совершенно изменить течение нашей жизни.

Знание Далай-ламой факторов, ведущих к счастью, основано на многолетнем систематическом изучении собственного сознания и человеческой природы в общем, а также анализе полученной информации с позиций, впервые выдвинутых Буддой более двадцати пяти веков назад. Далай-лама пришел к некоторым определенным заключениям относительно путей достижения счастья и кратко сформулировал их в следующих фразах, которые могут быть использованы в качестве медитации.

Иногда, встречая старых друзей, я остро ощущаю бег времени. 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 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. Я вижу это так: если можете, служите другим людям, другим чувствующим существам, 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 в соответствии с этим установим приоритеты. Наша жизнь должна иметь позитивную цель. Мы рождены не для того, чтобы причинять боль, вредить и убивать. По моему мнению, для того чтобы наша жизнь приобрела смысл, мы должны развить в себе основные положительные человеческие качества – теплоту, доброту, сочувствие. Тогда наша жизнь станет полнее и спокойнее – счастливее.

## Часть II

### Человеческая теплота и сочувствие

#### Глава 5

##### Новая модель близости

##### Одиночество и связь

Я вошел в гостиную номера Далай-ламы, и он жестом предложил мне присесть. Пока разливали чай, он снял свои спортивные туфли и удобно расположился в огромном кресле.

– Итак, – начал он небрежным тоном, но с интонацией, которая говорила, что он готов к любым вопросам. Он улыбнулся и молча ждал, пока я начну.

За несколько минут до этого, сидя в холле гостиницы и ожидая встречи с

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) Далай-ламой, я невольно подобрал местную газету, раскрытую на рубрике "Личное". Я бегло просмотрел множество набранных мелким шрифтом объявлений людей, кого-то ищущих, отчаянно пытающихся установить контакт с другими людьми. Все еще думая об этих объявлениях, я внезапно решил отложить специально подготовленные к этой встрече вопросы и спросил Далай-ламу: "Вы когда-нибудь испытывали одиночество?"

– Нет, – ответил он просто.

Я не был готов к такому ответу. Я предполагал, что он скажет: "Конечно же... каждый из нас в какое-то время испытывает одиночество...", и тогда я спросил бы у него, как он справляется со своим одиночеством. Я и не предполагал, что существуют люди, которые никогда не чувствуют себя одинокими.

– Нет? – переспросил я недоверчиво.

–Нет.

– И как вам это удастся? Он на мгновение задумался.

– Я думаю, одна из причин состоит в том, что я отношусь к людям положительно; я всегда пытаюсь найти в них что-то положительное. Подобное отношение немедленно пробуждает чувство родственности, ощущение некоторой связи. Возможно, отчасти это объясняется тем, что я не стесняюсь и не боюсь того, что люди как-то не так оценят мои слова и поступки, утратят уважение ко мне или будут считать меня странным. Отсутствие страха и опасений порождает открытость. Я думаю, это и есть главная причина.

Пытаясь понять масштаб и трудность принятия подобной точки зрения, я спросил: "Каким же образом человек может достичь такой способности непринужденно общаться с людьми, без страха вызвать в них отрицательные эмоции? Существуют ли какие-то определенные методы, при помощи которых обычный человек мог бы развить в себе подобное отношение?"

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

Когда в вашем сознании появится мысль о сострадании, когда эта мысль станет активной, ваше отношение к окружающим изменится автоматически. Если вы будете подходить к окружающим с мыслью о сострадании, это автоматически ослабит ваш страх, сделает ваши отношения с окружающими более открытыми. Сострадание создает позитивную, дружескую атмосферу. Оно позволит вам создавать с другими людьми такие отношения, в которых вы сможете получать любовь или другой позитивный отклик. Даже в случаях, когда другой человек ведет себя недружелюбно или не хочет реагировать на вас, это отношение позволит вам добиться открытости, которая даст вам определенную гибкость и свободу, необходимые для изменения своего отношения. 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.

На мой взгляд, 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 ощущение изолированности от других. Таким образом, если вы хотите преодолеть это чувство изоляции 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 потому, что я был убежден, что одиночество является неотъемлемым элементом нашего общества. Эта убежденность была основана не только на моем собственном ощущении одиночества или на том факте, что идея одиночества лежит в основе моей психиатрической практики. Последние двадцать лет психологи изучали одиночество научными методами, проведя огромное число опросов и исследований. Один из наиболее поразительных

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) результатов проделанной работы заключается в том, что практически все опрошенные признают, что им хорошо знакомо чувство одиночества. Так, один обширный социологический опрос показал, что примерно 25% взрослых жителей США чувствовали себя исключительно одинокими по меньшей мере однажды на протяжении двух недель до его проведения. Хотя мы часто рассматриваем хроническое одиночество как болезнь пожилых людей, замкнутых в четырех стенах своих квартир или домов для престарелых, исследования показывают, что подростки и люди среднего возраста чувствуют себя время от времени не менее одинокими.

Понимая значительность проблемы одиночества, ученые попытались определить ее составляющие. Так, например, они выяснили, что люди, испытывающие одиночество, часто замкнуты, застенчивы, не умеют слушать и не обладают определенными социальными навыками – такими, например, как умение поддерживать разговор (умение кивать в нужном месте, соответствующим образом реагировать или выдерживать паузу). Это исследование позволяет предположить, что одним из путей преодоления одиночества может быть развитие этих социальных навыков. Стратегия Далай-ламы предполагает более кардинальные методы – понимание значения сострадания и развитие его в себе.

Все же, несмотря на первоначальное удивление, в ходе беседы я пришел к твердому убеждению, что Далай-лама на самом деле никогда не чувствовал себя одиноким. Это несложно было доказать. Часто я наблюдал, как он вступает в общение с незнакомыми людьми, неизменно проявляя свое положительное отношение к ним. Я понял, что его поведение не было случайностью или результатом врожденной общительности и дружелюбия. Я понял, что он провел немало времени, размышляя о важности сочувствия, терпеливо развивая его в себе, чтобы обогатить и смягчить почву своего повседневного опыта, сделать ее плодородной и восприимчивой к положительному взаимодействию с окружающими – метод, которым может воспользоваться каждый, кто страдает от одиночества.

#### Зависимость от других как средство от самонадеянности

В каждом живом существе содержатся семена совершенства. Однако для их пробуждения необходимо сострадание, которое рождается в наших сердцах и разуме..."

Этими словами Далай-лама начал лекцию о сострадании перед притихшим залом, в котором находилось более полутора тысяч человек, в том числе множество увлеченных исследователей буддизма. Затем он перешел к обсуждению буддийской доктрины "Поля Заслуг".

В буддизме под заслугой понимаются позитивные импринты в сознании человека, или ментальное пространство, которое возникает в результате позитивных действий. Далай-лама объяснил, что Поле Заслуг является источником или основанием, которое позволяет человеку накапливать Заслуги. В соответствии с буддийской теорией, именно уровень накопленной человеком Заслуги определяет то, каким будет его следующее воплощение. Он объяснил, что в буддизме рассматривается два Поля Заслуг: поле будд и поле других чувствующих существ. Один из методов накопления Заслуги заключается в проявлении веры, уважения и доверия по отношению к буддам, просветленным существам. Другой метод состоит в проявлении доброты, великодушия, терпимости и т.д., а также в сознательном избегании таких негативных действий, как убийство, воровство и ложь. Этот второй метод накопления Заслуги предполагает взаимодействие не с буддами, а с обычными людьми. Поэтому, указал Далай-лама, другие люди могут оказать нам значительную помощь в накоплении Заслуги.

В том, как Далай-лама описывал других людей в качестве Поля Заслуг, было нечто чрезвычайно прекрасное и лирическое. Его ясная логика и убежденность придавали особую силу его словам в тот день. Оглядевшись по сторонам, я увидел, что люди в зале внимательно слушают, затаив дыхание. На меня, однако, его слова оказывали гораздо меньшее влияние. В результате наших предыдущих бесед я уже начинал понимать глубину значения сострадания, но все еще находился под сильным влиянием многих лет рациональной, научной обусловленности, которая заставляла меня воспринимать любой разговор о доброте и сострадании как нечто излишне сентиментальное. И пока Далай-лама говорил, я размышлял о своем. Я начал изучать сидящих в зале людей, пытаюсь



Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) найти известные, интересные или просто знакомые лица. Плотное пообедав как раз перед лекцией, я очень хотел спать и находился в полудреме. В какой-то момент мое сознание вновь настроилось на слова Далай-ламы, и я услышал: "... недавно я говорил о факторах, необходимых для достижения счастливой и радостной жизни, – хорошем здоровье, материальных благах, друзьях и т. д. Если подумать, все это зависит от других людей. Для поддержания хорошего здоровья вам необходимы лекарства, сделанные другими людьми, и медицинские услуги, оказываемые другими людьми. Если проанализировать все материальные блага, которые позволяют вам наслаждаться жизнью, также обнаружится, что все они так или иначе связаны с другими людьми. Все эти вещи появляются в результате усилий, прямых или косвенных, множества людей. Говоря о хороших друзьях и партнерах как одной из составляющих счастливой жизни, мы думаем о взаимодействии с другими чувствующими 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 попытаться поддерживать дружеские и теплые отношения с окружающими, так как общение является одной из неотъемлемых составляющих счастливой жизни".

Эти слова пробудили во мне инстинктивное неприятие. Хотя я всегда ценил своих друзей и семью, наслаждался общением с ними, я привык считать себя независимым человеком. Самодостаточным. Я даже гордился этим. Втайне я относился к людям, не обладающим этими качествами, с некоторым презрением, считая их слабыми.

И все же в тот день, когда я слушал Далай-ламу, произошло нечто. Так как зависимость от других не показалась мне достаточно интересной темой, я вновь отвлекся и начал выдергивать нитку из воротника своей рубашки. Включившись на мгновение, я услышал, как Далай-лама упомянул о том, что в создании материальных благ, которыми мы пользуемся, участвует множество людей. Когда он сказал это, я задумался над тем, сколько людей принимали участие в создании моей рубашки. Я представил себе фермера, который вырастил хлопок. Затем продавца, который продал этому фермеру трактор. Затем сотни или даже тысячи людей, которые создавали этот трактор, включая людей, которые добывали железную руду, из которой затем получили металл для производства деталей этого трактора. Затем, конечно же, людей, которые обработали хлопок, людей, которые соткали ткань, а также людей, которые выкроили, покрасили и сшили эту ткань. Грузчиков и водителей, которые доставили рубашку в магазин, продавца, который продал ее мне. Я понял, что практически каждая вещь в моей жизни является результатом усилий множества других людей. Моя самодостаточность, казавшаяся мне такой ценной, была абсолютной иллюзией, фантазией. Осознав это, я проникся глубоким ощущением взаимосвязи и взаимозависимости всех существ. Я ощутил, как внутри меня что-то смягчилось. Я не знал, что это было. Мне вдруг захотелось плакать.

## Близость

Наша потребность в других людях парадоксальна. В то время как наша культура пронизана восхвалением независимости, мы нуждаемся в близости и связях с любимыми людьми. Мы сосредоточиваем всю свою энергию на поисках человека, который, как мы надеемся, исцелит нас от одиночества, но в то же время будет поддерживать нашу иллюзию независимости. Хотя подобные отношения трудно установить даже с одним человеком, Далай-лама способен сам и рекомендует другим поддерживать духовную близость и открытость с максимально большим числом людей. Его цель – установить связь со всеми людьми.

Следующую беседу, которая состоялась в его гостиничном номере в Аризоне, я начал так: "В своей вчерашней лекции вы говорили о важности других людей, описывая их как Поле Заслуг. Однако существует огромное множество способов, при помощи которых мы можем общаться друг с другом, множество видов отношений..."

– Это верно, – подтвердил Далай-лама.

– Например, на Западе определенный тип отношений ценится выше всего, – заметил я. – Эти отношения характеризуются глубокой близостью между двумя людьми, связью с другим человеком, которая позволяет вам делиться с ним

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) вашими самыми сокровенными чувствами, страхами и т. д. Люди чувствуют, что без подобных отношений их жизни чего-то недостает... Пожалуй, наиболее распространенной задачей в западной психотерапии является обучение человека этому типу близких отношений...

– Да, я считаю, что этот тип отношений можно рассматривать как позитивный, – согласился Далай-лама. – Мне кажется, что отсутствие в жизни человека подобного рода отношений может привести к проблемам...

– Тогда мне хотелось бы спросить вас вот о чем... – продолжил 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 отдаленности между вами и окружающими, не возникало ли у вас чувство изолированности? Кроме того, так как вы с раннего возраста были монахом, у вас не было близких, вы не могли жениться и т.д.–не вызывало ли все это у вас ощущения отдаленности от окружающих? Не чувствовали ли вы, что вам недостает близких отношений с группой людей или с одним человеком, например, супружеских отношений?

– Нет, – без колебаний ответил он. – Я никогда не ощущал недостатка в близости. Конечно же, мой отец умер много лет назад, но я ощущал духовную близость с матерью, учителями, наставниками и другими людьми. И со многими из этих людей я мог разделить свои самые глубокие чувства, страхи и заботы. В Тибете государственные и публичные мероприятия проводились согласно определенному протоколу и со множеством формальностей, но они отнимали у меня не все время. Часть времени я, например, проводил на кухне, сблизившись с людьми, которые там работали; мы могли шутить, обсуждать те или иные вещи и чувствовать себя при этом расслабленными и спокойными, не было ни формальностей, ни дистанции.

– Таким образом, 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. Тут, конечно же, большую роль играет склад моего характера. Мне очень легко делиться с другими. Я просто не умею хранить секреты! – Он рассмеялся. – Конечно, иногда эта черта приводит к негативным последствиям. Так, сразу же после обсуждения в Кашаге [3 – Кабинет тибетского правительства в изгнании.] каких-то секретных дел я могу выйти и обсудить их с другими людьми. Однако на личном уровне открытость и общительность могут быть чрезвычайно полезными. Благодаря им я легко завожу друзей, и дело тут не только в знании людей и умении поверхностно общаться, но и в умении по-настоящему делиться своими глубочайшими проблемами и страданиями. В то же время я всегда готов немедленно поделиться с окружающими и хорошими новостями. Поэтому я всегда ощущаю близость и связь со своими друзьями. Конечно, иногда легкость, с которой я устанавливаю контакт с другими людьми, объясняется их стремлением поделиться своими страданиями или радостью с "Далай-ламой", "Его Святейшеством Далай-ламой". – Он опять рассмеялся, подшучивая над своим титулом. – Как бы то ни было, я ощущаю эту связь со многими людьми. Так, в прошлом, когда меня расстраивала политика тибетского правительства или какие-либо другие проблемы, даже угроза китайского вторжения, я шел к себе и делился этим с человеком, который подметал полы. С одной стороны, это может показаться довольно глупым – Далай-лама, глава тибетского правительства, делится с дворником международными или внутренними политическими проблемами. – Он опять засмеялся. – Однако лично мне это казалось очень полезным, так как, когда другой человек принимал участие в моих делах, я уже был не одинок в решении проблем или переживании несчастья.

#### Расширение определения близости

Практически все исследователи в области взаимоотношений между людьми соглашались с тем, что потребность в близости является ключевой потребностью нашего бытия. Известный британский психоаналитик Джон Боулби написал, что "близкие связи с другими человеческими существами – это центр, вокруг которого вращается жизнь индивидуума... В такой любви человек черпает свою силу и способность наслаждаться жизнью, через них передает свою силу и радость другим. В этом взгляды современной науки и традиционная мудрость совпадают".

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) Очевидно, что близость улучшает как физическое, так и психологическое здоровье. Изучая благотворное влияние близких отношений на организм, ученые-медики выяснили, что люди, имеющие близких, к которым они могут обратиться за поддержкой, состраданием и заботой, менее подвержены сердечно-сосудистым, раковым и респираторным заболеваниям, чем одинокие люди. Так, в медицинском центре Дюкского университета были исследованы более тысячи пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Выяснилось, 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 в группе пациентов, которые состояли в браке или имели близких друзей.

В ходе другого исследования в течение девяти лет наблюдались тысячи жителей калифорнийского округа Аламеда. Это исследование показало, что общий уровень смертности и уровень смертности от раковых заболеваний находятся в обратной зависимости от обширности и тесноты социальных связей. А исследование нескольких сотен пожилых людей, проведенное в медицинской школе университета штата Небраска, показало, что те, кто имеют близкого человека, обладают более сильным иммунитетом и более низким уровнем холестерина. За последние несколько лет различными учеными было проведено еще несколько обширных исследований влияния близости на здоровье. Опросив тысячи людей, независимые исследователи пришли к одному выводу: близкие отношения положительно влияют на физическое здоровье.

Близость не менее важна для поддержания эмоционального здоровья. Психоаналитик и социолог Эрих Фромм утверждал, что самым распространенным в человеческом обществе страхом является страх оказаться изолированным от других людей. Он считал, что ощущение изолированности, которое человек впервые переживает в младенчестве, является основным источником беспокойства в человеческой 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, – матерью или отцом. Он также считает, что разлука и разрыв межличностных отношений являются основными причинами таких переживаний, как страх, печаль и грусть.

Итак, мы выяснили, что близость чрезвычайно важна, теперь мы должны определить пути ее достижения. В соответствии с подходом Далай-ламы, который он изложил в предыдущем разделе, следует начинать с изучения – понимания природы близости, формулировки ее определения и создания модели. Что касается научного подхода, то, несмотря на единодушие ученых в отношении роли близости, когда речь заходит о ее достижении, взгляды расходятся. Даже при беглом изучении различных работ в этой области поражает разнообразие определений и теорий близких отношений.

Наиболее конкретные идеи предлагает Десмонд Моррис, который рассматривает близкие отношения с позиций зоолога, претендующего на знание этологии. В своей книге "Интимное поведение" Моррис дает такое определение близости: "Быть близким с кем-либо – значит находиться рядом... В моем понимании, близость возникает, когда двое индивидуумов вступают в телесный контакт". Определив близость как чисто физический контакт, он начинает исследовать различные способы, при помощи которых двое людей могут вступить в физический контакт – от тискания на заднем сиденье автомобиля до изощренного секса. Он рассматривает прикосновение в качестве инструмента, при помощи которого мы доставляем удовлетворение другим и получаем сами – посредством объятий, рукопожатия или, когда эти способы недоступны, более косвенных способов физического контакта, таких, как маникюр. Он даже выдвигает теорию, согласно которой любые физические контакты с окружающими нас предметами – сигаретами, украшениями, матрацами – являются заменителями близости.

Другие исследователи менее конкретны в своих определениях близости и соглашаются с тем, что близость – это нечто большее, чем просто физическая связь. Обращаясь к корню слов "близость" и "интимность"[4 – Intima в переводе с латыни значит "внутренний", "сокровенный".], они обычно дают более широкое определение. Примером может служить цитата из книги д-ра Дэна Мак-Адамса, автора нескольких книг о проблеме близости: "Стремление к близости – это стремление разделить свое сокровенное "я" с другим человеком".

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) Однако на этом определения близости не заканчиваются. В полемику с Моррисом вступают психиатры иного направления, например, отец и сын Мэлоуны. В своей книге "Искусство близости" они определяют близость как ощущение связи. Их исследование близости начинается с тщательного анализа нашей связи с другими людьми, однако они не ограничивают свою концепцию близости только человеческими отношениями. Их определение настолько широко, что включает в себя и наши отношения с неодушевленными предметами – деревьями, звездами и даже космосом.

Существует также огромное множество концепций идеальной формы близости, соответствующих разным культурам и временам. Романтическая идея "Того Особенного Человека", с которым мы стремимся установить страстные и близкие отношения, является продуктом нашего времени и культуры. Однако эта модель близости отнюдь не универсальна. Так, японцы предпочитают искать близость в дружеских отношениях, тогда как американцы – в отношениях со своим парнем или супругом, девушкой или супругой. Отмечая этот факт, исследователи делают вывод, что азиаты, которые менее сосредоточены на таких личных чувствах, как любовь, привязанность и т. д., и большее внимание уделяют практическим аспектам социальных связей, в меньшей мере уязвимы для разочарований, которые разрушают отношения.

Концепции близости также существенно изменяются во времени. В колониальной Америке уровень физической и родственной близости был гораздо выше, чем сегодня, так как семье и даже гостям приходилось ютиться на ограниченном пространстве, спать в одной комнате, пользоваться одной столовой и ванной. И все же общение между супругами было довольно формальным по сегодняшним стандартам 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.

Изменялись со временем и идеи личного и интимного поведения. Так, в Германии шестнадцатого века молодые проводили брачную ночь в присутствии свидетелей, которые должны были признать брак действительным.

В разное время люди по-разному выражали свои эмоции. В средние века считалось нормальным публично и непосредственно изъяслять достаточно широкий спектр чувств – радость, ярость, страх, благоговение и даже ликование при виде мучений и смерти врага. 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 и не оставалось ничего, что можно было бы приберечь для одного-двух человек.

Естественно, те определения близости, которые мы рассмотрели, не являются универсальными и изменяются в зависимости от эпохи, экономических, социальных и культурных условий. Сегодня набор только западных определений объектов близости настолько обширен, что легко запутаться, – начиная от причесок и заканчивая лунами Нептуна. Итак, к чему же мы пришли в своем поиске более или менее универсального определения близости? По-моему, оно очевидно:

Все люди отличаются друг от друга и по-разному воспринимают понятие "близость". Понимание этой идеи открывает перед нами широкие возможности – в любой момент времени мы обладаем огромным потенциалом для близости. Близость – это все, что существует вокруг нас.

Сегодня многих из нас угнетает ощущение, что в жизни чего-то недостает, в частности близости. У каждого из нас бывают такие периоды, когда романтические отношения с противоположным полом либо вообще отсутствуют, либо уже лишены страсти. В нашей культуре укоренилось 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 часто ограничивает нас и отрезает от других источников близости, заставляя нас страдать, когда мы не можем найти этого Особенного Человека.

Но в наших силах избежать этого; нам нужно лишь смело расширить концепцию близости, включив в нее все остальные формы и предметы, окружающие нас в повседневной жизни. Расширив для себя определение близости, мы откроем множество способов общения с другими людьми. Это возвращает нас к дискуссии

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) о природе одиночества, вызванной беглым просмотром газетной рубрики "личное".

Интересно – в тот самый момент, когда эти люди составляли свои объявления, подбирая необходимые слова, чтобы избавиться от одиночества, рядом с ними наверняка уже находились друзья, члены семьи или просто знакомые; то есть у них уже были отношения, которые вполне могут удовлетворить потребность в близости при правильном их восприятии. Если мы стремимся к счастью, а близость является его важной составляющей, есть смысл в том, чтобы строить свою жизнь в соответствии с моделью близости, включающей в себя максимальное число способов общения с другими. Модель близости, которую предлагает Далай-лама, основана на решимости раскрыться перед другими людьми – семьей, друзьями и даже незнакомыми людьми, – чтобы установить с ними подлинные и глубокие человеческие отношения.

## Глава 6

### Углубление связи с другими

Однажды после лекции я отправился к Далай-ламе в номер для обычной ежедневной беседы. Я пришел на несколько минут раньше условленного времени, и его секретарь сообщил мне, что Его Святейшество занят и освободится через несколько минут. Я занял привычное место у двери его номера и решил просмотреть свои записи, чтобы подготовиться к беседе и в то же время избежать подозрительных взглядов гостиничного детектива – взгляда, который продавцы супермаркетов отрабатывают на школьниках, шныряющих между полками.

Через несколько минут дверь открылась, и оттуда вышла супружеская пара – двое хорошо одетых людей средних лет. Они показались мне знакомыми, и я вспомнил, что мы были представлены друг другу несколько дней назад. Как мне сообщили, женщина унаследовала огромное состояние, а ее муж был очень богатым и влиятельным нью-йоркским адвокатом. Во время знакомства мы обменялись лишь несколькими словами, однако меня неприятно поразило их невероятное высокомерие. Когда они выходили из номера Далай-ламы, я отметил удивительную перемену в их поведении. Вместо капризных ужимок и заносчивых лиц я видел перед собой двух людей, полных нежности и эмоций. Они были словно дети. Потoki слез струились по их лицам. Вообще, как я заметил, хотя общение с Далай-ламой не всегда действует на людей подобным образом, никто не оставался безучастным после встречи с ним. Меня всегда удивляла его способность находить общий язык с людьми независимо от их культурного и социального уровня, устанавливая с ними глубокие и осмысленные эмоциональные связи.

### Сочувствие

Только через несколько месяцев после нашей беседы о теплоте и сострадании, когда я приехал в Дхарамсалу, у меня появилась возможность более подробно обсудить с Далай-ламой проблемы человеческих взаимоотношений. Мне было очень интересно, удастся ли нам совместными усилиями определить набор принципов, которые он использует в общении с людьми и с помощью которых можно улучшить отношения любого типа – с незнакомыми людьми, семьей, друзьями или любимыми. С этого я, поторопившись, и начал: "Что касается отношений между людьми... какой, по-вашему мнению, метод общения наиболее эффективен и позволяет избегать конфликтов?"

Он недоуменно взглянул на меня. Его взгляд не был недобрым, но я почувствовал себя так, как если бы попросил его сообщить мне химическую формулу лунной пыли.

После краткой паузы он ответил:

– Общение – очень сложный процесс. Не существует универсальной формулы, которая позволила бы решить любую проблему. В этом общение похоже на кулинарное искусство. Процесс приготовления сложного и вкусного блюда обычно состоит из нескольких этапов. Например, сначала вам понадобится отдельно сварить овощи, затем поджарить их, перемешать с добавлением специй

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) и т. д. Только так вы получите это вкусное блюдо. Так и в общении: чтобы научиться общаться с людьми, нужно пройти много этапов. Вы не можете просто сказать: "Вот этот метод" или "Вот эта техника".

Это был не тот ответ, которого я ждал. Я был уверен, что у Далай-ламы есть конкретный ответ, но по каким-то причинам он уклоняется от него, поэтому продолжал настаивать: "Что ж, если не существует конкретного решения, вы, возможно, знаете какие-то секреты, которые могут оказаться полезными в общении?"

Далай-лама задумался на некоторое время, прежде чем ответить:

– Да. Ранее мы говорили о важности сострадания в общении. Его роль действительно сложно переоценить. Конечно же, недостаточно просто сказать кому-нибудь: "О, это очень важно – сочувствовать и любить". 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 этот человек задумается над тем, что он чувствует, когда кто-то проявляет доброту по отношению к нему – это поможет ему понять природу сострадания.

Я считаю, что важным фактором в развитии сострадания является сочувствие – способность воспринимать чужие чувства и страдания. Одна из традиционных буддийских техник развития сочувствия заключается в том, что ученику предлагают представить себе ситуацию, в которой страдает чувствующее существо – например, овцу под ножом мясника – и попытаться ощутить ее страдания.

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

– Однако эта техника неэффективна, когда 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 это. Точно так же бесполезно объяснять это некоторым западным людям, которые привыкли убивать зверей и рыб просто ради развлечения, в качестве одной из форм досуга...

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

– Точно, – согласился Далай-лама. Я считаю, что эту технику можно приспособлять к обстоятельствам. Так, например, человек может не испытывать сильного чувства сострадания к животным, но может сострадать близким членам семьи или другу. В этом случае ему следует представить себе ситуацию, в которой этот дорогой для него человек страдает, а затем представить свою реакцию на это. Таким образом человек может попытаться развить в себе сострадание, сочувствуя другому чувствующему существу.

Я считаю, что сочувствие не только является важным фактором в развитии сострадания. Если вы испытываете трудности в общении с определенными людьми в определенных ситуациях, вам может быть очень полезно попробовать поставить себя на место этих людей и проанализировать свою реакцию. Даже если вы мало знаете человека, на чьем месте пытаетесь себя представить, вы можете воспользоваться вашим воображением. Это – творческий процесс. Данная техника предполагает способность временно отказаться от своей точки зрения и поставить себя на место другого человека. Это поможет вам развить сознательность и уважение к чувствам других людей, что является важным фактором в разрешении конфликтов и проблем в общении.

В тот день наша беседа была краткой. Далай-лама в самый последний момент выделил мне в своем насыщенном расписании несколько минут вечером. Предзакатное солнце освещало комнату тусклым светом, окрашивая бледно-желтые стены в янтарный цвет и играя золотом на буддийских иконах. Секретарь Далай-ламы молча вошел в комнату, показывая, что мое время истекло. Заканчивая беседу, я спросил: "Я знаю, что пора заканчивать, но все же не могли бы вы еще что-нибудь посоветовать для развития в себе сочувствия к другим людям?"

Почти повторяя слова, сказанные в Аризоне за много месяцев до этого, он с

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) благодарной простотой ответил:

– Каждый раз, встречая незнакомого человека, я пытаюсь найти в нем нечто общее с собой и другими людьми. Каждый из нас обладает одинаковой физической структурой, разумом, эмоциями. Мы одинаково рождаемся и умираем. Все мы стремимся к счастью и избегаем страданий. В общении с людьми я думаю об этом, а не о таких вторичных различиях, как вероисповедание, цвет кожи, социальное и культурное положение, поэтому у меня всегда возникает чувство, что передо мной находится такой же человек, как я сам. Я обнаружил, что подобный подход значительно облегчает общение.

С этими словами 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-либо дополнительные методы или техники, делающие общение более эффективным и легким?

– Как я уже заметил вчера, не существует универсальной техники, которая могла бы решить все проблемы. И все же я считаю, что существуют определенные факторы, которые упрощают и делают более эффективным процесс общения. 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 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 незатейливыми. Однако, так как он, по-видимому, сказал все, что хотел сказать, мы перешли к другим темам.

В тот вечер мои тибетские друзья из Дхарамсалы пригласили меня к себе на ужин. Ужин оказался довольно интересным и живым. Пища была отличной и состояла из огромного множества местных блюд. К концу ужина застольная беседа стала довольно оживленной. 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, автором дюжины книг.

Так как литература – мой конек, я завел разговор с этим человеком, спросив его о написанных им книгах. Его ответы были односложными и сухими, держался он довольно замкнуто и недружелюбно. Заподозрив его в снобизме, я тотчас потерял к нему интерес. "Ну что ж, по крайней мере, я хотя бы попытался установить с ним контакт", утешал я себя, и удовлетворившись объяснением, что он попросту скучный человек, 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.

– Все мне очень понравились, исключая 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 неуверен в себе. На самом деле, если познакомиться с ним поближе, он прекрасный человек...

Эти слова меня не убедили. Мой друг продолжал свое объяснение.

– ...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 и которые страдали от редкой врожденной генетической болезни, сделавшей их физическими и умственными инвалидами. И вместо того чтобы ожесточиться или разыгрывать из себя мученика, он попытался справиться со своими проблемами с помощью общения с другими людьми и посвятил немало лет работе с инвалидами. Он действительно отличный парень, когда узнаешь его поближе.

Вышло так, что в конце той недели я вновь повстречался с Рольфом и его женой на небольшой взлетной полосе, которая служила в качестве местного аэропорта. Мы купили билеты на один и тот же рейс в Дели, который, как оказалось, был отменен. Следующий рейс был через несколько дней, поэтому мы решили сообща нанять машину до Дели – изматывающая десятичасовая поездка. Та скудная информация о Рольфе, которой поделился мой друг в кафе, несколько изменила мое отношение к Рольфу, и во время поездки в Дели я чувствовал себя менее неуютно в его обществе и вновь попытался завести с ним разговор. Поначалу его реплики были такими же скупыми и сухими, однако вскоре моя открытость и настойчивость позволили мне обнаружить, что, как и говорил мне мой друг, эта отстраненность в большей степени объяснялась застенчивостью, чем снобизмом...

К концу этой изнурительной поездки по пыльным дорогам Северной Индии он оказался теплым, настоящим человеком и прекрасным собеседником. Я понял, что совет Далай-ламы "понимать уровень людей, с которыми общаешься" был не настолько элементарным и поверхностным, как это 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, так как задержался там на пару дней, прежде чем отправиться домой. После спокойствия Джарамсалы суэта Дели меня угнетала. Ужасная жара, грязь, толпы людей, мошенники и нищие. Бродя по раскаленным улицам Дели, я, пришелец с Запада, иностранец, мишень, преследуемая полудюжиной попрошаек в каждом квартале, чувствовал себя так, как если бы на моем лбу было вытатуировано слово "БОЛВАН". Это полностью деморализовывало меня.

В то утро я стал жертвой классической двухходовой уличной комбинации. Один из сообщников, улучив момент, плеснул мне на туфли красную краску, а на другом конце квартала его партнер, мальчик-чистильщик обуви с невинным выражением лица обратил мое внимание на пятна краски и предложил почистить мои туфли за обычную плату. Он прилежно несколько минут чистил мои туфли. Закончив, он спокойно назвал огромную цифру, примерно две средних зарплаты в Дели. Когда я возмутился, он заявил, что именно эту сумму назвал мне с самого начала. Я вновь отказался платить, и мальчишка начал кричать, собирая вокруг нас толпу, что я отказываюсь платить ему за услуги. Позже в тот же день я узнал, что это обычный трюк, на который попадают ничего не подозревающие туристы. Требуя огромную сумму, чистильщик обуви поднимает шум, собирает толпу в надежде выманить деньги у туриста в расчете на его смущение и желание избежать шумной сцены.

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 начали увлеченно обсуждать идеи Далай-ламы относительно 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 о чистильщике обуви и решил запомнить цифры на счетчике. – Остановите такси! – закричал я. Моя попутчица вздрогнула от неожиданности. Водитель такси угрюмо взглянул на меня в зеркало заднего вида, но продолжал ехать.

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

Моя попутчица была шокирована. Такси остановилось. Я указал на счетчик и закричал:

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



Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) рупий!

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

– Не надо ничего сбрасывать, – возмутился я, – я уже сыт по горло вашими счетчиками, ездой по кругу и всеми вашими обманами... Я просто... я просто... сыт по горло! – заорал я, брызгая слюной. Моя попутчица была в недоумении. Водитель такси просто уставился на меня с выражением, которое часто видишь у священных коров, прогуливающих по самым оживленным улицам Дели, и остановился, явно с намерением создать пробку. Он смотрел на меня так, как будто мой взрыв негодования показался 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 жертву, мешок с деньгами. Женщина молча слушала мои излияния. Наконец она сказала:

– Слушай, двадцать рупий – это всего лишь четверть доллара. К чему так волноваться? Во мне выиграло благородное негодование. – А как же принцип? – воскликнул я. – Яне понимаю, как можно сохранять спокойствие, когда подобный обман – на каждом шагу. Разве тебя это не возмущает?

– Что ж, – медленно сказала она, – в какой-то момент я тоже была возмущена, но потом я подумала о том, о чем мы говорили за обедом, – о важности 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 т. д. Затем я попыталась представить себя на его месте. Я целый день сижу в тесной машине без кондиционера; может быть, богатые туристы вызывают у меня злобу и зависть... и лучшее, что я могу придумать, чтобы восстановить "справедливость" и стать немного счастливее, – это слегка смошенничать. Но проблема в том, что даже если иногда и удастся обмануть бестолковых туристов на несколько рупий, я не могу представить себе, каким образом это может сделать мою жизнь более счастливой... Чем сильнее я старалась представить себя на месте этого 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 просто никак не могла заставить себя ненавидеть его за это...

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 относительно понимания других людей и был очень воодушевлен примерами того, как он сам воплощал эти идеи в своей жизни. Но, проанализировав серию наших разговоров в Аризоне и Индии, я понял, что с самого начала принял клинический тон, как если бы расспрашивал Далай-ламу об анатомии человеческого тела, только в этом случае речь шла об анатомии человеческого разума и духа. До того момента у меня не возникало возможности применить его идеи в своей жизни – я всегда оставлял это на потом, мотивируя нехваткой времени.

#### Изучение глубинной основы конфликта

Мои встречи с Далай-ламой в Аризоне начались с обсуждения источников счастья. Исследования показывают, что супружество способно сделать человека счастливее и здоровее, если в браке присутствует подлинная близость. Результаты тысяч опросов американцев и европейцев свидетельствуют о том, что в общем женатые люди более счастливы и удовлетворены жизнью, чем холостые или вдовы, а особенно – разведенные. Один из таких опросов показывает, что шесть из десяти американцев, считающих свой брак "очень счастливым", также считают "очень счастливой" и свою жизнь. Я решил обсудить этот вопрос с Далай-ламой, даже несмотря на его монашеский статус.

За несколько минут до назначенной встречи с Далай-ламой мы с другом потягивали прохладительные напитки во дворике отеля в Таксоне. Затронув тему брака и романтических отношений, мы в конце концов сошлись на том, что

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) холостые люди заслуживают жалости. Во время нашего разговора соседний столик заняла красивая пара – по-видимому, любители гольфа, проводящие здесь отпуск. Их брак, как мне показалось, вошел в ту фазу, когда уже нет медовых месяцев, но любовь еще сильна и горяча. Я им от души позавидовал.

Не успев присесть, они начали пререкаться.

– ...Я же говорила тебе, что мы опоздаем! – едко заметила женщина низким и хриплым от многолетнего курения и употребления алкоголя голосом. – Теперь мы едва успеваем поесть. Все удовольствие от еды испортил!

– ...если бы ты не возилась так долго... – автоматически парировал мужчина, тише, но раздраженным и враждебным тоном.

– Я была готова полчаса назад. Это ты читал свою газету...

И так далее без конца. Как сказал Еврипид: "Женись, и все может устроиться. Но если брак несчастен, супруги живут в аду".

Быстро развивавшаяся ссора за соседним столиком положила конец нашим разглагольствованиям о лишениях холостой жизни. Мой друг закатил глаза и, цитируя Seinfeld, сказал: "О, да! Хочу жениться как можно скорее!"

Всего лишь за несколько минут до этого я буквально горел желанием выяснить мнение Далай-ламы относительно преимуществ романтических отношений и брака. Вместо этого, войдя в его комнату, я сразу же спросил:

– Как по-вашему, почему в браке так часто возникают конфликты?

– Межличностные конфликты – достаточно сложная тема, – объяснил Далай-лама. – Здесь действует множество факторов. В попытке понять причину конфликта в тех или иных отношениях мы в первую очередь должны постараться понять глубинную природу и основы этих отношений.

Таким образом, мы сначала должны понять, что существуют различные типы отношений, и понять, в чем между ними разница. Так, если на некоторое время оставить в стороне проблемы брачных отношений и рассмотреть, например, дружбу, мы придем к выводу, что существуют различные типы дружбы. В некоторых случаях дружба основана на богатстве, власти 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 дружбы – дружба, основанная не на богатстве, власти и положении, а на истинных человеческих чувствах, на чувстве близости и духовного родства. Именно этот тип дружбы я считаю настоящей дружбой, так как на нее не влияют такие переменчивые факторы, как личное богатство, положение в обществе или слава. Единственный значащий фактор в ней – чувство истинной любви. Если оно отсутствует, это не настоящая дружба. Безусловно, мы уже говорили об этом ранее, и все это очевидно, но когда вы сталкиваетесь с проблемами во взаимоотношениях, часто очень полезно взглянуть на ситуацию со стороны и попытаться проанализировать эти отношения.

– Это касается и отношений в браке. Очень часто оказывается, что они основаны исключительно на половом влечении. В начале отношений, когда двое людей только познакомились, им кажется, что они безумно влюблены и очень счастливы, – засмеялся он, – но если в этот момент они примут решение пожениться, это решение будет сомнительным. Точно так же, как человек теряет голову от ярости или ненависти, он может потерять ее от любви или похоти. Иногда даже встречаются ситуации, когда человек видит все недостатки и пороки другого человека, но продолжает испытывать страсть по отношению к нему. Поэтому отношения, основанные на первичном влечении, очень ненадежны и нестабильны. Иначе и быть не может – ведь они построены на временном явлении, на мимолетном чувстве, которое рано или поздно уходит. – Он прищелкнул пальцами. – Поэтому нет ничего удивительного в том, что отношения этого типа обычно заканчиваются неудачно, как и построенные на них браки... А как по-вашему?

– Пожалуй, я с этим согласен, – ответил я. – Мне кажется, что любая, даже самая сильная страсть со временем остывает. Исследования показывают, что те, кто считают основой своих отношений первичное влечение и страсть, рано или поздно приходят к разочарованию или разводу. Социопсихолог Эллен Бершельд из университета штата Миннесота считает, что непонимание

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) преходящей природы страсти обрекает отношения на трагедию. Она и несколько ее коллег пришли к выводу, что увеличение количества разводов, наблюдаемое в последние годы, связано с тем, что люди придают все большую важность в своей жизни интенсивным положительным эмоциям – в частности, романтической любви. При этом мало кто учитывает, что подобные эмоции не могут длиться долго...

– Это верно, – подтвердил он. – Поэтому при анализе проблем в межличностных отношениях очень важно исследовать и понять их глубинную природу.

Но помимо отношений, основанных на сильном половом влечении, существуют и другие типы отношений. Это, например, отношения, в которых люди не теряют способности объективно оценивать друг друга. Здесь все зависит не от физической привлекательности, а от личностных качеств, поэтому связь этого типа может быть более долговечной и характеризуется глубоким взаимопониманием...

Далай-лама минуту помолчал, будто обдумывая только что сказанное, затем добавил:

– Конечно же, необходимо понимать, что половое влечение является неотъемлемой составляющей хороших, здоровых романтических отношений. Поэтому, на мой взгляд, существует два типа отношений, основанных на половом влечении. Первый – это половое влечение в чистом виде. В этом случае мотивом, движущей силой связи является временное удовлетворение, немедленное вознаграждение, и партнеры относятся друг к другу не как к человеческим существам, а как к объектам. Отношения этого типа нельзя назвать здоровыми. Если двух людей скрепляет только лишь половое влечение без взаимного уважения, это похоже на проституцию, в которой ни одна из сторон не уважает другую. Отношения, построенные исключительно на половом влечении, – это дом, построенный на фундаменте из льда: как только лед растает, дом рухнет.

Но существует и другой тип отношений, основанных на половом влечении. В этих отношениях половое влечение играет важную, но не главную роль. Их действительной основой является уважение партнеров друг к другу, умение видеть положительные качества друг друга. Связь этого типа, как правило, является самой надежной и долговечной среди перечисленных. Для того чтобы ее установить, требуется время – люди должны как следует узнать друг друга.

Поэтому, когда люди просят меня оценить их брак, я обычно спрашиваю, как долго они знают друг друга. Если они говорят, что знакомы лишь несколько месяцев, я говорю: "О, этого слишком мало". На мой взгляд, оптимальный срок – несколько лет. За это время можно хорошо изучить не только лицо и внешний вид партнера, но и его внутренний мир.

– Наверное, именно это имел в виду Марк Твен, говоря: ни один мужчина и ни одна женщина не могут узнать, что такое совершенная любовь, не прожив в браке хотя бы четверть века...

Далай-лама кивнул и продолжил:

– Да... Итак, я считаю, что большинство проблем возникает из-за того, что людям не хватает времени поближе узнать друг друга. Лучший способ построить хорошие отношения с человеком – поглубже разобраться в нем и относиться к нему с учетом знаний о его внутреннем мире, а не просто на основе его поверхностных характеристик. В отношениях этого типа большую роль играет сострадание.

Многие утверждают, что их брак – это нечто большее, чем просто сексуальные отношения, что они призваны идти по жизни вместе, делить горе и радости, быть близкими друг другу. Если это так, то, наверное, таким и должен быть идеальный брак. Здоровые 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 и воспитание потомства. Таким образом, ключевым моментом в идеальном браке является ответственность. Без этого возможно лишь временное удовлетворение. Только развлечение.

Он рассмеялся – по-видимому, его воодушевило разнообразие человеческого поведения.

#### Романтические отношения

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

В тот вечер, думая о нашем разговоре, 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 обсуждали отношения между людьми и важность взаимопонимания в браке, – начал я. – В западной культуре одной из распространенных социальных целей является не просто половой акт, а романтические отношения в целом – идея влюбленности, глубокой любви к партнеру. Эти отношения превозносятся везде – в фильмах, в литературе и т. д. Что вы думаете об этом?

– Я считаю, что даже если отбросить отрицательное влияние погони за романтическими отношениями на духовное развитие, идеализация романтической любви этого типа является ошибкой, крайностью. Она не может рассматриваться в качестве позитивной цели, – сказал он решительно. – Это фантазия, нечто недостижимое, поэтому погоня за ней неизбежно приводит к разочарованию. Таким образом, я считаю эту идею негативной.

В тоне Далай-ламы прозвучала категоричность, которая дала понять, что ему больше нечего сказать по этому поводу. Учитывая огромное значение, которое в нашем обществе придается романтическим отношениям, мне показалось, что Далай-лама слишком уж их недооценивает. Но так как он всю свою жизнь провел в монастырских стенах и вряд ли мог оценить наслаждения влюбленности и интимных отношений, я счел, что расспрашивать его далее на эту тему не менее бесполезно, чем просить его выйти на стоянку и починить сцепление в моем автомобиле. Слегка разочарованный, я порылся в своих заметках и перешел к другой теме.

Что же придает такую привлекательность романтическим отношениям? Изучая этот вопрос, можно прийти к выводу, что Эрос – романтическая, сексуальная, страстная любовь – максимальный экстаз, мощный коктейль из культурных, биологических и психологических ингредиентов. В культуре Запада идея романтической любви расцвела в последние два столетия под влиянием романтизма – культурного течения, которое в значительной мере определяет наше сегодняшнее мировоззрение. Романтизм развился как отрицание предшествовавшей ему эпохи Просвещения с ее акцентом на человеческий разум. В нем на первый план вышли интуиция, эмоции, чувства и страсть – то есть чувственный мир, субъективные переживания, мир воображения, фантазии, поиск несуществующего – идеализированного прошлого или утопического будущего. Идеи романтизма оказали сильное влияние не только на искусство и литературу, но также на политику и все остальные аспекты современной западной культуры.

Наиболее привлекательным моментом в романтических отношениях мы считаем чувство влюбленности. Мощные природные силы толкают нас на поиски именно этого чувства, а не просто отвлеченной идеи романтических отношений, воспеваемых в нашей культуре. Многие ученые считают, что эти силы запрограммированы в нас генетически. Чувство влюбленности в сочетании с половым влечением может быть генетически заданным инстинктивным компонентом брачного поведения. С эволюционной точки зрения первейшей задачей живого организма является выживание, воспроизведение и выращивание потомства. То есть запрограммированная влюбленность является природной необходимостью и направлена на размножение. Таким образом, в нас имеется некий встроенный механизм; в ответ на определенные стимулы организм образует и выделяет в кровь вещества, вызывающие чувство эйфории, которое мы воспринимаем как влюбленность. Иногда эта эйфория достигает такой интенсивности, что мы уже не можем думать ни о чем другом.

Психологические силы, заставляющие нас стремиться к чувству влюбленности,

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) не менее сильны, чем биологические. В Платоновом "Симпозиуме" Сократ рассказывает о мифе Аристофана, связанном с происхождением половой любви. Согласно этому мифу. Землю первоначально населяли круглые существа с четырьмя руками и четырьмя ногами. Эти самодостаточные и бесполое существа были чрезвычайно гордыми и постоянно нападали на 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, и есть это древнее желание слиться с другой половинкой. Это всеобщая и бессознательная человеческая потребность. Она включает в себя чувство слияния, уничтожение межличностных границ, единение с любимым человеком. Психологи называют это коллапсом границ эго. Некоторые считают, что корни этого процесса следует искать в ранних этапах нашей жизни, в бессознательной попытке воссоздать детское мироощущение, первичное состояние, в котором ребенок полностью сливается с родителями или тем, кто о нем заботится.

Доказано, что новорожденные не выделяют себя из окружающего мира. Они не идентифицируют собственную личность в прямом смысле этого слова. Их личность включает в себя мать, других людей и предметы из их окружения. Они не знают, где заканчивается "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, отношения ребенка с миром усложняются, и он постепенно учится идентифицировать себя, противопоставляя себя другим. Вместе с этим развивается ощущение изолированности, а затем – и ощущение собственных границ. Формирование личности, конечно же, длится все детство и значительную часть подросткового периода. Восприятие человеком самого себя развивается с развитием внутренних представлений, которые формируются в основном за счет анализа своего взаимодействия с отдельными людьми и обществом в целом. С возрастом это восприятие и внутренняя психическая структура усложняются.

Однако некоторая часть нашей души может продолжать стремиться к регрессу до низшего состояния, состояния блаженства, в котором отсутствует чувство изолированности, отдаленности от других. Многие современные психологи считают, что это раннее ощущение "единства" является неотъемлемой частью нашего подсознания, определяющей наши бессознательные интимные фантазии. Они также считают, что ощущение слияния с любимым человеком, которым характеризуется влюбленность, является эхом ощущения слияния с матерью в детстве. Оно воссоздает то волшебное состояние всемогущества, в котором человек не ощущает своих пределов. Это чувство не сравнимо ни с каким другим чувством.

Не удивительно, что стремление к романтической любви так распространено. Так в чем же проблема и почему Далай-лама с такой легкостью отвергает это стремление?

Я попытался изучить проблему, связанную с попыткой построить отношения на основе романтической любви, поиском романтической любви как одного из источников счастья. Мне сразу же вспомнился один из моих бывших пациентов, Дэвид. Этот тридцатичетырехлетний архитектор впервые появился в моем офисе с классическими симптомами глубокой хронической депрессии. Он объяснил, что к депрессии его могли привести многочисленные связанные с работой стрессы, но, по его словам, у него было такое ощущение, что эта депрессия "появилась словно ниоткуда". Мы обсудили возможность применения антидепрессивной медицинской терапии, которую он считал наилучшим средством, и решили попробовать стандартный антидепрессант. Лечение шло успешно, уже через три недели симптомы депрессии у него почти исчезли, и он смог вернуться к своей обычной деятельности. Тщательно изучив его случаи, я пришел к выводу, что в дополнение к глубокой депрессии он также страдал от дистимии – более скрытой формы хронической слабой депрессии, длящейся годами. После того как мне удалось избавить его от глубокой депрессии, мы попытались проанализировать его прошлое, чтобы понять глубинные причины его многолетних страданий.

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)  
После всего нескольких занятий Дэвид однажды появился в моем офисе в необычайно приподнятом настроении. "Я чувствую себя превосходно, – сказал он мне. – Я уже много лет так себя не чувствовал!"

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

"Я влюблен! – сказал он. – Я познакомился с ней на прошлой неделе на стройке, где я работаю. Она – самая прекрасная девушка на свете... На этой неделе мы встречались почти каждый вечер, и у меня такое чувство, что мы идеально подходим друг другу. Я просто не могу поверить! Я ни с кем не встречался в течение последних двух-трех лет и уже было подумал, что так никого и не встречу, и тут вдруг появляется она".

Большую часть этого занятия Дэвид потратил на перечисление замечательных достоинств своей новой девушки. "Я считаю, что мы во всем идеально подходим друг другу. Речь идет не только о сексе. Нас интересуют одни и те же вещи, мы даже думаем об одном и том же. Конечно же, я реалистичен и понимаю, что совершенных людей не существует... Вот, например, прошлым вечером меня немного обеспокоило то, что она, как мне показалось, слегка флиртовала с другими мужчинами в клубе... Но мы оба много выпили и она, по-моему, просто развлекалась. Потом мы обсудили это и решили все проблемы.

На следующей неделе Дэвид зашел, чтобы сообщить о своем решении прекратить терапию. "В моей жизни все так прекрасно, что я даже не вижу необходимости говорить о терапии, – объяснил он. – Депрессия исчезла, я сплю как ребенок, на работе все идет хорошо, и я встречаюсь с девушкой, которая с каждым днем кажется мне все лучше и лучше. По-моему, наши занятия что-то дали мне, но сейчас я не вижу смысла продолжать тратить на них деньги".

Я сказал ему, что счастлив видеть его успехи, но напомнил о том, что мы еще не до конца выяснили психологические причины его хронической дистимии. В это время в моем сознании начали все чаще всплывать такие распространенные психиатрические термины, как "сопротивление" и "защита".

Однако мои доводы его не убедили. "Что ж, возможно, я и не все выяснил для себя, – сказал он, – но я действительно считаю, что основная причина моей депрессии – это одиночество, ощущение того, что рядом нет человека, с которым я мог бы поделиться своими мыслями. И такого человека я только что нашел".

Он был полон решимости прекратить терапию в тот же день. Мы составили рекомендации его лечащему врачу, провели заключительное занятие, и я проводил его словами, что моя дверь всегда для него открыта.

Несколько месяцев спустя Дэвид вновь появился на пороге моего кабинета.

"Я так несчастен, – сказал он удрученным тоном. – В нашу последнюю встречу все шло так хорошо. Я, правда, считал, что встретил свой идеал. Я даже подумывал о женитьбе. Однако чем больше я старался сблизиться с ней, тем сильнее она отдалялась. В конце концов она бросила меня. Недели две после этого я страдал от глубокой депрессии. Я даже звонил ей и молчал в трубку, просто хотел услышать ее голос. Проезжал мимо ее офиса, чтобы увидеть ее машину. Где-то через месяц мне это надоело – ведь это было просто смешно – и в конце концов 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 чувствую себя так, как чувствовал себя все эти последние годы..."

Мы продолжили терапию.

Очевидно, что в качестве источника счастья романтические отношения оставляют желать лучшего. И, возможно, Далай-лама был не так далек от истины, отвергая романтические отношения как основу отношений между двумя людьми и называя их попросту "недостигаемой фантазией", которая не стоит наших усилий. При тщательном анализе оказывается, что он более объективно, чем я, оценивал природу романтических отношений, и дело было вовсе не в его предвзятом отношении к этой теме... Даже такой объективный источник, как толковый словарь, содержащий добрую дюжину, а то и больше, определений романтики и романтических отношений, полон таких фраз, как "фикция",

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни filosoffoff.org "преувеличение", "обман", "воображаемое", "непрактичное", "не имеющее твердой почвы", "характеризуемые идеализированной любовью или ухаживанием" и т. д. Таким образом, на каком-то этапе развития западной цивилизации произошла ощутимая перемена. Древняя концепция Эроса, подразумевающая единение, слияние с другим существом, приняла новое значение. Романтические отношения приобрели искусственность, оттенок мошенничества и обмана, о чем Оскар Уайльд метко сказал: "Влюбленный человек всегда начинает с самообмана и всегда заканчивает обманом других. Именно это мы называем влюбленностью".

Ранее мы проанализировали 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 нам тщательно изучать глубинную основу взаимоотношений, если возникают какие-то проблемы. Половое влечение или даже глубокая влюбленность могут послужить первичным средством, связывающим двух людей, сближающим их, но, подобно хорошему эпоксидному клею, этот связующий компонент должен быть смешан с другими компонентами, чтобы связь приобрела прочность. В попытке найти эти остальные компоненты мы вновь обращаемся к мнению Далай-ламы о способах построения прочных взаимоотношений – истинная любовь, сострадание и взаимоуважение. 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 – практически с любым человеком. Это открывает перед нами неограниченные возможности общения.

## Глава 7

### Значение и ценность сострадания

#### Определение сострадания

В ходе бесед с Далай-ламой я обнаружил, что сострадание является для него чем-то большим, чем просто способом развить в себе теплоту и любовь и улучшить отношения с другими. Мне стало понятно, что для него как для практикующего буддиста развитие сострадания является неотъемлемой частью личного духовного пути.

– Принимая во внимание важность, которая в буддизме придается состраданию как неотъемлемому элементу духовного развития, – спросил я, – можете ли вы дать свое, четкое определение сострадания?

– Сострадание можно приблизительно определить как состояние сознания, в котором отсутствует жестокость и агрессивность. Это ментальное состояние, основанное на желании избавить других от страданий и связанное с чувствами долга, ответственности и уважения к другим.

Кроме того, одним из значений тибетского слова "tsewa" ("сострадание") также является состояние сознания, в котором человек желает добра и самому себе. Развитие сострадания можно начинать с культивации в самом себе желания освободиться от страданий, а затем перенести это естественное желание на остальные существа.

Люди часто путают сострадание с привязанностью. Таким образом, говоря о сострадании, мы вначале должны провести различия между двумя типами любви или сострадания. Первый тип сострадания ближе к привязанности – это чувство контроля над кем-либо или требовательной любви к кому-либо. Этот распространенный тип любви или сострадания не полон и не гармоничен. Соответственно, основанные на нем отношения неустойчивы. Отношения этого типа, основанные на восприятии и идентификации человека в качестве друга, могут порождать определенную эмоциональную привязанность и чувство близости. Однако при малейшем изменении ситуации – например, недоразумении или ссоре – ваша ментальная проекция внезапно изменяется и концепция "мой друг" исчезает из вашего сознания. Вся эмоциональная привязанность улетучивается, и на место любви и заботы вполне может прийти ненависть. Таким образом, тип любви, основанный на привязанности, тесно связан с ненавистью.

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Но существует и другой тип сострадания, свободный от подобной привязанности. Это истинное сострадание. Оно не имеет ничего общего с собственнической привязанностью. Истинное сострадание основано на постулате, гласящем, что все люди наделены стремлением к счастью и способностью преодолевать страдания. Они имеют естественное право на воплощение в жизнь своих стремлений. На основе понимания этого равенства вы развиваете в себе ощущение общности и близости с другими людьми. Используя это ощущение в качестве основы, вы приходите к состраданию, которое не различает друзей и врагов. Это сострадание основано не на вашей личной ментальной проекции. Следовательно, с его помощью вы можете прийти к любви и сочувствию. В этом смысл истинного сострадания.

Таким образом, очень важно уметь проводить различия между этими двумя типами сострадания и развивать в себе истинное сострадание. Так, в любом браке присутствует эмоциональная привязанность. Но я считаю, что брак невозможен также и без истинного сострадания, основанного на взаимном уважении двух человеческих существ. Одна эмоциональная привязанность без сострадания делает брак нестабильным и недолговечным.

Задача развития в себе иного типа сострадания, более универсального и независимого от личных эмоций и ощущений, показалась мне чрезвычайно трудной. Анализируя ее и будто мысля вслух, я спросил:

– Однако любовь и сострадание – субъективные чувства. По-видимому, с эмоциональной стороны трудно будет отличить "истинное" чувство любви и сострадания от "замутненной привязанностью". И если человек в обоих случаях испытывает одно и то же, почему так важно различать эти два типа?

Далай-лама решительным тоном ответил:

– Во-первых, я считаю, что существуют различия между истинной любовью, или состраданием, и любовью, основанной на привязанности. Это не одно и то же чувство. Истинное сострадание гораздо сильнее и шире; это очень глубокое чувство. Кроме того, истинное сострадание гораздо устойчивее, гораздо надежнее. Так, при виде страдающего животного – например, рыбы, пойманной на крючок, – вы можете почувствовать, что не в силах выносить его боль. Это чувство основано не на связи с этим конкретным животным, не на мысли: "О, это животное – мой друг". Ваше сострадание в этом случае основано просто на том, что это существо, так же как и вы, может чувствовать боль и имеет право ее не испытывать. Такой тип сострадания, не имеющий ничего общего с желанием или привязанностью, гораздо здоровее и долговечнее.

Пытаясь глубже разобраться в природе сострадания, я продолжил:

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

– Да, – сказал Далай-лама. – В каком-то смысле сострадание можно определить как чувство неспособности переносить вид страданий других людей или чувствующих существ. Для того чтобы развить в себе это чувство, вначале нужно научиться понимать серьезность и силу чужих страданий. Поэтому, на мой взгляд, чем ближе человек знаком со страданием, тем сильнее в нем развито сострадание.

– Я не могу не согласиться с этим. По определению, сострадание предполагает умение открыться чужим страданиям, разделить их. Но тогда возникает вопрос: откуда в нас появляется желание разделить чужие страдания, если мы с трудом переносим свои собственные? Большинство из нас способны на многое, лишь бы избежать боли и страданий, почему же тогда мы сознательно принимаем на себя чужие страдания?

Далай-лама без колебаний ответил:

– Я считаю, что существует огромная качественная разница между нашим собственным страданием и страданием, которое мы испытываем, когда стараемся разделить страдания других людей.

Он замолчал, обдумывая, по-видимому, как бы понятнее объяснить мне это.

– Когда вы думаете о своем страдании, вы не можете думать ни о чем другом.



Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Страдание ложится на вас тяжелой ношей, давит, заставляет вас ощущать свою беспомощность. Оно парализует вас, 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 нем присутствует активность и решимость, так как вы сознательно и добровольно принимаете на себя чужое страдание во имя высшей цели. Здесь также появляются ощущение единства, желание установить контакт с другим человеком, ощущение свежести и энергичности, а не застой. Нечто подобное происходит со спортсменом. Во время жестких тренировок он много страдает – работает на износ, потеет, напрягается, испытывает боль. Однако он не рассматривает это как страдание. Он считает это великим достижением, деятельностью, доставляющей величайшее удовольствие. 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"? Таким образом, состояние души в этих случаях различно.

Эти несколько фраз, произнесенных с таким убеждением, воодушевили меня и заставили поверить в возможность избавления от страданий, их преодоления.

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

– Да. Например, в буддизме Махаяны существует две основные техники развития сострадания. Они известны как "метод семи причин и следствий" и "метод обмена и равенства". "Метод обмена и равенства" описан в восьмой главе "Пути бодхисаттв" Шантидевы. Но, – сказал он, взглянув на свои часы и обнаружив, что время нашего интервью подошло к концу, – мы рассмотрим некоторые упражнения и медитации, связанные с состраданием, на этой неделе во время публичных выступлений.

С этими словами он тепло улыбнулся и поднялся, давая понять, что наша встреча закончена.

#### Истинная ценность человеческой жизни

Продолжая дискуссию о сострадании, наш следующий разговор я начал с вопроса:

– Мы уже неоднократно говорили о важности сострадания, о вашей вере в то, что любовь, теплота, дружба и т. д. являются необходимыми условиями счастья. Предположим, к вам приходит очень состоятельный бизнесмен и говорит: "Ваше Святейшество, вы говорите, что теплота и сострадание очень важны для счастья. Однако по натуре я практически лишен этих качеств. Если честно, я не склонен ни к состраданию, ни к альтруизму. Я рационален, практичен и верю в силу разума, но не испытываю подобных эмоций. Тем не менее моя жизнь вполне благополучна, я счастлив. У меня есть мое дело, друзья, жена и дети, о которых я забочусь. У меня нет ощущения, что мне чего-то недостает. Развитие в себе сострадания, альтруизма, теплоты и тому подобного – это звучит прекрасно, но зачем мне это? По-моему, все это просто сентиментальные штучки..."

– Во-первых, – ответил далай-лама, – я бы усомнился в том, что человек, сказавший это, по-настоящему счастлив. Я искренне верю в то, что сострадание является основной ценностью в человеческой жизни, ее неотъемлемой составляющей. Способность воспринимать чувства других людей основана на любви и сострадании, поэтому мне непонятно, как человек, которого вы описали, может поддерживать нормальные отношения с женой. Если он действительно настолько безразличен к страданиям и чувствам других людей, 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, как убедить его в важности этого чувства?

Далай-лама на минуту задумался. Его паузы, которые то и дело возникали в разговоре, не создавали тягостной атмосферы молчания, а скорее играли роль

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) силы гравитации, которая придавала еще больший вес его словам.

Наконец он продолжил:

– Я могу выделить несколько важных моментов. Во-первых, можно обратиться этого человека к его собственному опыту. Он наверняка поймет, что чувствовал себя счастливым, когда кто-то проявлял к нему любовь и сочувствие. Таким образом, его собственный опыт может помочь ему понять, что и другим людям приятно, когда к ним проявляют теплоту и сочувствие. Это понимание поможет ему научиться уважать эмоции других людей и относиться к ним с теплотой и сочувствием. В то же время он обнаружит, что чем больше теплоты 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 этот человек обладает всеми материальными благами, добился успеха, имеет друзей, обеспечен и т. д. 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 человеческой теплоты и сострадания может не вызывать у него душевного дискомфорта. Однако я считаю такое существование невежеством и недалечностью. Даже если отношение других людей к этому человеку 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 теплоты и любви – их устраивает его богатство. Но как только он разорится, разрушатся и эти иллюзорные отношения. Тогда он поймет значение теплоты и ощутит страдание.

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

В комнату вошел секретарь в темно-красных одеяниях и молча налил чай. Далай-лама продолжал:

– Конечно же, в мире существует немало людей, которых заботят только их собственные интересы. Есть даже такие, кто неспособен сочувствовать даже тем, кого любит, даже своим близким. Объясняя таким людям важность любви и сострадания, необходимо показать им, что эти чувства максимально согласуются с их интересами. Они хотят иметь хорошее здоровье, жить долго, наслаждаться душевным покоем и счастьем. Наукой же доказано, что все это во многом основывается именно на любви и сострадании... Но вы – доктор и психиатр, поэтому должны лучше меня знать о достижениях науки.

– Да, – согласился я. – Существуют неоспоримые научные доказательства благотворного влияния подобных состояний сознания на физическое и эмоциональное здоровье человека.

– И я думаю, что распространение этой информации может помочь некоторым людям достичь большей глубины сострадания... – отметил Далай-лама. – Но я также считаю, что кроме этих научных исследований существуют и другие аргументы, которые люди могут обнаружить в своем повседневном практическом 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 неудовлетворены. Таких людей снедает паранойя, которая не покидает их даже во сне... Конечно, кому-то это будет трудно понять, но этим людям недостает того, что есть у более сострадательных людей, – ощущения свободы, способности расслабиться, без которой невозможен спокойный сон. Жестокие люди никогда этого не чувствуют. Их всегда что-то грызет, что-то гнетет, и внутренняя свобода для них недостижима.

Он на мгновение замолчал, с отсутствующим видом почесывая голову, затем продолжил:

– Хотя это просто мои предположения, мне кажется, что если спросить у таких людей: "Когда вы были счастливее – в детстве, когда о вас заботилась мать и когда вас окружали близкие люди, или сейчас, когда вы обрели власть, влияние и положение в обществе?", они ответят, что в детстве и юности были счастливы больше, чем сейчас. Я думаю, что даже Сталина в детстве любила

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) 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 считал достоинством, поэтому сменил свою фамилию с Джугашвили на Сталин, то есть "человек из стали". С возрастом он становился все безжалостнее и подозрительнее. О его подозрительности ходили легенды. Паранойя и подозрительность Сталина были причинами массовых чисток и кампаний против различных социальных групп в стране, смерти и тюремного заключения миллионов людей. Но даже после этого он продолжал повсюду видеть врагов. Незадолго до своей смерти он сказал Никите Хрущеву: "Я не доверяю никому, даже самому себе". В конце концов он уничтожил даже наиболее верных ему людей. И чем безжалостнее и властнее он становился, тем несчастнее делалась его жизнь. Один из его друзей как-то заметил, что под конец единственной человеческой чертой в нем была именно его несчастливость. А его дочь Светлана рассказывала о том, как он страдал от одиночества и внутренней пустоты и в конце концов совершенно разуверился в том, что люди способны быть по-настоящему искренними или добрыми.

Мне кажется, трудно понять таких людей, как Сталин, и мотивы их поступков и злодеяний. Но, наверное, даже такие люди способны с ностальгией взглянуть на свое детство, вспомнить материнскую любовь. Но как быть тем, кто не имел счастливого детства или любящей матери? Кого в детстве обижали, унижали и т. д. Как вы считаете, может ли развить в себе способность сострадать человек, который вырос без любви и тепла?

– Мне кажется, это важный вопрос. – Он замолчал, ловко и автоматически вращая четки между пальцами. – Существуют люди, у которых было тяжелое детство, лишенное тепла и заботы. Окружающим кажется, что у них отсутствуют человеческие чувства, способность любить и сострадать, что они грубы и жестоки...

Далай-лама вновь замолчал и в течение нескольких мгновений, казалось, серьезно размышлял над вопросом. Когда он склонился над чаем, даже положение его плеч говорило о том, что он глубоко задумался. Мы в тишине пили чай. Наконец он пожал плечами, словно признавая, что не смог найти ответ на этот вопрос.

– Эффективность тех или иных методов и техник всегда зависит от конкретного человека и обстоятельств, – объяснил он. – Возможно, в определенных обстоятельствах определенные техники вообще будут бесполезны...

Пытаясь прояснить его мысль, я перебил: – О каких же особых техниках развития сострадания вы говорите?..

– Об этом мы только что говорили. Во-первых, понимание значения сострадания – это придает вам уверенность и решимость. Затем применение таких методов развития сочувствия, как развитие воображения. способности представить себя на месте другого человека. А в конце этой недели на одном из публичных выступлений мы рассмотрим определенные упражнения и техники – например, Тон-Лен, – которые предназначены для развития сострадания. Но при этом важно учитывать, что техники, подобные Тон-Лен, ориентированы на максимально широкий круг людей, но, тем не менее, не являются эффективными абсолютно для всех.

Говоря о различных методах развития сострадания. важно заметить, что основное условие этого развития – это сознательное стремление человека к переменам. Уровень сострадания, которого он в конце концов достигнет, зависит от такого множества факторов, что никто не в силах описать их все. Но если предпринимать усилия для того, чтобы стать лучше, развить в себе сострадание и сделать мир более совершенным, однажды вы сможете себе сказать: "По крайней мере, я сделал все, что мог!"

#### Преимущества сострадания

За последние несколько лет появилось много научных работ, подтверждающих благотворное влияние сострадания и альтруизма на наше физическое и эмоциональное здоровье. Так, в одном известном эксперименте психолог из

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) Гарварда Дэвид Маклеланд показал группе студентов фильм о том, как мать Тереза общается с больными и нищими в Калькутте. Студенты после просмотра отметили, что этот фильм стимулировал в них чувство сострадания. Маклеланд исследовал слюну студентов 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 регулярные добровольные занятия общественно-полезной деятельностью, проявление по отношению к окружающим доброты и сочувствия существенно повышают оптимизм и жизненную силу. К подобным выводам пришло и множество других исследователей в этой новой области психосоматической медицины. Таким образом, состояние сознания оказывает влияние на наше физическое состояние.

Сострадание и забота о других способствуют поддержанию и эмоционального здоровья. Исследования показывают, что добровольная помощь другим людям пробуждает чувство счастья, доставляет душевный покой и рассеивает депрессию. Джордж Вайллэнт, на протяжении тридцати лет исследовавший выпускников Гарварда, пришел к выводу, что альтруизм является ключевым моментом в поддержании ментального здоровья. Другое исследование, проведенное Алланом Лаксом на основе информации о нескольких тысячах людей, которые регулярно занимались добровольной общественно-полезной деятельностью, показало, что у 90% этих добровольцев во время занятий общественно-полезной деятельностью улучшалось настроение, появлялось ощущение теплоты, энергичности и даже некоторая эйфория. Эти чувства во время отдыха сменялись глубоким душевным покоем и повышением самооценки. Таким образом, проявление заботы не только благотворно влияло на их эмоциональный мир, но и освобождало их от множества связанных со стрессами физических расстройств.

Итак, научные исследования убедительно доказывают правильность отношения Далай-ламы к состраданию как к реальному и обладающему практической ценностью явлению. Однако они не являются единственным доказательством. 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 пример Джозефа, шестидесятилетнего строительного подрядчика, с которым я в первый раз встретился несколько лет назад. В течение 30 лет Джозеф в буквальном смысле загребал деньги на различных строительствах в Аризоне и в конце концов стал мультимиллионером. В конце 80-х в Аризоне наступил величайший спад в сфере недвижимости. Джозеф потерял практически все свое состояние. В конце концов он вынужден был объявить о своем банкротстве. Финансовые проблемы вызвали напряжение в его семье, и вот, после 25 лет совместной жизни, они с женой развелись. Не удивительно, что все это отрицательно повлияло на отношение Джозефа к миру и к жизни. Он начал пить. К счастью, ему удалось избавиться от этой пагубной привычки с помощью ассоциации "Анонимные алкоголики". Он даже участвовал в спонсорской программе "Анонимных Алкоголиков", помогая другим алкоголикам избавиться от пагубной зависимости. Он обнаружил, что получает удовольствие от этой роли, от того, что помогает другим, и начал принимать участие также и в других проектах. Используя свои экономические знания, он помогал неимущим. Описывая свою нынешнюю жизнь, Джозеф сказал: "Сейчас у меня есть небольшое дело, которое приносит скромный доход, и я понимаю, что уже никогда не буду таким богатым, как когда-то. Самое интересное заключается в том, что сейчас мне уже и не нужны эти деньги. Я предпочитаю проводить свое время, участвуя в проектах различных организаций, непосредственно общаясь с людьми и помогая им. Сейчас один день приносит мне больше удовольствия, чем месяц в те годы, когда я делал большие деньги. Никогда в своей жизни я еще не был так счастлив!"

#### Медитация о сострадании

Как и было обещано в одной из наших бесед, Далай-лама завершил одно из публичных выступлений в Аризоне медитацией о сострадании. Это было простое, но очень эффективное упражнение. Так он подвел итог своим высказываниям на тему сострадания, и это пятиминутное упражнение стало квинтэссенцией его выступления.

– Вы начинаете развитие сострадания с понимания того, что не хотите страдать и имеете право быть счастливыми. Это подтверждает ваш личный опыт.

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Затем вы понимаете, что и другие люди, подобно вам, не хотят страдать и имеют право быть счастливыми. Это образует основу для дальнейшего развития сострадания.

Итак... давайте помедитируем о сострадании. Начните с визуализации человека, испытывающего сильные страдания, – страдающего от боли или находящегося 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 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 страдания точно так же, как и я". Затем попытайтесь пробудить в себе естественную реакцию на это, естественное чувство сострадания по отношению к этому человеку. Подумайте о том, как сильно вы хотите избавить этого человека от его страданий. Создайте в себе решимость помочь этому человеку избавиться от его страданий. Наконец, сосредоточьтесь исключительно на этом решении и последние несколько минут медитации попытайтесь достичь такого состояния сознания, в котором будут доминировать сострадание или любовь.

С этими словами далай-лама скрестил ноги, приняв позу для медитации, и неподвижно проделал всю медитацию на глазах аудитории. Абсолютное молчание. Однако было нечто волнующее в том, как мы все сидели в том зале в это утро. Мне показалось, что даже самые огрубевшие души не смогли бы сохранять невозмутимость в окружении полутора тысяч человек, сосредоточившихся на сострадании. После нескольких минут молчания Далай-лама низким голосом запел тихую тибетскую песню, и его голос – глубокий, мелодичный и изменчивый – приносил покой и тепло в души людей.

### Часть III

#### Трансформация страдания

#### Глава 8

##### Перед лицом страданий

Во времена Будды у женщины по имени Кисаготами умер ее единственный ребенок. Вне себя от горя, она ходила от одного лекаря к другому, пытаясь найти лекарства, которые вернули бы ее ребенка к жизни. Кто-то сказал ей, что такое лекарство есть у Будды.

Кисаготами пришла к Будде, поклонилась и спросила: "Есть ли у вас лекарство, которое воскресит моего ребенка"?

"Я знаю, как сделать это лекарство, – ответил Будда, – но для его приготовления мне необходимо иметь определенные ингредиенты".

Женщина с облегчением спросила: "Какие ингредиенты вам необходимы"?

"Принеси мне горсть горчичных зерен", – сказал Будда.

Женщина пообещала достать горчичные зерна и уже собиралась уходить, но тут он добавил: "Горчичные зерна для этого 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 заходила, люди соглашались дать ей горчичных зерен, но когда она спрашивала их, не умирал ли кто-нибудь в этом доме, то ей так и не удалось найти дом, который не посетила бы смерть, – в одном доме недавно умерла дочь, в другом – слуга, в третьем – муж или отец. Кисаготами не смогла найти дом, в котором никто не страдал бы от утраты. Увидев, что она не одинока в своей горе, Кисаготами оставила безжизненное тело своего ребенка и вернулась к Будде, который с большим сочувствием сказал ей: "Ты думала, что одна на свете потеряла сына; закон смерти таков, что ни одно живое существо не вечно".

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Поиски Кисаготами научили ее, что нет ни одного человека, который в своей жизни не испытывал бы страданий и утрат. Она не была одинока в своем ужасном горе. Понимание этого не избавляет от страданий, связанных с утратой, однако ослабляет страдания, вызываемые протестом против этого печального жизненного факта.

Хотя боль и страдания являются общечеловеческими явлениями, это вовсе не значит, что мы с легкостью их принимаем. Человечество разработало обширный набор стратегий, позволяющих избежать страданий. Иногда мы используем внешние средства – лекарства или алкоголь, – пытаясь 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 сильную эмоциональную боль и страдания, когда мы сталкиваемся с серьезными проблемами. Некоторые из этих защитных механизмов довольно примитивны – например, отказ признать существование проблемы. Иногда мы можем неясно сознавать, что проблема существует, но отвлекаться на множество других вещей или удовольствий, чтобы избежать неприятных мыслей. Иногда мы прибегаем к проекциям – не в силах принять существование проблемы, мы бессознательно проецируем ее на других и обвиняем их в своих страданиях: "Да, я несчастен. Однако проблема не во мне; проблема в другом человеке. Если бы не этот чертов босс (или "чертов партнер", или ...), все было бы прекрасно".

Страданий можно избежать лишь на время. Подобно незалеченной болезни (или поверхностно залеченной с помощью лекарств, которые лишь маскируют симптомы, но не устраняют первопричину), они неизбежно обостряются и усиливаются. Эйфория, доставляемая наркотиками или алкоголем, безусловно, на некоторое время заглушает боль, однако при постоянном использовании этих средств физический ущерб, наносимый ими нашему организму, и социальный ущерб, наносимый нашей жизни, могут привести к гораздо большим страданиям, чем неясная неудовлетворенность или острая эмоциональная боль, которые заставили нас обратиться к этим средствам. Такие виды внутренней психологической защиты, как отрицание или подавление, могут сохранять нас от боли несколько дольше, но она все равно никуда не исчезает.

Год назад отец Рэндалла умер от рака. Рэндалл был очень близок с отцом, поэтому всех удивило, как он воспринял его смерть. "Конечно же, это печально, – объяснял он стоическим тоном. – Но я чувствую себя вполне хорошо. Мне не хватает его, но жизнь продолжается. Как бы то ни было, сейчас мне не удастся сосредоточиться на его отсутствии; мне ведь надо организовать похороны и позаботиться об оформлении наследства... Но со мной все будет в порядке", – уверял он всех и каждого. Тем не менее год спустя, вскоре после годовщины смерти отца, Рэндалл начал погружаться в глубокую депрессию. Он пришел ко мне и объяснил: "Я просто 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 занятий, чтобы понять, что Рэндалл отчаянно пытается держать в узде свои эмоции, чтобы "быть сильным". По-видимому, в своей жизни он никогда не проявлял до конца чувство утраты и горя. Эти чувства накапливались в нем до тех пор, пока в конце концов не проявились в виде жестокой депрессии, от которой он в данное время и страдал.

В случае с Рэндаллом терапия, заставившая его сосредоточиться на своей боли и чувстве утраты, достаточно быстро победила его депрессию, и он смог до конца пережить свое горе. И все же иногда наши бессознательные стратегии избегания страданий прячутся гораздо глубже – это глубоко вживленные в личность механизмы, которые очень сложно извлечь на поверхность. Каждый из нас может вспомнить друга, знакомого или члена семьи, который избегает проблем, проецируя их на других людей и обвиняя этих людей в своих собственных ошибках. Конечно же, этот метод борьбы с проблемами не является эффективным, и злоупотребляющие им люди обречены на несчастливость.

Далай-лама подробно объяснил свой подход к проблеме человеческих страданий, – подход, который включает в себя веру в возможность освобождения от страданий, но предполагает, что начинать следует с открытого принятия страданий как естественного факта человеческого существования.

Жизнь полна проблем. К сожалению, самые серьезные проблемы в нашей жизни являются проблемами неизбежными – старость, болезнь, смерть. Попытка избежать этих проблем или отказ думать о них могут принести временное облегчение, но мне кажется, что существует гораздо лучший подход. Если вы

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) непосредственно принимает свое страдание, вам будет легче понять его глубину и природу. Так, если во время боя вы не будете знать статус и боевые способности вашего врага, вы будете парализованы страхом и совершенно не готовы сражаться. Но если вам известна степень выучки и готовности ваших противников, тип используемого ими оружия и т. д., вы будете в гораздо лучшем положении. Подобным образом, научившись смело принимать проблемы вместо того, чтобы избегать их, вы окажетесь в более выгодном положении.

Этот подход, безусловно, разумен. Однако я все же спросил:

– А если вы пытаетесь решить какую-то проблему и обнаруживаете, что у нее нет решения? Что делать дальше?

– Я все же считаю, что проблемы надо встречать лицом к лицу, – ответил он тоном бойца. – Так, например, вы можете считать такие вещи, как старость и смерть, негативными, нежелательными и попросту попытаться забыть о них. Но рано или поздно они вас все равно настигнут. И если вы избегали думать о них, в момент их появления у вас возникнет шок, который вызовет в вашей душе серьезный разлад. Но если вы все-таки уделили какое-то время мыслям о старости, смерти и прочих подобных вещах, вы будете чувствовать себя гораздо спокойнее и увереннее, когда они произойдут, так как вы уже знакомы с ними и предвидели их появление.

Вот почему я считаю, что очень полезно подготовиться заранее, изучив различные типы страданий, с которыми вы можете столкнуться. Возвращаясь к аналогии боя, размышления о страданиях можно рассматривать как боевое упражнение. Люди, которые никогда не слышали о войне, оружии, бомбежке и т. д., могут потерять сознание только при одном виде боя. Однако боевая выучка ознакомит вас с тем, что может произойти, поэтому в боевых условиях вы будете чувствовать себя гораздо увереннее.

– Я понимаю, каким образом изучение различных 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 избежать беспокойства в этих обстоятельствах?

– Какого рода ситуации?

Я задумался.

– Ну, скажем, женщина беременна, и ультразвуковое исследование показывает, что у ребенка существенный врожденный дефект. Врачи обнаруживают, что ребенок родится душевным или физическим инвалидом. Женщина, конечно, очень беспокоится, она не знает, что ей делать. Она может принять решение действовать и сделать 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. Но тогда ей предстоит жизнь, полная проблем и страданий для нее и ее ребенка.

Далай-лама внимательно меня слушал, затем задумчиво ответил:

– Проблемы подобного рода чрезвычайно сложны, с какой философской точки зрения к ним ни подойти – с западной или с буддийской. Что касается вашего примера о решении сделать аборт – никто не знает, какое из решений лучше. Даже если ребенок родится с дефектом, возможно, со временем окажется, что это решение было лучше для матери или самого ребенка. Однако существует возможность того, что, учитывая будущие последствия, правильным было бы решение сделать аборт; возможно, в дальнейшем это решение себя оправдает. Все это очень сложно. Даже с буддийской точки зрения решения подобного рода находятся за пределами наших рациональных возможностей. – Он помолчал, затем добавил: – Я считаю, что в таких ситуациях все зависит от мировоззрения и убеждений субъектов, отвечающих за принятие решений...

Установилось молчание.

Покачивая головой, он наконец сказал:

– Размышляя о типах страдания, которые нам могут встретиться, вы можете в некоторой степени подготовить себя к подобным вещам, напоминая себе о том,

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) что в жизни возможны и такие ситуации. Таким образом, к подобным ситуациям можно подготовиться ментально. Однако вы не должны забывать тот факт, что это их не исключает. Подготовка может помочь вам противостоять проблемам ментально, ослабит ваш страх и т.д., но не исключает сами проблемы. Так, если еще не рожденный ребенок имеет какие-то дефекты, не важно, как долго вы размышляли об этой потенциальной проблеме ранее – вам все равно придется искать выход. Поэтому все это очень сложно.

В этих его словах прозвучала нотка печали, но вся мелодия в целом была отнюдь не мелодией безнадежности. Далай-лама снова замолчал, теперь уже на целую минуту, глядя в окно, будто на целый мир, затем продолжил:

– Как не пытайся, невозможно обойти тот факт, что страдание является частью жизни. И конечно, никто из нас не любит страдания и проблемы. Но мне кажется, что большинство людей все-таки не понимает, что страдания являются неотъемлемым элементом нашего существования...

Далай-лама внезапно рассмеялся:

– Знаете, на дне рождения обычно говорят: "Поздравляю с днем рождения!", хотя день вашего рождения был днем вашего страдания. Никто ведь не говорит: "С днем рождения – днем страдания!" – пошутил он.

– Для того чтобы принять идею, что страдание является частью человеческой жизни, вы сначала должны изучить факторы, вызывающие ощущение неудовлетворенности и несчастья. Так, вы чувствуете себя счастливыми, если вы сами или близкие вам люди добиваются успеха, известности, богатства и других приятных вещей. И вы чувствуете себя несчастными и неудовлетворенными, если не добиваетесь этих вещей или если их добивается ваш соперник. Проанализировав свою повседневную жизнь, вы обнаружите, что факторов, вызывающих боль, страдание и неудовлетворенность, во много раз больше, чем факторов, вызывающих радость и счастье. Это факт, который не зависит от нашей воли и с которым мы должны смириться. Так как страдания – одна из реалий нашего бытия, нам необходимо пересмотреть свое отношение к ним. Наше отношение к страданию определяет нашу способность противостоять ему. Обычное отношение к боли и страданию – резкое неприятие и нетерпимость. Но если нам удастся изменить свое отношение к страданию, сделать его более терпимым, мы сможем эффективнее противостоять чувствам несчастья, неудовлетворенности и разочарования.

Лично мне кажется, что наиболее эффективная техника усмирения страдания – попытаться понять, что страдание является глубинной природой сансары [5 – Сансара (санскр.) – состояние бытия, характеризующееся бесконечными циклами жизни, смерти и возрождения. Этот термин также используется для обозначения нашей повседневной жизни, полной страданий. Все существа находятся в этом состоянии под влиянием запечатлений своих прошлых действий и "иллюзорных" состояний сознания до тех пор, пока не удалят из своего сознания все негативные тенденции и не достигнут Освобождения.], непросветленного бытия.

В тот момент, когда вы испытываете физическую боль или какое-либо другое страдание, вы, конечно же, думаете: "О, страдать – это так плохо!" У вас возникает неприятие страдания: "Я не должен испытывать это!" Но в этот момент вы также можете взглянуть на ситуацию под другим углом и осознать, что это самое тело... – он похлопал себя по руке, – является основой страдания, и эта мысль ослабит чувство неприятия страдания – чувство, что вы не заслуживаете этой участи, что вы стали жертвой. Итак, как только вы поймете и примете эту идею, страдание станет для вас чем-то естественным.

Взять, например, страдания, через которые прошел тибетский народ. С одной стороны, можно только удивляться сложившейся ситуации: "И как только такое могло произойти?" Но с другой стороны, можно задуматься также над тем, что Тибет находится в самом центре Сансары, – он рассмеялся, – впрочем, как и вся планета, и Галактика в целом.

Он вновь засмеялся.

– Таким образом, я считаю, что ваше мировоззрение оказывает огромное влияние на то, как вы воспринимаете страдания. Если вы, например, считаете, что страдания негативны и следует изо всех сил пытаться избежать их, в трудных обстоятельствах это прибавит вам беспокойства, нетерпимости и отчаяния. Если же вы считаете, что страдания являются естественной частью



Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) вашего существования, это позволит вам гораздо спокойнее принимать перипетии судьбы. Без терпимости к страданиям ваша жизнь превратится в сплошное несчастье, в бесконечный кошмар.

– Не кажется ли вам, что идея неизбежности страданий и, таким образом, несовершенства нашего бытия слишком пессимистична? – заметил я. Далай-лама пояснил:

– Когда я говорю о несовершенстве бытия, я говорю об этом в контексте буддийской теории. Мои слова нельзя трактовать отдельно от буддизма, в противном случае, конечно же, подобный подход любому покажется чрезмерно негативным и пессимистичным. Необходимо понять суть отношения буддизма к страданию. Первое, чему людей пытался научить Будда, – принцип Четырех Благородных Истин, первая из которых – Истина Страдания. Смысл этой истины в том, что страдание является частью нашего существования.

Вы не должны забывать о важности размышления о страданиях по той причине, что существует выход, существует альтернатива. Существует возможность освобождения от страданий. Покончив с причинами страданий, вы можете достичь Освобождения, состояния, свободного от страданий. В соответствии с буддийской теорией, основными причинами страданий являются невежество, страстное желание и ненависть, которые называются тремя ядами для ума. В буддийском контексте каждое из этих понятий имеет особое значение. Например, невежество означает не недостаток информации, как мы привыкли понимать, а фундаментальное заблуждение человека относительно истинной природы себя и окружающего мира. Прозревая относительно истинной природы реальности и побеждая такие болезненные состояния сознания, как желание и ненависть, можно достичь полностью очищенного состояния сознания, свободного от страданий. В буддизме размышление о неизбежности страданий используется для искоренения их причин. Если же надежда на освобождение от страданий отсутствует, размышления о них, конечно же, будут действовать угнетающе.

По мере того как он говорил, я все яснее понимал, как размышления о естественности страдания могут облегчить нам жизнь и научить правильным образом относиться к повседневным проблемам. Я также начал понимать, каким образом можно рассматривать страдание в более широком контексте – как элемент духовного пути – в частности, в рамках буддийской теории, которая предполагает возможность очищения ума и достижения состояния, в котором отсутствует страдание. Однако оставив эти философские материи, я решил выяснить, каким образом Далай-лама воспринимает страдание на более личном уровне, 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 Самденем. 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, мне было очень, очень плохо, когда я узнал о его смерти, – тихо сказал Далай-лама.

– И как вы справились с этим? Я имею в виду, было ли что-то особое, что помогло вам справиться с этим горем?

– 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 с ним, когда он умирал, и мне кажется, что, если бы я был там в тот момент, возможно, я смог бы ему чем-то помочь. Именно поэтому я испытываю сожаление.

Возможно, многие годы размышлений о неизбежности страданий в человеческой жизни помогли Далай-ламе смириться с этой утратой, однако он не стал холодным и жестким человеком, принимающим страдания с решимостью на лице, – печаль, прозвучавшая в его голосе, показала, что он способен на глубокие

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) чувства. В то же время его прямота и искренность, а также отсутствие какой-либо жалости к себе или самообвинения говорили о том, что он полностью смирился с потерей брата.

В тот день наша беседа затянулась до самого вечера. Кинжалы солнечного света, прорезавшиеся сквозь деревянные ставни, медленно перемещались по комнате, погружавшейся во тьму. Я чувствовал меланхолическую атмосферу, заполнявшую комнату, и знал, что наша 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.

Открыв рот, чтобы задать вопрос, я вдруг заметил, что он выглядит каким-то рассеянным и усталым. Тут в комнату тихо вошел его секретарь и многозначительно посмотрел на меня; отработанный за долгие годы службы, этот взгляд 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, Далай-лама сам затронул ее в своем публичном выступлении. Один из слушателей, явно испытывающий глубокие страдания, спросил его: "Как, по-вашему, можно справиться с большой личной утратой – например, утратой ребенка?"

С сочувствием в голосе Далай-лама ответил:

– В некоторой степени все зависит от убеждений. Если вы верите в перевоплощение, это несколько смягчит вашу боль или беспокойство. Вы сможете утешиться тем фактом, что любимый вами человек родится вновь.

Те же, кто не верит в перевоплощение, могут справиться с чувством утраты при помощи некоторых простых способов. Во-первых, они должны задуматься над тем, что, если они будут слишком сильно беспокоиться и страдать, позволят чувствам утраты и скорби овладеть собой, это только отрицательно повлияет на их психическое и физическое здоровье и ничем не поможет тому, кто их покинул.

Я, например, пережил смерть своего самого уважаемого наставника, матери и одного из братьев. Когда они умирали, я чувствовал себя очень, очень плохо. Но я решил постоянно думать о том, что нет никакой необходимости в излишнем беспокойстве и что, если я действительно люблю этих людей, я должен исполнить их последнюю волю с ясным умом. Поэтому я постарался так и сделать. Если вы также потеряли кого-то из близких, можете пойти по этому пути. Видите ли, лучший способ сохранить память об ушедшем человеке – постараться исполнить его последнюю волю.

Поначалу, безусловно, чувство горя и печали является естественной человеческой реакцией на утрату. Однако опасно позволять этим чувствам длиться долго; если выпустить их из-под контроля, это может привести к поглощенности самим собой. Состоянию, в котором вы максимально концентрируетесь на самих себе. Когда это происходит, вами полностью овладевает ощущение утраты и того, что вы переживаете эту утрату в одиночестве. Начинается депрессия. Но в действительности существуют и другие люди, чувствующие то же, что и вы. Поэтому, если вы обнаруживаете, что беспокойство и скорбь завладевают вами, подумайте о том, что в это время множество людей переживают подобные или гораздо худшие трагедии. Осознав это, вы избавитесь от чувства одиночества и перестанете ощущать себя единственной жертвой. Это принесет вам некоторое утешение.

Хотя боль и страдания испытывают все люди, я считаю, что на Востоке их переживают с гораздо большим спокойствием и терпимостью. Отчасти это объясняется верованиями восточных людей, отчасти тем, что страдания гораздо больше распространены в таких бедных государствах, как Индия, чем в богатых странах Запада. Голод, нищета, болезни и смерть в восточных странах открыты для всех. Когда человек стареет или заболевает, его не отделяют от общества и не помещают в дома престарелых или в больницы – он остается в своей обычной среде, и семья о нем заботится. Те, кто ежедневно сталкивается с жизненными реалиями, вряд ли будут отрицать, что страдания являются естественной частью бытия.

Складывается такое впечатление, что западное общество научилось ограничивать страдания, связанные с неблагоприятными жизненными условиями, в то же время утратив способность противостоять всем остальным видам страданий. Исследования социологов показывают, что большинство людей Запада живут с убеждением, что мир в своей основе прекрасен, что в жизни царит справедливость и что они являются хорошими людьми, которые заслуживают хорошую судьбу. Безусловно, подобные убеждения играют важную роль в поддержании счастливого и здорового образа жизни. Однако неизбежно возникающие страдания подрывают эти убеждения и могут вызвать серьезный внутренний конфликт. В таком контексте относительно слабая травма может привести к значительному психологическому конфликту, так как в результате этой травмы человек полностью утрачивает веру в свои принципы и убеждения, основанные на идее изначальной справедливости и доброты мира. От этого страдания лишь усиливаются.

Безусловно, развитие технологии позволило значительно повысить уровень физического комфорта в западном обществе. Именно это является ключевой точкой, в которой происходит критический сдвиг восприятия; так как страдания стали менее заметными, их трудно считать неотъемлемой частью бытия – они, скорее, кажутся аномалией, признаком того, что допущена какая-то "ошибка", посягательство на наше гарантированное право на счастье!

Подобный образ мышления полон подводных камней. 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" кого-то или чего-то – эта идея очень распространена на Западе. Обидчиком может выступать правительство, система образования, родители, "неблагополучная семья", другой пол или безответственный партнер. Мы также можем искать источники вины в себе: со мной что-то не так, я стал жертвой болезни или генетического дефекта. Однако сосредоточиваясь на поисках виноватых и рассматривая себя в качестве жертвы, мы продлеваем свои страдания, дополняя их чувством гнева, разочарования и обиды.

Конечно же, желание освободиться от страданий является естественным желанием любого человека. Это – часть нашего желания быть счастливыми. Нет ничего неразумного в том, что мы пытаемся определить причины своих несчастий и сделать все, что в наших силах, для решения своих проблем на любом уровне – глобальном, общественном, семейном и личном, индивидуальном. Но пока мы будем рассматривать страдания как неестественное состояние, ненормальность, которой мы боимся, избегаем и отвергаем, нам никогда не искоренить их причины и не достигнуть счастья.

## Глава 9

### Страдания по собственной воле

В свой первый визит этот, несомненно хорошо воспитанный джентльмен средних лет в элегантном черном костюме от Армани сдержанно сел и начал объяснять, что привело его в мой офис. Он говорил довольно тихо, хорошо поставленным, красивым голосом. Я пробежал привычный список стандартных вопросов: жалобы, возраст, образование, семейное положение...

– Эта сучка! – внезапно выкрикнул он голосом, полным злобы. – Моя чертова жена! Теперь бывшая жена. Она крутила любовь за моей спиной. И это после всего, что я для нее сделал. Эта маленькая... эта маленькая... СТЕРВА! – В течение следующих двадцати минут его голос становился все громче и злее по мере того, как он обрушивал все новые и новые обвинения в адрес своей бывшей жены.

Когда время нашего сеанса уже почти подошло к концу, я, поняв, что он только разминается и способен продолжать в этом же духе часами, решил направить его по другому пути.

– Ну что ж, у большинства людей возникают проблемы, связанные с недавним разводом, и мы, вероятно, сможем уделить этому некоторое время на следующих занятиях, – успокаивающим тоном сказал я. – Кстати, как давно вы развелись?

– В мае прошлого года исполнилось ровно семнадцать лет.

В последней главе мы обсудили важность принятия страдания в качестве естественного фактора существования. Некоторые виды страдания неизбежны, некоторые создаем мы сами. Так, мы определили, что отказ принять страдание в качестве естественной части бытия приводит к постоянному восприятию себя в качестве жертвы и обвинению других в своих проблемах – стопроцентная гарантия несчастливой жизни.

Но мы можем причинять себе страдания и многими другими способами. Очень часто мы усиливаем и продлеваем свою боль, воспроизводя свои обиды вновь и вновь в воображении, во много раз преувеличивая их в ходе этого процесса. Мы возвращаемся к болезненным воспоминаниям, ощущая бессознательную убежденность в том, что это может каким-то образом изменить ситуацию, – однако это не так. Конечно же, иногда это бесконечное перебирание собственных горестей дает определенные результаты; оно способно усилить драматизм и возбуждение или вызвать внимание и симпатию других людей. Однако учитывая глубину несчастливости, которую мы при этом переживаем, эта сделка совершенно невыгодна.

Говоря о том, каким образом мы можем усиливать свои собственные страдания, Далай-лама объяснил:

– Существует множество способов, при помощи которых мы можем доставить самим себе беспокойство и страдания. Хотя, как правило, душевные и эмоциональные потрясения приходят естественным образом, наша концентрация на этих негативных эмоциях часто значительно их усиливает. Например, когда мы ощущаем гнев или ненависть к какому-то человеку, вряд ли это отношение достигнет крайней степени, если мы не будем на нем концентрироваться. Если же мы начнем постоянно думать о несправедливостях и обидах, жертвами которых, как нам кажется, мы стали, это усилит нашу ненависть. Подобные размышления сделают ненависть мощной и глубокой. Конечно же, этот же принцип справедлив и в случае, когда мы испытываем привязанность к кому-либо. Мы можем усилить это чувство, думая о том, как этот человек прекрасен. Постоянно думая о спроецированных качествах, которые мы, как нам кажется, видим у этого человека, мы тем самым усиливаем свою привязанность к нему. Таким образом, постоянные размышления увеличивают глубину и силу наших эмоций.

Часто нашу боль и страдания усиливает чрезмерная чувствительность, восприимчивость к незначительным вещам и склонность принимать все близко к сердцу. Мы иногда слишком серьезно относимся к мелочам, в то же время оставляя без внимания действительно важные вещи, которые имеют для нас большое значение и длительные последствия.

Поэтому я считаю, что вы сами выбираете, страдать вам или нет, выбирая свою реакцию на ту или иную ситуацию. Предположим, вы узнали, что кто-то дурно отзывается о вас за вашей спиной. Реагируя на эту информацию обидой или гневом, вы сами разрушаете свое душевное спокойствие. Ваша боль – дело ваших собственных рук. Если вы удерживаетесь от негативной реакции, позволяете злословию пронестись мимо вас, словно легкому ветерку, вы защищаете себя от чувства обиды, от гнева. Таким образом, хотя не всегда удается избежать трудной ситуации, вы можете манипулировать своей реакцией на нее, ослабляя или усиливая свои страдания.

Мы часто усиливаем собственную боль и страдания, проявляя чрезмерную восприимчивость и излишнее внимание к мелочам, а также принимая вещи слишком близко к сердцу...

Так описывает Далай-лама источники страдания в повседневной жизни. Нам присуща склонность в сложные моменты сужать психологическое поле зрения, интерпретируя происходящие события исключительно в свете их влияния на нас. Специалисты называют это персонализацией.

Однажды мы с коллегой договорились поужинать вместе. Обслуживание в том ресторане оказалось очень медленным, и мой коллега начал брюзжать почти сразу же, как только мы присели: "Ты только посмотри! Этот официант ползает, как черепаха! Где он? По-моему, он специально нас игнорирует!"

Хотя ни один из нас никуда не опаздывал, мой коллега непрерывно жаловался

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) на медленное обслуживание, плохую пищу, посуду и все остальное. В конце ужина официант принес нам два бесплатных десерта и искренне объяснил: "Извините за медленное обслуживание, но у нас сегодня не хватает рабочих рук. У одного из поваров умер кто-то из близких, поэтому он сегодня отсутствует, а один официант заболел и не успел предупредить об этом. Надеюсь, мы не причинили вам значительных неудобств..."

"Все равно я больше никогда сюда не приду", – злобно проворчал мой коллега, как только официант отошел.

Этот случай – лишь небольшая иллюстрация того, как мы можем усиливать свои страдания, персонализируя любую неприятную ситуацию и принимая все на свой счет. В тот вечер результатом подобного отношения стал лишь испорченный ужин и раздражение. Но когда оно превращается в мировоззрение и распространяется буквально на все, наша жизнь превращается в цепь обид и несчастий.

Описывая обширные следствия подобного узкого мышления, Жак Люссейран однажды пришел к весьма глубокому заключению. Ослепнув в восьмилетнем возрасте, Люссейран впоследствии, во время Второй мировой войны, стал руководителем одной из групп французского Сопротивления. В конце концов он был пойман немцами и отправлен в Бухенвальд. Позднее, вспоминая о лагерной жизни, Люссейран писал: "...Я понял, что мы чувствуем себя несчастными тогда, когда помещаем себя в центр мира, когда в нас возникает печальная убежденность в том, что лишь наши страдания огромны и невыносимы. Несчастливым ощущает себя тот, кто чувствует себя заключенным в своей собственной коже, в собственном мозгу".

"Но это нечестно!"

Проблемы – неотъемлемая часть нашей жизни, однако сами по себе они не способны причинять страдания. Если мы, например, найдем в себе силы сосредоточиться на какой-нибудь проблеме и направим всю свою энергию на ее решение, она превратится в задачу. Если же мы внушаем себе, что эта проблема является проявлением "несправедливости" по отношению к нам, мы сами разрушаем свое душевное спокойствие и причиняем себе эмоциональные страдания. В результате мы не только получаем две проблемы вместо одной; чувство "несправедливости" отвлекает наше внимание, целиком поглощает нас и отбирает энергию, необходимую для решения первоначальной проблемы.

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

– Как, по-вашему, следует бороться с ощущением несправедливости, которое часто возникает у нас в сложных ситуациях и причиняет нам такие душевные страдания?

– У этой проблемы существует множество решений. Я уже неоднократно говорил о важности принятия страдания как неотъемлемой составляющей человеческого существования. И я считаю, что в какой-то степени тибетцы находятся в лучшем положении, чем люди Запада, так как на проблемы, которые кажутся вам проявлением несправедливости, они реагируют так: "Возможно, это карма моего прошлого". Они считают, что причинами этих проблем являются негативные поступки, совершенные ими в прошлых воплощениях, поэтому у них не возникнет ощущения несправедливости происходящего с ними. В Индии не редкость люди, живущие за гранью нищеты и вдобавок имеющие слепых или умственно отсталых детей. Они каким-то образом умудряются ухаживать за этими детьми, просто говоря себе и другим: "Такова их карма, такова их судьба".

Что касается кармы, иногда неправильное понимание этой концепции приводит к тому, что люди начинают все сваливать на карму и пытаются уклониться от ответственности или от инициативы. Ведь можно просто сказать: "Это все моя прошлая карма, моя негативная прошлая карма, при чем тут я? Я ничего не могу с этим поделать".

Это совершенно неправильное понимание кармы. Хотя судьба человека во многом зависит от результатов его прошлой жизни, это не значит, что у него вообще нет выбора или что у него нет возможности производить в своей жизни какие-то позитивные изменения. Это касается любых аспектов нашей жизни. Не

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) следует оставаться пассивным, говоря себе, что все зависит только от кармы, так как тот, кто правильно понимает концепцию кармы, знает, что карма значит "действие". Карма – очень активный процесс. И когда мы говорим о карме, или действии, подразумевается само действие, совершенное субъектом, в данном случае нами, в прошлом. Таким образом, наше будущее в значительной степени зависит от настоящего и находится в наших руках. Его создает инициатива, которую мы проявляем в настоящем.

То есть карму следует рассматривать не как пассивную, статическую силу, а как активный процесс. Ход этого процесса в значительной мере определяется индивидуальным субъектом. Возьмем, например, какое-нибудь простейшее действие или простейшую потребность – например, потребность в еде... Чтобы удовлетворить ее, мы должны предпринять определенные действия по собственной инициативе. Сначала нам нужно найти пищу, затем съесть ее; итак, даже самая простая цель достигается только действием...

– Что ж, возможно, мысль о карме и ослабляет ощущение несправедливости, но ведь это эффективно только для буддистов, – перебил я. – Как быть тем, кто не верит в карму? Например, многие западные люди...

– Те, кто верят в Творца, в Бога, могут не менее легко, чем буддисты, представить все, что с ними происходит, частью божественного творения, или замысла. Они тоже могут даже в самой худшей ситуации подумать о том, что Бог всемогущ и милосерден, поэтому происходящее с ними может иметь какое-то скрытое от них значение. Мне кажется, что подобная вера также может поддержать в часы страданий.

– А как быть тем, кто не верит ни в доктрину кармы, ни в идею Бога-Творца?

– Тем, кто ни во что подобное не верит... – Далай-лама задумался на несколько мгновений, – ...наверное, поможет практический, научный подход. Ученые обычно стараются объективно взглянуть на проблему, исключить из анализа эмоции. Учитывая это, вы можете попытаться отнестись к своей проблеме так: "Если существует способ ее решить, я ее решу, даже если для этого придется идти в суд!" – Он засмеялся. – А если вы обнаруживаете, что выхода нет, постарайтесь просто забыть об этой проблеме.

Объективный анализ очень важен в трудных или проблематичных ситуациях, так как он позволяет обнаружить скрытые факторы и причины. Так, если вы обнаруживаете, что ваш начальник относится к вам несправедливо, в этом не обязательно виноваты вы сами; он мог просто утром поссориться с женой... Аналитический подход позволяет вам избавиться от значительной доли беспокойства.

– Может ли подобный научный подход, при котором человек объективно анализирует обстоятельства, помочь ему определить степень своей вины в сложившейся ситуации? И может ли это ослабить ощущение несправедливости, связанное с этой трудной ситуацией?

– Да, – ответил он с энтузиазмом. – Безусловно. Вообще, если внимательно и непредвзято изучить любую ситуацию, мы увидим, что во многом сами ответственны за ход событий.

Например, многие считают Саддама Хусейна основным виновником войны в Персидском заливе. Я не раз говорил по этому поводу: "Так нечестно!" Мне действительно жаль Саддама Хусейна. Он, конечно же, диктатор и совершил немало плохих поступков. Если анализировать ситуацию поверхностно, легко всю вину свалить на него – он диктатор, преступник, и взгляд у него страшный! – Он засмеялся. – Но без армии он мало на что способен, а самая мощная армия не может функционировать без оружия. А оружие не берется ниоткуда! То есть в этот процесс вовлечено множество факторов.

– Итак, – продолжал Далай-лама, – мы нередко склонны обвинять в своих проблемах других людей или внешние факторы. Более того, мы стараемся найти одну-единственную причину и полностью устранившись от ответственности. Складывается такое впечатление, что в любой ситуации, пробуждающей сильные эмоции, возникает значительное расхождение между восприятием вещей и реальностью. В случае с Саддамом Хусейном глубокий анализ показывает, что сам Саддам является лишь одной из причин войны, одним из множества факторов. Как только вы понимаете это, ваш взгляд на ситуацию становится более объективным.

Чтобы освоить этот подход, нужно научиться смотреть на вещи холистически (целостно), то есть учитывать как можно большее число действующих факторов. Взять, например, наш конфликт с Китаем – во многом виноваты мы сами. Возможно, в нем отчасти виновато и наше поколение, но мне кажется, что основная вина ложится на несколько предыдущих поколений. Поэтому я считаю, что сами тибетцы в значительной мере виноваты в сложившейся ситуации, и не очень честно во всем обвинять Китай. Тем не менее все не так просто. Конечно же, в сложившейся ситуации отчасти виноваты и мы, но это не значит, что мы – единственная виновная сторона. Так, тибетцы никогда не подчинялись Китаю, мы очень долго сопротивлялись. В результате Китай выработал новую политику по отношению к нам – начал переселять значительные массы людей из основного Китая в Тибет, чтобы сделать процент чисто тибетского населения незначительным, а движение сопротивления – неэффективным. В этом случае нельзя сказать, что тибетское сопротивление виновато или ответственно за политику Китая.

– Итак, вы стараетесь определить свою роль в любой касающейся вас ситуации. Но как быть с ситуациями, в которых вообще нет вашей вины, к которым вы не имеете отношения – например, когда кто-то говорит вам неправду? – спросил я.

– Конечно же, вначале я испытываю разочарование, когда кто-то говорит мне неправду, но все равно пытаюсь анализировать ситуацию. В результате я могу обнаружить, что человек лжет мне, пытаюсь что-то скрыть не из плохих побуждений. Поэтому, когда возникают подобные ситуации, я пытаюсь посмотреть на все под другим углом. Может быть, человек не хочет доверять мне какую-то информацию, поскольку не верит в то, что я могу сохранить ее в секрете. Я обычно искренен и общителен, поэтому людям может показаться, что я не умею хранить секреты. Другими словами, моя натура не у всех вызывает доверие. Рассматривая ситуацию с этой точки зрения, я вижу в ней и свою вину.

Даже в устах далай-ламы подобные идеи звучали несколько неестественно – искать свою вину в ошибках других людей! Однако искренность, звучавшая в его голосе, не оставляла сомнений в том, что он действительно верит в эффективность подобного метода. Применяя эту технику в собственной жизни, мы, конечно, не всегда сможем определить долю своей вины. Но даже в случае неудачи наша искренняя попытка найти свою вину в сложившейся ситуации обязательно приведет к некоторому изменению нашего взгляда на эту ситуацию, что ослабит ощущение несправедливости, доставляющее столько негативного нам и миру в целом.

## Вина

Будучи продуктами несовершенного мира, все мы несовершенны. Никто из нас не застрахован от ошибок. Каждый из нас о чем-то сожалеет – о том, что он сделал, или о том, чего не сделал. Умение раскаиваться в своих ошибках позволяет человеку оставаться на правильном пути и совершать меньше ошибок в будущем. Однако когда мы позволяем себе расслабиться и отдаемся всепоглощающему чувству вины, "заикливаясь" на воспоминаниях о своих ошибках и разжигая ненависть к самим себе, эта вина становится для нас неисчерпаемым источником страданий.

В одной из предыдущих бесед, когда мы коротко обсудили смерть брата Далай-ламы, он упомянул о сожалении. Меня заинтересовало его отношение к чувству сожаления и вины, поэтому я решил вернуться к этой теме.

– Когда мы говорили о смерти Лобсанга, вы упомянули о сожалении. Были ли в вашей жизни какие-либо другие ситуации, в которых вы испытывали чувство сожаления?

– О, да. Один пожилой монах-отшельник часто приходил ко мне, чтобы послушать мои проповеди, хотя я думаю, что он был гораздо опытнее и мудрее меня и совершал это просто из формальности. Тем не менее однажды он пришел ко мне и попросил помочь ему разобраться в одной эзотерической практике высокого уровня. Я небрежно заметил, что это довольно сложная практика, которая предназначена для молодых людей; по традиции, ее следовало осваивать в молодости. Вскоре после этого я узнал, что монах покончил с

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) собой, чтобы возродиться в более молодом теле и освоить эту практику...

Удивленный этой историей, я заметил:

– О, это просто ужасно! Наверное, известие о его смерти было для вас тяжелым ударом?

Далай-лама грустно кивнул.

– И как вам удалось справиться с этим чувством сожаления? Как вы избавились от него?

Далай-лама помолчал несколько мгновений, прежде чем ответить.

–А я и не избавился, я до сих пор его испытываю.

Он вновь замолчал, затем продолжил:

– Хотя это чувство сожаления до сих пор присутствует, у меня нет тяжести на душе. Никому не было бы пользы, если бы я позволил этому чувству победить себя, стать бессмысленным источником депрессии и разочарования или управлять моей жизнью...

В тот момент меня до глубины души поразила мысль о том, что человек может принимать участие в жизненных трагедиях и реагировать на них эмоционально, испытывать сожаление, но совершенно не испытывать вины или презрения к самому себе. Мысль о возможности полного принятия себя – со всеми ограничениями, слабостями и заблуждениями. Мысль о возможности отчетливого понимания сложности ситуации и эмоциональной реакции на нее, но реакции сдержанной, без крайностей. Далай-лама чувствовал искреннее сожаление в связи с происшествием, о котором рассказал, но нес это чувство с достоинством и благородством. Не пытаясь от него избавиться, он в то же время не позволял ему овладеть собой, продолжал двигаться вперед и помогал другим.

Иногда я задумываюсь над тем, а не является ли эта способность жить без разрушающего чувства вины этнокультурным элементом? Когда я передал слова Далай-ламы о сожалении одному своему другу, тибетскому ученому, он сказал, что в тибетском языке не существует эквивалента слову "вина", хотя есть слова, означающие "угрызения совести", "раскаяние", "сожаление" – в значении "исправление ситуации в будущем". Тем не менее я считаю, что независимо от своей культурной основы каждый из нас может изменить образ мышления и мировоззрение в соответствии с идеями, которые проповедует Далай-лама, чтобы избавиться от излишнего чувства вины, причиняющего страдания и затрудняющего жизнь.

### Сопrotивление переменам

Чувство вины появляется, когда мы упрекаем себя в том, что совершили неисправимую ошибку. Это чувство превращается в пытку, когда мы понимаем, что проблему решить невозможно. Но так как нет ничего постоянного, рано или поздно исчезает и любая проблема. В этом – позитивная сторона перемен. Негативная сторона – в том, что любые перемены обычно вызывают в нас сопротивление. Итак, освобождение от страдания следует начинать с изучения его первичной причины – сопротивления переменам.

Говоря об изменчивой природе бытия, Далай-лама объясняет:

– Чрезвычайно важно изучить причины, источники страдания. Начинать следует с понимания непостоянной, изменчивой природы бытия. Вещи, события и явления динамичны, постоянно изменяются. Хорошей иллюстрацией этого является циркуляция крови в теле человека: кровь постоянно течет, двигается, никогда не пребывает в покое. Эта изменчивость явлений похожа на встроенный механизм. И так как все, что нас окружает, изменчиво, мы приходим к выводу, что нет ничего вечного, нет ничего постоянного. Так как все вещи подвержены переменам, ничто не может существовать постоянно, ничто не может вечно сохранять свою независимую природу. Таким образом, все предметы и явления находятся под влиянием других факторов. То есть в любой момент времени вы изменяетесь, и ваши чувства, какими бы прекрасными или приятными они ни



Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) были, также изменяются. Это – основа страдания, которое в буддизме называется "страданием от перемен".

Концепция непостоянства играет центральную роль в буддийском учении, а созерцание непостоянства является его ключевой практикой. Созерцание непостоянства служит двум основным целям. На обычном уровне буддист созерцает свое собственное непостоянство – факт, что жизнь неясна и мы никогда не знаем свою судьбу. Эта мысль, в сочетании с верой в уникальность человеческого существования и возможность достижения состояния духовного Освобождения, избавления от страдания и бесконечного перевоплощения, помогает буддисту укрепить в себе решимость наилучшим образом использовать свое время, посвятить его духовным практикам, которые ведут к этому освобождению. На более глубоком уровне созерцание более тонких аспектов непостоянства, непостоянной природы всех явлений подталкивает буддиста к поиску истинной природы реальности и порождает стремление избавиться от невежества, являющегося основной причиной страдания.

Так как созерцание непостоянства играет значительную роль в буддийском учении, возникает вопрос: имеет ли это созерцание и понимание природы непостоянства какое-либо практическое применение в повседневной жизни людей вне буддизма? Если рассматривать концепцию непостоянства, понимая под ним перемены, ответ на этот вопрос безусловно положителен. Как бы то ни было, с любой точки зрения – буддисткой или западной – жизнь является чередой перемен. И чем сильнее мы будем отказываться принять этот факт и сопротивляться естественным жизненным переменам, тем глубже будут наши страдания.

Принятие перемен – важный фактор в избавлении от значительной части причиняемых нами страданий самим себе. Так, мы часто заставляем себя страдать, отказываясь расстаться с прошлым. Если мы оцениваем и воспринимаем себя на основе того, как мы выглядим или что способны делать, с возрастом мы не сможем стать счастливее. Чем активнее мы стараемся удержать жизнь, тем более гротескной и искаженной она становится.

Тогда как принятие неизбежности перемен в качестве общего принципа может избавить нас от множества проблем, принятие более активной роли посредством изучения природы естественных жизненных перемен может избавить нас от еще большего количества беспокойства, являющегося причиной многих наших проблем.

Рассказывая мне о значении принятия жизненных перемен, одна женщина, только что родившая ребенка, описала визит в больницу, который она совершила в два часа ночи. – На что жалуетесь? – спросил ее педиатр.

– МОИ РЕБЕНОК! С НИМ ЧТО-ТО НЕ В ПОРЯДКЕ! – неистово закричала она, – по-моему, он задыхается! Он все время высовывает язык... снова и снова... как будто пытается что-то выплюнуть, но у него ничего нет во рту...

Задав еще несколько вопросов и осмотрев ребенка, врач успокоил ее:

– Не стоит волноваться. Развиваясь, ребенок осваивает свое тело и его функции. Ваш ребенок просто недавно обнаружил, что у него есть язык.

Маргарет, 31-летняя журналистка, иллюстрирует важность понимания и принятия перемен в личных взаимоотношениях. Она пришла ко мне с жалобой на небольшое беспокойство, которое она связывала со своим недавним разводом.

– Мне показалось, что стоит посетить несколько ваших занятий, просто чтобы пообщаться с кем-нибудь, – сказала она, – чтобы кто-то помог мне избавиться от прошлого и вернуться к холостой жизни. Если честно, я немного нервничаю...

Я попросил ее описать обстоятельства ее развода.

– Ну, все прошло скорее благополучно. Не было ни сильных ссор, ни драк. И у меня, и у моего бывшего мужа хорошая работа, поэтому финансовая сторона развода также не принесла особых проблем. У нас только один ребенок, мальчик, но он, по-видимому, хорошо перенес развод, и у меня с моим бывшим мужем оформлена совместная опека, поэтому с этой стороны проблем также нет...

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)  
– Я имею в виду – что привело вас к разводу?

– Хм... Мне кажется, мы просто разлюбили друг друга, – вздохнула она. – Романтика постепенно развеялась; мы просто перестали ощущать ту близость, которая была у нас в дни, когда мы только поженились. Мы оба все внимание уделяли только своей работе и сыну, поэтому постепенно отдалились друг от друга. Несколько раз мы пытались воспользоваться помощью семейных психологов, но это ничего не дало. Мы продолжали жить вместе, но уже словно брат и сестра. В наших отношениях не было той любви, которая есть в хорошем браке. В конце концов мы решили, что лучший выход из ситуации – развод; просто из нашей жизни что-то ушло.

После двух занятий мы решили провести краткий психотерапевтический курс, который должен был помочь ей избавиться от беспокойства и приспособиться к переменам, недавно произошедшим в ее жизни. Она была достаточно умным и эмоционально уравновешенным человеком, поэтому этого краткого курса терапии ей вполне хватило, чтобы успешно вернуться к холостой жизни.

Было очевидно, что, несмотря на уважение и привязанность друг к другу, Маргарет и ее муж расценили изменение уровня страсти как признак несостоятельности их брака. Признак того, что их брак подошел к концу. Мы слишком часто расцениваем легкое охлаждение страсти как признак фатальных проблем в отношениях. И обычно малейшие признаки перемен в любовных отношениях вызывают чувство паники, ощущение, что все идет не так. Возможно, мы неправильно выбрали партнера. Человек, находящийся рядом с нами, совершенно не похож на того, в кого мы влюбились. Появляются раздоры – мы хотим заниматься любовью, партнер устал, мы хотим посмотреть какой-то фильм, а партнеру он неинтересен, либо он постоянно занят. Мы начинаем обнаруживать различия, которых ранее не замечали. В результате мы приходим к выводу, что все кончено, все идет не так, как прежде; возможно, нам следует развестись.

И как же мы поступаем? Специалисты-психологи дюжинами издают книги об этом, многочисленные руководства в точности объясняют нам, как поступать, когда страсть и пламя любви утихают. Нам предлагают миллионы идей для того, чтобы раздуть это пламя, – перестройте свой распорядок дня, отдавая приоритет романтическим отношениям, тщательно планируйте романтические ужины, чаще делайте комплименты, научитесь правильно вести разговор. Иногда это помогает. Иногда нет.

Однако прежде, чем считать отношения обреченными, мы можем сделать одну полезную вещь – остановиться, оценить ситуацию и попробовать понять, что перемены – естественная вещь как в жизни в целом, так и во взаимоотношениях с другим человеком в частности.

Проходит время, и мы превращаемся из детей в подростков, из подростков – во взрослых, из взрослых – в стариков. Мы считаем эти перемены естественными. Но отношения с другим человеком также являются динамичной, живой системой, взаимодействием двух живых организмов. Для любой живой системы естественно развитие, прохождение через определенные этапы. В любых отношениях существует множество степеней близости – физическая, эмоциональная, интеллектуальная. Телесный контакт, обмен эмоциями, мыслями и идеями – естественные способы общения с теми, кого мы любим. Равновесие постоянно изменяется, и это естественно – иногда физическая близость ослабевает, зато усиливается близость эмоциональная, иногда нам недостаточно слов и нужны объятия. Если мы чувствуем это, мы наслаждаемся силой страсти в начале отношений и не испытываем беспокойства или злости, когда со временем эта страсть охладевает – вместо этого мы пытаемся найти другие формы близости. Мы можем найти в своем партнере друга, наслаждаться спокойной любовью, более глубокой связью.

В своей книге "Интимное поведение" Десмонд Моррис описывает естественные перемены, происходящие с человеческой потребностью в близости. Он считает, что она последовательно проходит три стадии: "Обними меня", "Отпусти меня" и "Оставь меня в покое". Этот цикл проявляется уже в первые годы жизни ребенка, когда он переходит от фазы "обними меня" к фазе "отпусти меня", то есть начинает самостоятельно передвигаться, ползать и исследовать мир относительно независимо от матери. Это – часть естественного процесса развития и роста. Такие фазы необязательно сменяются только в одном направлении; иногда ребенок начинает испытывать одиночество и возвращается к матери за утешением и близостью. В подростковом возрасте доминирует

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) отношение "оставь меня в покое", так как у человека формируется личность. Большинство специалистов признают эту фазу естественной, какие бы трудности она ни вызывала у родителей. Но даже на этом этапе присутствует смесь отношений. В то время как дома подросток кричит: "Оставьте меня в покое!", к своим товарищам он может испытывать отношение "обними меня".

Это же справедливо и для отношений между взрослыми людьми. Степень близости постоянно изменяется, и это также естественный процесс. Для того чтобы в полной мере реализовать свой потенциал и развивать свою личность, мы должны уравновесить свою потребность в близости с устремленностью внутрь себя, чувством независимости.

Поняв это, мы перестанем испытывать панику и ужас каждый раз, когда замечаем признаки отдаления у партнера, как не испытываем ее при виде волн на морском берегу. Конечно, иногда растущее отчуждение является признаком серьезных проблем в отношениях (подсознательной глубинной злобы, например) и даже приближающегося разрыва. В этих случаях без терапии не обойтись. Но главное – помнить о том, что отчужденность – это еще не катастрофа. Она может быть этапом цикла, который сменяется пересмотром отношений и сближением, возможно, даже большим, чем прежде.

Поэтому принятие естественности перемен в отношениях имеет очень большое значение. Мы можем обнаружить, что именно в момент нашего глубочайшего отчаяния и мыслей о том, что что-то утеряно без возврата, происходит серьезная трансформация. Подобные переходные периоды являются признаком расцвета и созревания настоящей любви. Страсть и обожествление другого человека сменяются знанием этого человека, его достоинств и недостатков. Только тогда возникает настоящая любовь.

Возможно, брак Маргарет удалось бы спасти, признай они с мужем естественность перемен в отношениях и возможность перехода на новый уровень близости.

К счастью, их история на этом не заканчивается. Спустя два года я случайно встретился с Маргарет в супермаркете (встречи с бывшими пациентами в подобных обстоятельствах вызывают у меня, как и большинства других психотерапевтов, чувство неловкости).

– Как поживаете? – спросил я.

– Лучше некуда! – воскликнула она. – В прошлом месяце мой бывший муж и я вновь поженились.

– Неужели?

– Да, и все идет замечательно. Видите ли, в силу совместной опеки мы продолжали встречаться. Сначала это было трудно... но после развода напряжение как-то исчезло. Сейчас у нас нет никаких иллюзий. Мы обнаружили, что по-настоящему любим друг друга. Все немного по-другому, но это не важно, ведь мы счастливы вместе.

## Глава 10

### Смена точки зрения

Однажды известный греческий философ приказал своему ученику в течение трех лет выплачивать деньги каждому, кто его обидит. По прошествии этого периода философ сказал ему: "Теперь ты можешь отправляться в Афины и познать мудрость". Когда ученик входил в Афины, он увидел в воротах города мудреца, который осыпал ругательствами всех, кто входил и выходил из города. Досталось и ученику, но тот лишь рассмеялся в ответ. "Почему ты смеешься, ведь я же оскорбил тебя?" – спросил у него мудрец. "Потому, – ответил ученик философа, – что я в течение трех лет платил за оскорбления, а ты даешь мне их бесплатно". "Входи в город, – сказал мудрец, – он твой..."

Эта притча была популярна у отцов-пустынников – отшельников, которые в IV веке н. э. удалялись в пустыню у города Скета, чтобы посвятить свою жизнь молитвам. Она иллюстрирует ценность страдания и жизненных трудностей.

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) Однако не только трудности открыли перед учеником философа ворота города мудрости. Основную роль в этой ситуации сыграло его умение взглянуть на вещи по-иному, с другой точки зрения.

Умение смотреть на вещи с разных точек зрения – одно из наиболее эффективных средств в противостоянии повседневным проблемам. Далай-лама объясняет:

– Способность взглянуть на вещи по-иному очень полезна. Развивая в себе эту способность на основе повседневного опыта, можно достичь глубокого душевного спокойствия. Необходимо понимать, что каждое явление, каждое событие имеет различные аспекты. Все относительно. Так, я потерял свою страну. С этой точки зрения, все обстоит очень трагично. В моей стране действуют силы разрушения. Это – очень негативная обстановка. Но если посмотреть на все с иной точки зрения, с точки зрения беженца, видны определенные преимущества. Будучи беженцем, я не обязан подчиняться формальностям, следовать протоколу, участвовать в церемониях. Если бы все оставалось по-прежнему, мне приходилось бы постоянно участвовать в церемониях, притворяться, лицемерить. Однако в критических ситуациях на притворство не остается времени. Таким образом, с этой точки зрения трагические обстоятельства моего народа имеют определенные преимущества для меня лично. Статус беженца позволяет мне встречаться со множеством людей – людей, принадлежащих к различным религиям, различным социальным и культурным слоям, людей, которых я никогда бы не встретил, оставаясь в Тибете. В этом смысле все происходящее очень полезно для меня.

В трудных ситуациях наш кругозор сужается. Мы сосредоточиваем все свое внимание на какой-то одной проблеме, у нас появляется чувство, что только мы, и никто более, переживаем подобные трудности. Это может привести к самопоглощенности, в результате проблема приобретает гораздо большие размеры. В подобной ситуации, на мой взгляд, может помочь расширение перспективы – например, размышление о том, что в этот самый момент в подобной, а может, и гораздо худшей ситуации находится множество других людей. Эта практика смены точки зрения очень эффективна при различных болезнях, во время боли. Когда вас начинает мучить боль, очень трудно сосредоточиться на медитации, но все же попытайтесь подумать о том, что в этой ситуации существуют и другие аспекты, постарайтесь взглянуть на нее по-иному. Если вы будете думать только о каком-то одном событии, оно будет казаться вам все значительнее и значительнее. Если вы слишком сосредоточитесь на какой-то проблеме, вскоре она покажется вам неразрешимой. Но если вы попытаетесь сравнить ее с другой, более серьезной проблемой, взглянуть на нее со стороны, она покажется вам гораздо менее значительной.

Незадолго до очередной встречи с Далай-ламой я случайно столкнулся с администратором учреждения, где я когда-то работал. У меня с ним было несколько стычек, так как я считал, что он больше заботится о деньгах, чем о пациентах. Какое-то время мы не виделись, но как только я увидел его снова, в моей памяти всплыли эти ссоры, и я ощутил, как во мне вновь нарастает злость и ненависть. К тому времени, как я вошел в комнату Далай-ламы, эти чувства немного улеглись, но я все еще был слегка возбужден.

– Представьте себе, что кто-то сильно рассердил вас, – начал я. – Ваша естественная и непосредственная реакция на обиду – гнев. Но в некоторых случаях гнев возникает в вас не только в тот момент, когда вас обидели. Вы можете еще долго вспоминать об этом событии и каждый раз словно переживать его заново. Что вы посоветуете в этой ситуации?

Далай-лама задумчиво кивнул головой и посмотрел на меня. Мне показалось, он понял, что я затронул эту тему не только из академического интереса.

– Если взглянуть на вещи под другим углом, – сказал он, – человек, обидевший вас, безусловно обладает какими-то положительными качествами. Тщательно проанализировав ситуацию, вы поймете, что действие, вызвавшее у вас гнев, также открыло перед вами некоторые возможности, которые до этого были для вас закрыты. Таким образом, при некотором усилии вы сможете найти немало точек зрения на одно и то же событие. Это вам поможет.

– Но как быть, если вы не можете найти у этого человека ни одного положительного качества?

– В таком случае вам следует предпринять некоторые усилия. Постарайтесь взглянуть на ситуацию с другой точки зрения, не поверхностно, а тщательно и обдуманно. Вы должны приложить все усилия для того, чтобы сделать свое видение ситуации максимально объективным. Например, вы можете задуматься над тем, что, когда вы злитесь на кого-то, вы относитесь к этому человеку так, как если бы он был на все сто процентов плохим. Подобным образом, когда вы испытываете привязанность к кому-либо, вам кажется, что этот человек абсолютно положителен. Это не согласуется с реальностью. Если ваш друг, которого вы считали прекрасным человеком, умышленно причиняет вам боль, вы внезапно осознаете, что в нем присутствуют и отрицательные качества. Точно так же, когда ваш враг, которого вы ненавидите, искренне просит у вас прощения и проявляет свои положительные качества, вы перестаете считать его абсолютно отрицательным. Таким образом, когда вы злитесь на кого-либо и считаете, что у этого человека вообще нет положительных качеств, вы заблуждаетесь. Если поискать, даже в самом злом человеке можно найти что-то хорошее. Поэтому когда вы видите в человеке абсолютно негодяя – это ментальная проекция, а не реальность.

Подобным образом, ситуация, которую вы считаете на сто процентов отрицательной, может иметь некоторые позитивные аспекты. Но я считаю, что недостаточно всего только обнаружить эти позитивные аспекты. Вам следует также укрепить эту идею в своем сознании. Чтобы изменить свое восприятие ситуации, вам придется много раз напоминать себе об этом позитивном. Вообще говоря, в трудной ситуации невозможно изменить свое отношение, подумав о позитивном один или два раза. Требуется длительный процесс обучения, тренировки и привыкания к новым взглядам, которые позволят вам справиться с трудностями.

Далай-лама немного помолчал и, придерживаясь своей обычной прагматичной позиции, добавил:

– Если же, несмотря на все попытки, вам не удастся найти ни одного позитивного аспекта в ситуации или поступке другого человека, лучший выход – забыть обо всем.

Воодушевленный словами Далай-ламы, в тот же вечер я попытался найти какие-нибудь "позитивные аспекты" в личности администратора, говоря себе, что и он не может быть на сто процентов отрицательным. Эта задача оказалась несложной. Я знал, что он очень любит своих детей. Я также вынужден был признать, что мои стычки с ним принесли мне некоторую пользу, – я пришел к выводу, что мне не следует далее работать в этом учреждении, ушел оттуда и нашел лучшую работу. И хотя эти мысли не заставили меня тотчас изменить свое отношение к этому человеку на противоположное, они существенно ослабили мою ненависть к нему.

Вскоре после этого далай-лама объяснил мне еще более эффективную технику: как полностью преобразовать свое отношение к врагам и научиться любить их.

Новое отношение к врагам

Далай-лама предлагает начать изменение своего отношения к врагам с систематического и рационального анализа своей обычной реакции на них.

– Давайте начнем с анализа своего характерного отношения к врагам. Вообще говоря, мы отнюдь не желаем им добра. Однако даже если вы своими действиями доставите неприятности своему врагу, какая вам от этого польза? Если разобраться, что может быть хуже такого образа действий? Вами овладевают чувства вражды и злобы. Хотите ли вы носить в себе эти чувства?

Когда мы мстим своему врагу, образуется порочный круг. Враг вряд ли оставит вашу месть без ответа – он, в свою очередь, отомстит вам, затем вы – ему и так далее. Если это происходит на бытовом уровне, ненависть может длиться поколениями. В результате страдают обе стороны, жизнь теряет свой истинный смысл. Это особенно ярко проявляется в лагерях беженцев, где месть лелеют с детских лет. Это очень печально. Таким образом, злоба и ненависть подобны рыболовному крючку, и очень важно не оказаться пойманным на этот крючок.

Некоторые люди считают, что чувство ненависти служит национальным

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) интересам. Эта идея кажется мне очень негативной и недалёковидной.

Поставив под сомнение правильность нашего обычного отношения к врагу, Далай-лама предложил альтернативу, новый взгляд на вещи, который способен революционным образом перевернуть нашу жизнь. Он объясняет это так: – В буддизме уделяется большое внимание отношению к соперникам или врагам. Это объясняется тем, что ненависть является огромным препятствием на пути развития в себе сострадания и, следовательно, достижения счастья. Если вы разовьёте в себе терпение и терпимость по отношению к врагам, все станет гораздо проще – сострадание к другим возникнет естественным образом.

Таким образом, для тех, кто следует по пути духовного развития, враги играют особую роль. Как мне кажется, сострадание является основой духовной жизни. Для того чтобы наиболее полно проявить свою любовь и сострадание, вы должны постоянно практиковать терпение и терпимость. Нет достоинства лучше терпимости и нет недостатка хуже ненависти. Поэтому нужно изо всех сил стараться не испытывать ненависть к врагу, а использовать столкновение с ним как возможность попрактиковаться в терпении и терпимости.

Вообще, наличие врага – необходимое условие развития терпения. Без врага у вас не возникнет необходимость в терпении или терпимости. Трудно не согласиться с тем, что наше терпение обычно испытывают не друзья, а враги. С этой точки зрения мы можем рассматривать своих врагов в качестве великих учителей и быть благодарными им за ценную возможность поупражняться в терпении.

В мире огромное множество людей, но тех, с кем мы постоянно общаемся, не так уж много, а тех, кто способен доставить нам неприятности, еще меньше. Поэтому, когда вам представляется возможность попрактиковаться в терпении, следует принимать ее с благодарностью. Вы должны быть благодарны своему врагу за эту возможность и счастливы так, как если бы нашли клад в своем собственном доме. Если вам и удастся развить в себе терпение и терпимость, которые позволят вам справляться с негативными эмоциями, это произойдет не только благодаря вашим собственным усилиям, но и благодаря наличию врагов.

Конечно, вы можете возразить: "С какой стати я должен благодарить своего врага за ценную возможность, если у него нет намерения помочь мне? У него не только нет намерения помогать мне, он умышленно и злобно старается навредить мне! Логично за это его ненавидеть – он определенно не заслуживает уважения". В действительности, именно это злобное состояние сознания врага, намерение навредить нам делают его действия уникальными.

Если бы мы реагировали только на само действие, вызывающее боль и страдания, нам пришлось бы ненавидеть всех врачей и считать их врагами, так как иногда они прибегают к достаточно болезненным методам, например хирургии. Но мы не расцениваем эти действия как обиду или вражеские действия, так как врач хочет помочь нам.

Поэтому именно намерение навредить нам делает врага таким уникальным и дает нам ценную возможность упражняться в терпении.

Предложение Далай-ламы почитать наших врагов за возможности духовного развития, которые они нам предоставляют, на первый взгляд кажется парадоксальным. Но возьмем, например, человека, который хочет развить и укрепить свое тело тренировками с тяжестями. Поднятие тяжестей поначалу кажется ему не очень приятным занятием. Он напрягается, потеет, борется с собой. Однако именно в процессе борьбы с собой рождается сила. Спортсмены ценят спортивные снаряды не потому, что они доставляют немедленное удовольствие, а за конечную пользу, которую они приносят.

Возможно даже, утверждения Далай-ламы об "исключительности" и "ценности" врага – нечто большее, чем просто забавные умозаключения. Слушая жалобы своих пациентов, я убедился в том, что у людей обычно не бывает много врагов или антагонистов на личном уровне. Как правило, это один-два человека – начальник, например, или сослуживец, бывший супруг, близкий родственник. То есть в реальной жизни враг встречается редко – наши возможности для духовного роста ограничены. А только борьба, процесс разрешения конфликта с врагом – посредством обучения, изучения, поиска альтернативных путей, – обеспечивает духовный рост, понимание и благоприятный в психотерапевтическом плане исход.

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Представьте себе, на что была бы похожа наша жизнь, если бы у нас не было ни врагов, ни других затруднений, если бы с колыбели и до могилы мы встречали лишь доброжелательно настроенных по отношению к нам людей, которые бы холили нас, поддерживали, кормили с ложечки перетертой пищей, развлекали бы нас, корча смешные рожи. Если бы нас с рождения носили в корзинке (затем, возможно, и на носилках), не заставляли напрягаться и не испытывали на прочность – короче говоря, относились бы к нам как к новорожденным. На первый взгляд эта перспектива кажется заманчивой. Первые несколько месяцев подобной жизни мы, наверное, были бы счастливы. Но в конце концов мы бы превратились в некоторое подобие желатиновой массы с ментальным и эмоциональным развитием теленка. Борьба делает нас теми, кто мы есть, а враги проверяют нас на прочность, вырабатывая в нас способность сопротивляться, необходимую для развития.

Практично ли это?

Практика рационального и всестороннего подхода к проблемам действительно показалась очень полезной, но я сомневался в том, что она способна изменить наше мировоззрение. Я вспомнил, как однажды прочитал интервью, в котором упоминалось, что одной из ежедневных духовных практик Далай-ламы является чтение молитвы Восемь Стихов о Тренировке Ума, написанной в одиннадцатом веке тибетским святым Лангри Тангпа. Вот отрывок из этой молитвы:

Общаясь с кем-либо, в глубине своего сердца я буду считать себя самым низшим, а других – почитать как высших существ!..

Видя злых людей, погрязших в жестоких грехах и заблуждениях, я буду ценить их превыше любого сокровища!.. Когда другие из зависти обидят меня, я приму поражение и подарю им победу!.. Я, прямо и косвенно, буду приносить пользу и счастье всем существам, тайно приму на себя всю их боль и страдания!..

Прочитав эти стихи, я спросил Далай-ламу:

– Я знаю, что вы придаете большое значение этой молитве, но уверены ли вы, что она до сих пор актуальна? Я хочу сказать, что она была написана монахом, жившим в стенах монастыря – заведения, где самым большим событием в жизни обитателей были сплетни, клевета, случайный пинок или подзатыльник. Ему легко было отдавать победу. Но в современном обществе обида или оскорбление, наносимые другими людьми, могут принимать множество различных форм, включая изнасилование, пытки, убийство и т. д. С этой точки зрения данная молитва кажется мне не вполне актуальной.

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

Далай-лама несколько мгновений помолчал, нахмутив брови в раздумье.

– В ваших словах есть доля истины.

Далее он постарался перечислить современные ситуации, в которых данная молитва действительно неактуальна и нуждается в некоторых изменениях, ситуации, в которых необходимо принимать жесткие контрмеры, чтобы защитить от агрессии себя и своих близких.

Позднее в тот же вечер я размышлял о нашем разговоре и выделил в нем два важных момента. Во-первых, меня поразила его готовность принять свежий взгляд на свои убеждения и практики – в данном случае он продемонстрировал готовность переоценить любимую молитву, которая, без сомнения, за многие годы стала частью его личности.

Второе было менее воодушевляющим. Мне стало стыдно за свою глупость и самодовольство. Я осмелился предположить, что молитва Далай-ламы может быть неактуальной, так как не согласуется с жестокими реалиями сегодняшнего мира. Но только сейчас я понял, кому сказал это – человеку, который потерял свою страну в результате одного из наиболее жестоких вторжений в истории нашего времени. Человеку, который почти сорок лет прожил в изгнании, тогда как целая нация связывала с ним свои надежды и мечты о свободе. Человеку с глубоким чувством личной ответственности, который с состраданием выслушивал непрерывный поток беженцев, излагающих свои истории убийств, изнасилований,

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) пыток и унижений, которые тибетцы испытывают со стороны Китая. Не раз я видел на его лице выражение бесконечной заботы и печали, когда он слушал эти исповеди, часто от людей, которые пешком перешли через Гималаи (двухлетнее путешествие) только для того, чтобы хоть раз взглянуть на него.

И в этих рассказах было не только физическое насилие, часто в них описывались попытки разрушить сам дух тибетцев. Один из беженцев рассказал мне о китайской школе, которую его заставляли посещать в Тибете. С утра и до обеда ученики обязаны были изучать "маленькую красную книжечку" Председателя Мао. Время после обеда было посвящено различным домашним заданиям. Большая часть этих "домашних заданий" обычно была направлена на истребление глубоко укоренившегося буддийского духа в тибетских детях. Например, зная о том, что в буддизме существует запрет на убийство и вера в то, что все живые существа, наделенные чувствами, равны между собой, один из учителей дал своим ученикам домашнее задание убить какое-нибудь существо и на следующий день принести его в школу. За выполнение этого задания он ставил оценки. Каждое мертвое животное приносило определенное количество баллов – муха один балл, червяк – два, мышь – пять, кошка – десять, и т. д. (Недавно, когда я рассказал эту историю одному из своих друзей, он потряс головой с отвращением и сказал: "Интересно, сколько баллов получил бы ученик за убийство этого идиота-учителя?")

С помощью таких духовных практик, как чтение Восьми Стихов Тренировки Ума, Далай-лама смог справиться с реальностью этой ситуации и в течение сорока лет вести активную кампанию в защиту свободы и прав человека в Тибете. Он также проповедовал смирение и сочувствие к китайскому народу, что воодушевило миллионы людей во всем мире. И тут появляюсь я и выдвигаю предположение, что эта молитва не вполне соответствует реалиям сегодняшнего мира. Я до сих пор краснею от смущения всякий раз, когда вспоминаю об этом разговоре.

#### Поиск новых точек зрения

В один прекрасный день, пытаясь применить на практике предложенный Далай-ламой метод изменения отношения к врагу, я понял, что зашел в тупик. Готовясь к написанию этой книги, я посещал некоторые лекции Далай-ламы на Восточном побережье. Возвращаясь домой, я заказал билеты на самолет до Феникса. Как обычно, я попросил место у прохода. Несмотря на то что я прослушал несколько воодушевляющих лекций, мое настроение во время посадки в забитый до отказа самолет было не самым лучшим. Затем я обнаружил, что мне по ошибке выдали посадочный талон на центральное сиденье – между огромным мужчиной, у которого была раздражающая привычка занимать своим внушительным предплечьем мой подлокотник, и женщиной среднего возраста, которую я тоже сразу невзлюбил оттого, что, как мне казалось, именно она заняла мое место у прохода. Что-то в этой женщине немедленно вызвало у меня раздражение – слишком резкий голос, слишком надменное поведение или что-то еще. Сразу же после взлета она начала непрерывно болтать с мужчиной, сидящим напротив нее. Оказалось, что это ее муж, и я "галантно" предложил ему поменяться со мной местами, однако он не согласился – ему тоже нравилось место у прохода. Мое раздражение усилилось. Перспектива провести пять долгих часов рядом с этой женщиной приводила меня в отчаяние.

Подумав о том, что я так интенсивно реагирую на женщину, которую даже не знаю, я решил, что это, должно быть, "перенос" – она, наверное, подсознательно напоминает мне кого-то из моего детства. Я порылся в памяти, но не смог подобрать подходящую кандидатуру. Наверное, подумал я, дело не в этом. И тут я понял, что мне представилась отличная возможность поупражняться в терпении. Поэтому я начал представлять себе женщину-врага, сидящую в моем кресле у прохода, в качестве дорогого доброжелателя, помещенного рядом со мной, чтобы научить меня терпению и терпимости. В конце концов, это была отличная возможность и лучший враг, какого только можно выдумать, – я только что впервые увидел эту женщину, и она еще ничем не успела мне навредить.

Минут через двадцать я бросил это занятие, так как она по-прежнему меня раздражала! Я решил, что мне так и не удастся избавиться от раздражения до конца полета. С унылой обреченностью я наблюдал, как ее рука украдкой завладевает моим подлокотником. Я ненавидел все в этой женщине. И вдруг, с отсутствующим видом рассматривая ноготь на ее руке, я подумал: неужели я



Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) ненавижу этот ноготь? Да вроде, нет. Обычный ноготь, ничем не примечательный. Затем я посмотрел на ее глаз и спросил себя: ненавижу ли я этот глаз? Да. (Конечно же, безо всякой причины, что является чистой формой ненависти). Я сосредоточился сильнее. Ненавижу ли я этот зрачок? Нет. Ненавижу ли я эту роговицу, радужку, склеру? Нет. Так что же, ненавижу ли я этот глаз? Я вынужден был признать, что нет. Мне показалось, что я на правильном пути. Я занялся ее суставами, пальцем, челюстью, локтем. С некоторым удивлением я обнаружил, что у этой женщины есть такие части тела, к которым я не испытываю ненависти.

Концентрация на деталях, на частностях, в отличие от свехобобщений, привела к некоторому внутреннему изменению, к смягчению. Эта перемена в отношении пробилась в моем предубеждении, достаточно широко для того, чтобы увидеть в этой женщине такое же человеческое существо, как и я сам. Как только я почувствовал это, она вдруг повернулась ко мне и начала разговор. Я не помню, о чем мы говорили, – в основном, ни о чем, – однако к концу полета вся моя злость и раздражение испарились. Конечно, она не стала моим Новым Лучшим Другом, но она перестала быть для меня Злым Узурпатором Моего Места У Прохода, превратившись в обычное человеческое существо, пытающееся прожить свою жизнь наилучшим образом.

### Гибкий ум

Способность изменять свои взгляды, видеть проблемы под разными углами определяется гибкостью ума. Основное преимущество гибкого ума состоит в том, что он позволяет нам максимально широко охватывать реальность – быть максимально живыми и человеческими.

Однажды после долгого дня утомительных публичных выступлений в Таксоне Далай-лама направлялся в свой гостиничный номер. Гряда пурпурных дождевых облаков затянула небо, поглотив последние лучи заходящего солнца и затенив горы, весь ландшафт окрасился в множество багряных оттенков. Зрелище было потрясающим. Теплый воздух, напоенный ароматами пустынных трав, посвежел и увлажнился, неся в себе обещание неукротимой аризонской грозы. Далай-лама остановился. Несколько мгновений он молча рассматривал горизонт, всю открывавшуюся перед ним панораму, затем сказал, что это зрелище прекрасно. Он продолжил путь, но буквально через несколько шагов вновь остановился и склонился, чтобы рассмотреть крошечный лавандовый бутон. Он нежно прикоснулся к нему, вслух восхитился красотой его форм и поинтересовался названием этого растения. Меня поразили гибкость и живость его ума, который так легко перешел от огромного пейзажа к крошечному цветку. Он был способен одновременно оценить и все мироздание в целом, и его мельчайшую деталь, улавливая все грани и оттенки бытия.

Любой из нас может развить в себе подобную гибкость ума. Отчасти она достигается благодаря сознательным попыткам расширить свое видение мира и объективность оценок. Конечный результат – умение одновременно воспринимать как обширные картины, так и частные детали. Этот двойной взгляд, параллельное видение "Большого мира" и "Маленького мира", помогает выделять в жизни самое важное.

Что касается меня, то избавиться от скованности ума и узости взглядов мне в значительной мере помогли наши беседы с Далай-ламой. По своей природе и благодаря подготовке я всегда старался подходить к проблеме с позиции индивидуальной динамики – психологических процессов в пределах одного ума. Социологические или политические перспективы никогда не вызвали у меня особого интереса. В одном из разговоров с Далай-ламой я стал расспрашивать его о важности расширения перспективы. Благодаря нескольким чашкам кофе, выпитым мною незадолго до нашего разговора, моя речь была особенно живой, и я начал разглагольствовать о смене взглядов как внутреннем процессе, индивидуальной задаче, основанной исключительно на сознательном решении.

Где-то на середине моего вдохновенного монолога Далай-лама вмешался, чтобы напомнить:

– Расширение перспективы предполагает совместные с другими людьми действия. Когда речь идет о таких глобальных кризисах, как проблема окружающей среды или современной экономической структуры, требуются координированные усилия множества людей, наделенных чувством ответственности и долга. Подобные

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) проблемы выходят за пределы личности.

У меня вызвало раздражение то, что он пытается в качестве субъекта рассматривать весь мир, тогда как я старался сосредоточиться на индивидуальном (мне стыдно признаться, что я пытался сделать это в разговоре о расширении взглядов!).

– Однако на этой неделе, – настаивал я, – в наших беседах и в лекциях вы много говорили о важности личных перемен, генерируемых изнутри, проводимых путем внутренней трансформации. Так, например, вы говорили о важности развития в себе сострадания, доброты, преодоления в себе гнева и ненависти, развитии терпения и терпимости...

– Да. Конечно же, переменны должны идти изнутри. Но когда вы ищете решения глобальных проблем, помимо индивидуальной точки зрения необходимо учитывать и точку зрения общества в целом. Таким образом, гибкость и широта взглядов предполагают способность видеть проблему с разных уровней: индивидуального, общественного и глобального. К примеру, на своем прошлом выступлении в этом университете я говорил о необходимости подавления в себе злобы и ненависти с помощью терпения и терпимости. Избавление от ненависти – это словно внутреннее разоружение. Но, как я заметил в этом выступлении, данное внутреннее разоружение должно идти параллельно с внешним разоружением. Это, на мой взгляд, очень, очень важно.

К счастью, после падения Советской империи, по крайней мере сегодня, более не существует угрозы ядерного кошмара. Поэтому я считаю настоящее время хорошим временем и хорошим началом – мы не должны упускать эту возможность! Я думаю, что именно сейчас мы должны начать укрепление истинной силы мира. Настоящего мира, а не просто отсутствия насилия или отсутствия войны. Отсутствия войны можно добиться с помощью оружия – взять, например, доктрину ядерного сдерживания. Однако такая ситуация не является настоящим, устойчивым миром. Мир должен основываться на взаимном доверии. А так как оружие является величайшим препятствием для развития взаимного доверия, пришло время задуматься над тем, как избавиться от этого оружия. Это очень важно. Конечно же, решить эту проблему за один день нереально, придется действовать постепенно. Но, как бы то ни было, конечная цель очень ясна: мир должен быть полностью демилитаризован. Таким образом, на одном уровне мы должны развивать внутренний мир, на другом – стремиться к внешнему разоружению и миру, внося свой посильный вклад. Мы ответственны за это.

#### Важность гибкого мышления

Существует взаимосвязь между гибкостью ума и способностью судить о вещах объективно. Гибкий ум помогает нам обнаруживать различные точки зрения на проблемы, следовательно, попытка объективно исследовать ту или иную проблему, найти максимальное количество точек зрения является неплохим упражнением на гибкость для ума. В сегодняшнем мире развитие гибкого мышления является не только развлечением для интеллектуалов, но и вопросом выживания. Если рассмотреть эволюцию, то выживали те виды, которые обладали наибольшей гибкостью и умением адаптироваться к изменениям внешней среды. Современный мир характеризуется внезапными, непредвиденными и иногда жестокими переменами. Гибкий ум легче воспринимает изменения во внешнем мире. Он также помогает нам разрешать внутренние конфликты, противоречия и неоднозначности. Люди, чей ум не обладает гибкостью, не способны мыслить объективно и склонны воспринимать происходящее вокруг них со страхом. Сделав свой ум гибким и подвижным, мы сможем сохранять спокойствие даже в самых отчаянных и динамичных ситуациях. Усилия по развитию его гибкости также развивают жизнеспособность нашего духа.

Общаясь с Далай-ламой, я не уставал поражаться необычайной гибкости его ума, способности ко всестороннему изучению проблем, хотя можно было бы предположить, что его уникальное положение – положение самого известного в мире буддиста – сделало его неким Защитником Веры.

Подумав об этом, я спросил его:

– Вы когда-нибудь ощущали, что вам недостает широты взглядов, гибкости мышления?

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) – Хм... – Он на секунду задумался, прежде чем решительно ответить: – Нет. Напротив, иногда я проявляю такую гибкость, что меня обвиняют в непоследовательности.

Он громко засмеялся.

– Кто-то приходит ко мне и делится какой-то идеей, я вижу в ней здравый смысл и соглашаюсь с этим человеком, говоря ему: "О, это прекрасно!" ...Затем приходит другой человек, с противоположными взглядами, и я нахожу здравый смысл также и в том, что говорит мне он, также соглашаюсь с ним. Иногда меня критикуют за это и напоминают: "Мы выбрали такую-то линию поведения, поэтому некоторое время следует ее придерживаться".

После этих слов у вас может сложиться впечатление, что Далай-лама нерешителен и не имеет твердых убеждений. И вы будете очень далеки от истины. У Далай-ламы есть набор четких убеждений, который определяет все его действия. Вера в изначальную доброту всех людей. Вера в ценность сострадания. Вера во всемогущество добра. Ощущение единства со всеми живыми существами.

Говоря о важности гибкости, податливости и умения приспособливаться, я не считаю, что мы должны стремиться походить на хамелеонов – впитывать в себя любые системы убеждения, попадающиеся на нашем пути, изменять свою личность, пассивно принимать любую идею. Духовное развитие невозможно без системы основных ценностей, которая выступает в качестве компаса или маяка. Системы ценностей, которая придает последовательность и осмысленность нашей жизни, позволяет обрабатывать жизненный опыт. Системы ценностей, которая помогает отделять важные цели от бессмысленных.

Вопрос заключается в том, каким образом подобная система ценностей может сосуществовать с гибкостью ума?

Далай-лама достиг этого, ограничив систему своих убеждений несколькими фундаментальными фактами:

1. Я – человек.
2. Я хочу быть счастливым и не хочу страдать.
3. Другие люди, как и я сам, также хотят быть счастливыми и не хотят страдать.

Поиск общего, а не отличий порождает ощущение связи со всеми остальными людьми, веру в сострадание и альтруизм. Настроив себя подобным образом, попытайтесь проанализировать свою систему убеждений и свести ее к нескольким фундаментальным принципам. Именно способность сделать это придает нам свободу и гибкость в противостоянии обширному множеству повседневных проблем.

### Поиск равновесия

Развитие гибкого подхода к жизни – не только способ противостояния проблемам, но основа краеугольного камня счастливой жизни – равновесия.

Однажды утром, удобно устроившись в своем кресле, Далай-лама объяснил ценность равновесия:

– Уравновешенный и разумный подход, избегание крайностей – эти вещи очень важны во всех аспектах нашей жизни. Так, посадив деревце, вы должны ухаживать за ним очень умело и аккуратно. Слишком много влаги его убьет, слишком много света его убьет, слишком мало – тоже. Поэтому деревцу для нормального роста нужна очень уравновешенная среда. Если взять физическое здоровье человека, крайности вредят ему тоже. Много белка – плохо, мало – тоже плохо.

Осторожный и умелый подход необходим также в духовном и эмоциональном развитии. Так, если мы обнаруживаем, что становимся высокомерными, ощущаем свое превосходство на основе тех или иных истинных или мнимых достижений и качеств, в качестве противоядия можно использовать размышление о проблемах

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) и страданиях, несовершенстве бытия. Это поможет вам опуститься с небес на землю. И напротив – если вы обнаруживаете, что размышления о несовершенстве бытия, страданиях, боли и т. п. вас угнетают, и начинаете испытывать отчаяние и думать: "О, я ничего не могу. Я беспомощен", то вы должны поднять свой дух размышлениями о своих достижениях и позитивных качествах. Так что здесь очень важно чувствовать равновесие.

Равновесие полезно не только в том, что касается физического и эмоционального здоровья, но и в духовном развитии. В буддизме, к примеру, существует огромное множество техник и практик, и очень важно не впадать в крайности. Необходим комплексный подход, сочетающий в себе обучение и практику. В противном случае может возникнуть дисбаланс между знаниями и их практическим применением. Чрезмерная интеллектуализация может убить созерцательные практики. Чрезмерный акцент на практике может убить понимание. Поэтому равновесие обязательно...

После секундного раздумья он добавил:

– Другими словами, практика дхармы, настоящая духовная практика, в некотором роде выполняет функцию стабилизатора напряжения, который сглаживает всплески напряжения, делая его постоянным и стабильным.

– Вы говорите о том, что важно избегать крайностей, – вставил я, – но разве не крайности доставляют нам в жизни наибольшее удовольствие, придают ей вкус? Не будет ли жизнь без них пресной и скучной?

Он отрицательно покачал головой.

– Мне кажется, вы не вполне понимаете источник или основу погони за крайностями. Возьмем, например, материальные блага – квартиры, мебель, одежду и т. д. С одной стороны, бедность можно считать крайностью, и мы имеем полное право преодолевать ее и обеспечивать себе физический комфорт. С другой стороны, роскошь и богатство также являются крайностью. Цель человека, который стремится к богатству, – чувство удовлетворения, счастье. Но основа стремления к чему-то большему – ощущение недостаточности, неудовлетворенность тем, что имеешь. Эта неудовлетворенность, желание большего связана не с качествами объектов, которые мы желаем, а с нашим ментальным состоянием.

Поэтому я считаю, что любовь к крайностям часто основана на глубинном чувстве неудовлетворенности. Но есть, конечно, и другие факторы. Важно понимать, что хотя эти крайности поверхностно привлекательны и возбуждают, вреда от них гораздо больше, чем удовольствия. И тому существует немало примеров. Проанализировав эти ситуации, вы увидите, что в конце концов вас ждет страдание. Так, если бы все население планеты вдруг увлеклось рыбалкой, не думая ни об ответственности, ни о последствиях, в конце концов вся рыба исчезла бы... Или взять секс. Конечно, половое влечение естественно и секс приносит удовлетворение. Но и здесь, если безответственно впадать в крайности, вас ждут серьезные неприятности...

– Вы сказали, что помимо неудовлетворенности есть и другие причины, толкающие людей на крайности...

– Да, конечно, – кивнул он.

– Можете ли вы привести пример?

– Узость взглядов, невежество. – В каком смысле?

– Пример с рыбалкой – пример узости мышления, неспособности оценивать последствия своих действий. Этого можно избежать при помощи знаний и образования.

Далай-лама, размышляя, взял со столика четки и начал их перебирать. Взглянув на них, он неожиданно продолжил:

– Мне кажется, что узость взглядов как раз очень часто ведет к крайностям в мышлении. И это создает проблемы. Тибет, например, на протяжении многих веков исповедовал буддизм. Естественно, в результате у тибетцев возникло чувство, что буддизм – самая лучшая религия и было бы хорошо, если бы ее исповедовало все человечество. Эта идея – крайность, и она ведет к

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) проблемам. Но теперь, когда мы покинули Тибет, у нас появилась возможность изучить другие религии. В результате мы приблизились к реальности и поняли, что человечество очень разнообразно, и даже если бы мы попытались распространить буддизм, у нас ничего бы не вышло. Тесный контакт с другими традициями позволяет найти в них полезные аспекты. Теперь тибетцы по-иному, лучше относятся к другим религиям. Если человек решил, что ему больше подходит другая религия, – прекрасно! Это напоминает поход в ресторан – все могут сидеть за одним столом, но каждый заказывает блюда по своему вкусу. Все едят разную пищу, но никто не спорит!

Поэтому я думаю, что сознательное расширение взглядов позволяет преодолевать крайности в мышлении, которые чреваты проблемами.

С этими словами Далай-лама обмотал четки вокруг запястья, дружелюбно потрепал меня по руке и поднялся, давая понять, что встреча окончена.

## Глава 11

### Поиск смысла боли и страданий

Виктор Франкль, психиатр-еврей, брошенный в концлагерь нацистами во время Второй мировой войны, однажды сказал: "Человек готов вынести любые страдания, если видит в них смысл". Франкль использовал свой жестокий опыт наблюдения за узниками концлагерей, чтобы разобраться в том, каким образом человек переживает нечеловеческие, казалось бы, страдания. Изучая поведение тех, кто выживал, и тех, кто умирал, он пришел к выводу, что жизненная сила не зависит ни от возраста, ни от физической силы и определяется только тем, насколько осмысленной человек считает свою жизнь.

Поиск смысла в страданиях помогает нам пережить наихудшие моменты нашей жизни. Но этот поиск – нелегкая задача. Часто кажется, что страдание приходит случайным образом и не имеет никакого смысла, не говоря уже о позитивном. Испытывая боль и страдания, мы сосредоточиваем всю свою энергию на поиске выхода, поэтому в сложных, трагических ситуациях человек не в состоянии искать позитивный смысл в том, что с ним происходит. В некоторых случаях все, что нам остается делать, – это терпеть.

Для человека естественно считать свои страдания несправедливостью и спрашивать: "Почему я?" Но бывают в подобных ситуациях и определенные просветы, моменты до или после приступов страдания, когда мы можем задуматься и попытаться найти смысл в постигшем нас горе. Время и усилия, потраченные нами на поиск этого смысла, позволят нам более достойно справиться со следующим этапом страданий. Но для этого мы должны начинать поиск смысла тогда, когда все идет хорошо. Дерево с сильными корнями выдержит любую бурю, но эти корни вырастают не в бурю, а в тихую погоду.

Итак, с чего же начинать поиск смысла в страданиях? Для многих людей этот поиск начинается с их религиозной традиции. Хотя в разных религиях смысл страданий может пониматься по-разному, нет религии, в которой не предлагались бы стратегии избавления от страданий. Так, в буддийской и индуистской моделях страдание рассматривается как результат наших негативных действий в прошлом и катализатор духовного развития.

В иудео-христианской традиции считается, что вселенная была создана хорошим и справедливым Богом и, даже несмотря на то что его замысел иногда кажется несколько загадочным и непонятным, вера в него облегчает страдания. Как гласит Талмуд, "все, что делает Бог, он делает к лучшему". Жизнь может приносить боль, но мы верим, что эта боль, подобно боли, которую испытывает женщина во время родов, имеет определенный конечный смысл, разница лишь в том, что этот смысл не всегда нам открывается.

Тех, кто искренне верит в Бога, поддерживает вера в осмысленность страданий. Как советует хасидский мудрец: "Когда человек страдает, он не должен говорить: "Это плохо! Это плохо!" Бог не делает с человеком ничего плохого. Лучше сказать: "Это горько! Это горько!" Ведь и некоторые лекарства делаются из горьких трав". Таким образом, в иудео-христианстве страдание служит многим целям: испытывает и укрепляет веру, приближает нас к Богу фундаментальным и очень личным образом или ослабляет наши связи с

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) материальным миром и обращает к Богу как к последнему пристанищу.

Смысл в своих страданиях при тщательном анализе и размышлении могут найти и те, кто не принадлежит к какой-либо религиозной традиции. Несмотря на неприятные ощущения, страдания, безусловно, испытывают и укрепляют наши жизненные силы, углубляют понимание жизни. Мартин Лютер Кинг как-то сказал: "То, что меня не убьет, сделает меня сильнее". И хотя избегать страданий естественно для человека, иногда они могут сделать нас лучше. В книге "Третий человек" Грэм Грин замечает: "За триста лет правления Борджиа Италия пережила войны, террор, убийства и кровопролития, но эти же триста лет дали нам Микеланджело, Леонардо да Винчи и Ренессанс. В Швейцарии вот уже пятьсот лет царит братская любовь, демократия и покой, а что дала миру она? Часы с кукушкой".

Хотя иногда страдания могут укрепить нас духовно, бывают случаи, когда они оказывают прямо противоположное воздействие – смягчают нас, делают более чувствительными и добрыми. Уязвимость, которую мы ощущаем во время страданий, позволяет нам раскрыться и укрепить связи с другими людьми. Как сказал Уильям Вордсворт: "Глубокая беда сделала мою душу человечнее".

В качестве иллюстрации этой идеи приведу историю одного моего знакомого. Роберт был директором крупной и преуспевающей корпорации. Несколько лет назад спад в делах корпорации вызвал у него серьезную депрессию, поэтому он решил обратиться ко мне за помощью. Я всегда считал Роберта образцом надежности и энтузиазма, поэтому его беспомощный вид меня встревожил. С болью в голосе Роберт сказал: "Я никогда еще не чувствовал себя так плохо и никогда не думал, что можно ощущать такую беспомощность и отчаяние". Обсудив с ним его проблемы, я порекомендовал ему пройти курс лечения у моего коллеги.

Несколько недель спустя я случайно встретился с женой Роберта Карен и спросил, как его дела. "Спасибо, ему уже гораздо лучше. Психиатр, которого вы ему порекомендовали, прописал ему антидепрессант, который здорово помог. Конечно, еще нужно решить проблемы в делах корпорации, но он чувствует себя гораздо лучше и, по-моему, все обойдется..."

"Я очень рад слышать это".

Карен мгновение поколебалась, затем призналась: "Вы знаете, мне было жалко на него смотреть во время этой депрессии. Но в каком-то смысле она была благословением Божьим. Однажды ночью, во время приступа депрессии, он начал кричать и не мог остановиться. В конце концов я обняла его, и несколько часов он проплакал в моих объятиях, прежде чем заснуть. Такого никогда еще не случалось за двадцать три года нашей совместной жизни... и, честно говоря, мы никогда еще не были так близки. И хотя теперь депрессия почти прошла, кое-что все же изменилось. Что-то открылось между нами... мы стали ближе друг к другу. Тот факт, что мы решали его проблему вместе, изменил наши отношения, сблизил нас".

В поисках смысла страданий вновь обратимся к Далай-ламе. Он описывает практическое применение страданий в буддизме.

– В буддийской практике вы можете воспользоваться личными страданиями для развития в себе сострадания, используя их в качестве возможности для практики Тон-лен. Тон-Лен – практика визуализации буддизма Махаяны, в которой человек визуализирует, как принимает на себя страдания другого человека, отдавая тому взамен все свои духовные ресурсы, здоровье, богатство. Скоро я расскажу об этой практике подробнее. Итак, ставя себя на место другого человека, когда вы болеете, испытываете боль или страдания другого рода, вы должны подумать:

"Пусть мои страдания искупят страдания всех остальных чувствующих существ. Испытывая их, я смогу спасти все остальные чувствующие существа, на долю которых тоже могут выпасть подобные страдания". Таким образом, вы используете свои страдания как возможность попрактиковаться в принятии на себя страданий других существ.

Тут необходимо выделить один важный момент. Если вы, например, заболели и попытаетесь выполнить эту практику, думая: "Пусть моя болезнь станет искуплением для других людей, страдающих от подобных болезней" и визуализируя принятие на себя чужих болезней и страданий в обмен на свое

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) здоровье, это не значит, что вы должны забыть о лечении и игнорировать свои нужды. Первое, что вы должны сделать во время болезни, – это позаботиться о себе, принять меры для излечения.

Если вы больны, практики типа Тон-Лен могут значительно изменить ваше отношение к болезни. Вместо того чтобы жаловаться на судьбу, жалеть себя и беспокоиться, вы можете изменить свое восприятие ситуации и сэкономить немало сил. Медитация Тон-Лен, или "медитация обмена", не обязательно избавит вас от реальной физической боли или болезни, но может защитить от ненужной дополнительной психологической боли и страданий. Вы можете подумать: "Пусть мои страдания помогут другим людям и спасут тех, кому выпали подобные страдания". Тогда ваши страдания примут новое значение – значение, которое используется в качестве основы для религиозной или духовной практики. Что важнее всего, некоторым эта практика дает ощущение того, что переживаемые ими страдания – не горе и не боль, а своего рода привилегия. Человек может радоваться своим страданиям, рассматривая их как возможность обогатить свой духовный мир.

– Вы упомянули, что страдания можно использовать в практике Тон-Лен. Ранее вы говорили о том, что намеренное размышление о неизбежности страданий задолго до их прихода помогает нам справиться с трудными ситуациями, не впадая в отчаяние... то есть обеспечить принятие естественности страданий в человеческой жизни...

– Это так... – кивнул Далай-лама.

– Существуют ли какие-либо другие значения страданий и размышлений о них помимо рассмотренных нами?

– Да, – ответил он. – Конечно. Мы уже говорили о том, что в буддизме размышлениям о страданиях придается большое значение, так как, поняв природу страданий, вы обретете решимость положить конец им и их причинам, а также будете с большим энтузиазмом совершать добрые поступки, ведущие к счастью и радости.

– А имеет ли размышление о страданиях какое-нибудь практическое значение для небуддистов?

– Да, в некоторых ситуациях. Так, размышления о страданиях могут избавить вас от высокомерия и тщеславия. Конечно, – он от души рассмеялся, – тому, кто не считает высокомерие и тщеславие пороками, этот довод вряд ли покажется убедительным.

Посерьезнев, Далай-лама добавил:

– Вообще, есть один аспект страданий, который имеет для нас чрезвычайную важность. Когда вы задумываетесь над своей болью и страданиями, это помогает вам развить в себе способность сочувствовать, способность, позволяющую вам понимать чувства и страдания других людей. В результате вы рано или поздно научитесь сострадать. Таким образом, страдания имеют ценность, так как позволяют нам лучше понять окружающих.

– Итак, – завершил Далай-лама, – если подумать обо всем, что я сказал, ваше отношение к страданиям может измениться, и вы перестанете рассматривать их лишь как нечто бессмысленное и плохое.

## Физическая боль

Задумываясь о страданиях в спокойные моменты нашей жизни, когда все идет сравнительно хорошо, мы часто обнаруживаем в них смысл и ценность. Однако иногда мы сталкиваемся со страданиями, в которых, казалось бы, невозможно обнаружить ни какой-либо смысл, ни положительные моменты. Страдания подобного рода чаще всего являются физическими страданиями. Однако следует различать физическую боль, являющуюся физиологическим процессом, и душевные страдания, которые являются нашей эмоциональной реакцией на боль. Таким образом, возникает вопрос: может ли измениться наше отношение к физической боли, если мы найдем в ней смысл? И может ли это изменение отношения ослабить наши физические страдания?

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)  
В своей книге "Боль: нежеланный дар" д-р Пол Брэнд изучает смысл и ценность физической боли. Д-р Брэнд, известный хирург и специалист по проказе, будучи сыном миссионера, провел детство в Индии, в окружении нищеты и множества людских несчастий. Заметив, что там к физической боли люди относятся гораздо терпимее, чем на Западе, д-р Брэнд заинтересовался устройством системы, которая отвечает за боль в нашем организме. Работая с большими проказой в Индии, он пришел к интересному выводу. Оказывается, что характерное для проказы гниение частей тела объясняется не действием вируса, а утратой этими частями тела чувствительности к боли. Проказа отключает болевую защиту, и больной перестает получать от своего тела предупреждения о повреждениях тканей. Так, д-р Брэнд описывает случаи, когда больные проказой ходили с сорванной кожей на ступнях, а иногда и прямо на оголившись костях. Не чувствуя боли, они могли спокойно засовывать руки в огонь. Он также отметил поразительное безразличие к этому саморазрушению. В своей книге д-р Брэнд приводит историю за историей, иллюстрирующие губительные результаты отключения болевой системы – постоянные ранения, потерю пальцев во время сна в результате отгрызания их крысами и т. п.

Посвятив всю свою жизнь изучению пациентов, страдающих как от боли, так и от ее отсутствия, д-р Брэнд пришел к выводу, что боль является не всеобщим врагом, как принято рассматривать ее на Западе, а замечательной, изящной и сложной биологической системой, которая защищает нас, предупреждая о повреждениях тела. Но почему, в таком случае, она так неприятна? Он пришел к выводу, что неприятные ощущения, связанные с болью, делают ее более эффективной в качестве предупреждения об опасности и повреждениях, завладевая сразу всем нашим вниманием. Хотя наше тело имеет специальные рефлекторные системы, которые автоматически и быстро разрывают наш контакт с источником боли, именно неприятные ощущения заставляют нас действовать. Также благодаря им происшедшее откладывается в памяти, что позволяет нам избегать подобных ситуаций в будущем.

Д-р Брэнд считает, что, подобно тому как обнаружение смысла в страданиях помогает нам справляться с жизненными проблемами, понимание смысла физической боли значительно ослабляет связанные с ней страдания. Он предлагает концепцию, которую называет концепцией "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. Так как острая боль может лишить нас объективности, мы должны думать об этом до ее появления. Если мы поймем, что "боль является голосом нашего тела, максимально эффективным способом сообщаемого нам о событиях, жизненно важных для нас", наше отношение к ней изменится. Как только это произойдет, уменьшатся и наши страдания. Как утверждает д-р Брэнд: "Я уверен в том, что эта подготовка будет определять степень влияния на нас боли, когда она возникнет". Он считает, что мы должны относиться к боли даже с некоторой благодарностью, по отношению не к самой боли, а к системе, сигнализирующей о неполадках в организме.

Нет сомнения в том, что наше отношение и душевный настрой способны оказать значительное влияние на степень страданий, причиняемых нам физической болью. Представим себе, например, что два человека – строитель и пианист – получили одинаковое повреждение пальца. Хотя физическая боль у них будет одинаковой, строитель не будет страдать особенно сильно, радуясь возможности провести месяц в оплачиваемом отпуске, тогда как пианист может испытывать глубокие страдания, так как для него жизнь без игры на пианино теряет смысл и радость.

Идея влияния отношения к боли на ее переживание не ограничивается теоретическими ситуациями, подобными описанной; ее подтверждают многочисленные научные исследования и эксперименты. Ученые, изучавшие проблемы боли, обычно начинали с выяснения того, каким образом мы ощущаем и переживаем боль. Боль начинается с сенсорного сигнала – сигнала тревоги, который раздается, когда нервные окончания стимулирует нечто, распознаваемое 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 сортирует полученные сообщения и принимает решение. На этом этапе наш ум может придавать или не придавать боли смысл и значение, усиливая или ослабляя нашу реакцию на нее; боль превращается в страдание в нашем сознании. 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



Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) – душевные и эмоциональные реакции, которые усиливают боль. Таким образом, развивая в себе способность противостоять боли, мы, конечно же, можем работать на низших уровнях болевого восприятия, используя такие средства современной медицины, как лекарства и специальные процедуры, но можем также работать и на более высоких уровнях, изменяя свое отношение к боли.

Многие ученые исследовали роль сознания в восприятии боли. Павлов даже пытался заставить собак преодолеть болевой инстинкт, связывая электрический шок с вознаграждением в виде пищи. Исследователь Роналд Мелдок углубил и дополнил эксперименты Павлова. Он вырастил щенков шотландского терьера в защищенных условиях – таких, где они были полностью изолированы от любой боли. У этих терьеров отсутствовали базовые реакции на боль; так, они не реагировали, когда им кололи иглой лапы, в отличие от своих сородичей из другой контрольной группы, которые скулили от боли. На основе экспериментов, подобных этому, он пришел к выводу, что наше восприятие боли, включая неприятные эмоции, скорее приобретается в процессе воспитания, чем заложено инстинктивно. Другие эксперименты на людях, включая гипноз и плацебо, также доказывают, что во многих случаях высшие функции головного мозга могут отключать сигналы боли на низших этапах их прохождения. Таким образом, очень часто именно мозг определяет наше восприятие боли. Это помогает понять интересные результаты, которые получили такие исследователи, как доктор Ричард Стернбэк и Бернард Турски из Гарвардской медицинской школы (позднее подтвержденные в исследовании доктора Элиан Бэйтс и др.), которые показывают, что между различными этническими группами существуют значительные различия в способности воспринимать и переносить боль.

Таким образом, утверждение, что наше отношение к боли оказывает влияние на степень связанных с ней страданий, является не только философской концепцией, но и научным фактом. И если в результате нашего исследования смысла и значения боли мы изменим свое отношение к ней, наши усилия не пропадут зря. В поисках глубинного смысла боли доктор Брэнд сделал еще одно удивительное наблюдение. Так, он описывает, что многие больные проказой утверждают: "Конечно, я вижу свои руки и ноги, но не ощущаю их частью себя. Такое чувство, что они – просто мои инструменты". Таким образом, боль не только предупреждает и защищает нас, но также и собирает наш организм в одно целое. Если бы наши руки и ноги не чувствовали боли, мы не ощущали бы их частями своего тела.

Точно так же как физическая боль объединяет восприятие нами своего тела, страдание действует в качестве силы, объединяющей нас с другими. Возможно, это и есть основное значение страдания. Именно страдание является основным фактором, объединяющим нас со всеми живыми существами.

Обсуждение человеческих страданий в прошлой беседе мы закончили рассмотрением практики Тон-Лен. Как объясняет Далай-лама, назначение этой визуализации состоит в развитии в себе сострадания. Однако ее можно также рассматривать в качестве эффективного средства для преодоления личных страданий. Испытывая любые страдания или трудности, человек может воспользоваться этой практикой, чтобы расширить свое сострадание посредством визуализации избавления от подобных страданий других людей путем принятия и растворения их страданий в своих собственных.

Далай-лама рассказал об этом перед огромной аудиторией в один из особенно жарких сентябрьских дней в Таксоне. Установленные в зале кондиционеры не могли справиться с жарой раскаленной пустыни, усиленной теплом шести сотен человеческих тел. Температура в зале начала подниматься, создавая общий дискомфорт, что особенно подходило для медитации на страданиях.

#### Практика Тон-Лен

Давайте сегодня помедитируем на практике Тон-Лен, "медитации обмена". Она предназначена для тренировки ума, укрепления природной силы сострадания. Эти цели достигаются посредством борьбы с собственным эгоизмом. Практика Тон-Лен укрепляет силу ума, развивая в нас решимость открыться страданиям других людей.

Начните это упражнение с визуализации по одну сторону от себя группы людей, отчаянно нуждающихся в помощи, отчаянно страдающих, живущих в нищете,

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) лишениях и боли. Визуализируйте эту группу как можно отчетливее. Затем, по другую сторону от себя, визуализируйте себя в качестве воплощения эгоизма и самовлюбленности, безразличия к проблемам и нуждам других людей. А затем увидите себя в качестве нейтрального наблюдателя между этой группой страдающих людей и эгоистичным воплощением себя.

Теперь подумайте, к какой из этих сторон вы испытываете естественное влечение. Влечет ли вас больше к этому одинокому индивидууму, воплощению эгоизма? Или ваше естественное чувство сострадания обращено к группе более слабых людей, нуждающихся в помощи? Если вы способны судить объективно, вы поймете, что благополучие группы людей важнее благополучия одного человека.

После этого сосредоточьте свое внимание на нуждающихся и страдающих людях. Направьте на них всю свою позитивную энергию. В душе отдайте им свои успехи, свои способности, свои положительные качества. Сделав это, визуализируйте принятие на себя их страданий, их проблем и лишений.

Так, вы можете визуализировать невинного сомалийского ребенка, страдающего от голода, и подумать о том, как бы вы отреагировали в действительности на подобное зрелище. В этом случае, если вы испытаете глубокое сочувствие по отношению к этому ребенку, оно основано не на мыслях типа "Он мой родственник" или "Он мой друг". Вы даже не знаете этого ребенка. Но тот факт, что это существо, находящееся прямо перед вами, является таким же человеческим существом, как и вы сами, пробуждает в вас 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 мысленно отдайте этому ребенку все имеющиеся у вас материальные блага, способности и успех. С помощью подобного "обмена" вы можете воспитывать свой ум.

При выполнении этой практики иногда бывает полезно вначале представить себе свои будущие страдания и, пробуждая в себе сострадание, принять эти страдания прямо сейчас с искренним желанием освободить себя от всех будущих страданий. После того как вы приобретете некоторый опыт в пробуждении сострадания к самим 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 ядовитой субстанции, опасного оружия или животных – объектов, один вид которых обычно заставляет вас содрогнуться. Визуализируйте страдания в этих формах, а затем примите их непосредственно в свое сердце.

Смысл визуализации этих негативных и опасных форм, 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. Возможно, нет.

Практика Тон-Лен может быть очень эффективной, если вы объедините визуализацию с особым дыханием; то есть будете представлять себе "принятие" на вдохе и "отдачу" – на выдохе. Признаком эффективности визуализации будет ощущение дискомфорта. Это ощущение говорит о том, что ваши действия достигают цели – эгоцентричного, эгоистичного отношения к миру, характерного для большинства из нас. Теперь приступим к медитации.

В заключение своего описания Тон-Лен Далай-лама сделал важное замечание. Нет упражнения, которое было бы эффективным для всех без исключения. Каждый из нас в своем духовном путешествии должен самостоятельно подбирать эффективные практики. Иногда какая-то практика совершенно не нравится нам в начале и оказывается эффективной только тогда, когда мы добиваемся лучшего ее понимания. Именно так было со мной, когда я попробовал следовать инструкциям Далай-ламы в практике Тон-Лен. Я сразу же столкнулся с трудностями, ощутил сильное внутреннее сопротивление. Позднее 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 более важна, чем один человек. Эту концепцию я уже слышал прежде, в частности, в форме Аксиомы Вулкана, которую произносит мистер Спок в сериале "Стар Трек": "Нужды многих перевешивают нужды одного". В этой идее было нечто неочевидное. Но прежде чем спросить об этом у Далай-ламы и,

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) возможно, не желая показаться ему чрезмерно эгоистичным, я решил поговорить с одним из своих друзей, который длительное время изучал буддизм.

– Меня беспокоит одна вещь, – сказал я. – Идея, что нужды большого числа людей перевешивают нужды одного человека, теоретически выглядят правильно, однако мы редко имеем дело с людьми в массе. В каждый момент времени мы общаемся с каким-то отдельным человеком. А почему на этом уровне, уровне один-на-один, нужды человека, с которым я общаюсь, должны перевешивать мои собственные нужды? Я ведь тоже являюсь отдельным человеком... Получается, что мы равны... Мой друг задумался.

– Ну что ж, это верно. Но я думаю, 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 свой вопрос Далай-ламе.

## Часть IV

### Преодоление препятствий

#### Глава 12

##### Как добиться перемен

###### Процесс изменения

Мы уже обсудили возможность достижения счастья путем искоренения в себе негативных привычек и состояний ума. Каким, по-вашему, должен быть общий подход к достижению этой цели, преодолению негативных привычек и совершению позитивных изменений в своей жизни? – спросил я.

– Первый шаг – обучение, – ответил Далай-лама, – образование. По-моему, я уже говорил о важности знаний...

– Вы имеете в виду беседу, в которой мы обсуждали важность умения отличать негативные эмоции и привычки от позитивных?

– Да. Однако в том, что касается позитивных внутренних перемен, обучение является только первым шагом. Существуют и другие факторы: убежденность, решимость, действие и усилия.

Таким образом, следующим шагом является развитие убежденности. Обучение и образование важны потому, что помогают развить в себе убежденность в необходимости перемен.

Убежденность в необходимости перемен развивается в решимость. Затем решимость преобразуется в действие – сильная решимость добиться перемен позволяет человеку максимально сконцентрировать свои усилия.

Таким образом, усилия являются завершающим и главным фактором.

Так, например, когда вы пытаетесь бросить курить, вначале вы должны понять, что курение вредит вашему здоровью. Для этого вы должны иметь информацию. Я считаю, что информация и сведения о вредном действии курения изменили отношение людей к этому явлению; на мой взгляд, процент курящих людей на Западе гораздо ниже, чем в Китае, по причине разной степени доступности информации. Однако образования недостаточно. Вам необходимо развивать в себе эти знания до тех пор, пока у вас не появится убежденность во вреде курения. Это укрепит вашу решимость добиться перемен. В конце концов вам придется приложить усилия, чтобы избавиться от этой привычки. Именно так происходят любые внутренние перемены и преобразования.

Независимо от того, каких перемен вы хотите добиться, независимо от цели или действия, на которых вы сосредоточиваете свои усилия, начинать нужно с развития в себе сильной решимости или желания сделать это. Вы должны

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) пробудить в себе огромный энтузиазм. Здесь решающую роль играет ощущение неотложности. Ощущение неотложности является значительным фактором в преодолении проблем. Так, знание о серьезных последствиях СПИДа пробудило в людях ощущение неотложности, которое заставило их в корне пересмотреть свое сексуальное поведение. Я считаю, что при достаточном количестве информации подобные ощущения возникают автоматически.

Таким образом, ощущение неотложности является решающим фактором в достижении перемен. Оно придает нам огромную силу. Так, в политическом движении отчаяние порождает мощнейшее ощущение неотложности – настолько мощное, что люди могут даже забывать о голоде и усталости, преследуя поставленные цели.

Важность неотложности проявляется не только на личном, но и на общественном и глобальном уровнях. Когда я был в Сент-Луисе, меня познакомили с губернатором. Незадолго до того у них было сильное наводнение. Губернатор рассказал мне, что, когда ему сообщили об этом стихийном бедствии, он был уверен в том, что люди не смогут сотрудничать друг с другом, не смогут объединиться для эффективных совместных действий. Однако он был поражен реакцией населения, которое проявило невероятную и удивительную способность действовать сообща. На мой взгляд, это говорит о том, что в достижении важных целей большую роль играет ощущение неотложности. К сожалению, – грустно заметил он, – очень часто оно у нас отсутствует.

Учитывая характерный для азиатов фатализм и веру в перевоплощения, важность, которую Далай-лама придает ощущению неотложности, удивила меня.

– А каким образом вам удастся развить в себе сильный энтузиазм, необходимый для совершения изменений в повседневной жизни? Это какой-то конкретный буддийский подход? – спросил я.

– В буддизме существует немало техник для развития энтузиазма, – ответил Далай-лама. – Для того чтобы развить уверенность в себе и энтузиазм, буддисты обычно обращаются к священному тексту, в котором Будда говорит о ценности человеческого существования. Нужно задуматься о том, какой огромный потенциал содержится в нашем теле, о его значении, о добрых делах, 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, для развития в себе ощущения неотложности, необходимого для духовных практик, 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, духовные качества. Другими словами, нужно помнить, что в один прекрасный день нас тут больше не будет. Сознание своего непостоянства в сочетании с пониманием своего огромного потенциала даст нам ощущение неотложности, ощущение того, что каждый миг нашей жизни драгоценен.

– По-видимому, размышления о непостоянстве и смерти – достаточно эффективная техника, – заметил я, – для развития ощущения неотложности, ведущего к позитивным изменениям. Могут ли использовать эту технику и небуддисты?

– На мой взгляд, следует подходить с осторожностью к применению буддийских техник в небуддийской среде, – задумчиво ответил он. – Наверное, эта техника более уместна в пределах буддийской традиции. Вполне возможно, – он засмеялся, – что кому-то придет в голову использовать ее с совершенно противоположной целью: "О, раз нет гарантии, что я еще буду жив завтра, я постараюсь от души развлечься сегодня!"

– Тогда что вы можете предложить небуддистам для развития в себе ощущения неотложности?

– Как я уже говорил, очень важны информация и обучение. Так, до общения с некоторыми специалистами я и не подозревал о том, насколько серьезны проблемы окружающей среды. Но когда они объяснили мне проблемы, с которыми столкнулось человечество, я осознал всю серьезность ситуации. Точно так же происходит и с другими проблемами.

– Но иногда мы обладаем необходимой информацией, но не обладаем энергией

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) для совершения перемен. Как быть в этом случае? – спросил я. Далай-лама задумался на мгновение, затем сказал: – Здесь, по-моему, необходимо рассматривать различные случаи. В одних случаях недостаток энергии имеет биологические причины, и тогда следует пересмотреть свой образ жизни – побольше спать, соблюдать здоровую диету, воздерживаться от курения, алкоголя и т. д. Иногда, если упадок сил объясняется болезнью, требуется определенное лечение. Но есть и другой вид апатии – лень, которая разрастается в человеке из-за слабости его воли...

– Именно об этом я и спрашивал...

– Для преодоления апатии этого типа и развития в себе энтузиазма для избавления от вредных привычек и образа мышления наиболее эффективным и единственным решением, по моему мнению, является постоянное напоминание себе о вредных последствиях негативного поведения.

Слова далай-ламы несли в себе истину, но я, как психиатр, не мог не знать, насколько глубоко иногда сидят в человеке некоторые негативные шаблоны и привычки, насколько сложно некоторым людям изменить себя. Предполагая, что в подобных случаях одновременно действует множество сложных психодинамических факторов, я провел немало часов, изучая природу внутреннего сопротивления переменам, которое возникало у моих пациентов. Подумав об этом, я спросил:

– Люди часто хотят произвести какие-то положительные перемены в своей жизни, заняться своим здоровьем и т. д., но наталкиваются в себе на какую-то внутреннюю инерцию или сопротивление... Как вы объясните это явление?

– Это очень легко, – начал он небрежным тоном.

– ЛЕГКО?

– Причина этого явления заключается в том, что мы привыкаем делать определенные вещи определенным образом. В какой-то момент мы начинаем делать только то, что нам нравится, что мы привыкли делать.

– И как же справиться с этим?

– Воспользоваться этой же способностью привыкать. Мы можем принять новые поведенческие схемы, постоянно держа их в сознании. Вот пример. В Дхарамсале я обычно просыпаюсь в 3:30 утра, а здесь, в Аризоне, – в 4:30, то есть выкраиваю еще часок для сна, – засмеялся он. – Чтобы привыкнуть к новому режиму, вначале необходимо некоторое усилие, но через несколько месяцев он уже кажется вам совершенно естественным. И даже если вы ложитесь поздно и думаете поспать подольше, утром вы все равно проснетесь в 3:30 и приступите к своим делам. Вот какова сила привычки.

Таким образом, я считаю, что путем постоянных усилий человек может преодолеть любую форму негативного кондиционирования и добиться положительных изменений в своей жизни. Но при этом все же необходимо учитывать, что эти изменения происходят не сразу. К примеру, лет двадцать или тридцать назад я был совершенно другим человеком внутренне, но все изменения во мне происходили постепенно. Я начал изучать буддизм лет в пять-шесть, но в том возрасте он меня еще совершенно не интересовал, – он рассмеялся, – хотя меня и называли высочайшим воплощением. Seriously относиться к буддизму я стал лет в шестнадцать. Мне потребовалось немало лет, чтобы понять как следует буддийские принципы, и со временем практики, которые поначалу казались мне невозможными и почти неестественными, стали выглядеть гораздо легче и естественнее. Для этого потребовался длительный процесс привыкания – более сорока лет.

То есть духовное развитие требует определенного времени. Если кто-то говорит: "Годы лишений меня изменили", я отношусь к таким словам серьезно и с доверием. Если же кто-то говорит: "О, за короткий срок, скажем, за пару лет, я значительно изменился", я не смогу поверить в эти слова, так как они нереалистичны.

Хотя этот подход далай-ламы был, несомненно, разумным, у меня возник еще один вопрос:

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)  
– Вы говорите, что для достижения положительных изменений необходимы энтузиазм и решимость. В то же время вы утверждаете, что для истинных перемен требуется немало времени. Если они происходят так медленно, очень легко разочароваться и утратить веру в то, что делаешь. Вас когда-нибудь приводила в отчаяние невозможность ускорить свое духовное развитие или какой-либо другой процесс?

– Да, конечно, – ответил он.

– И как вы с этим справлялись? – спросил я.

– Когда я сталкиваюсь с каким-нибудь препятствием или проблемой в своей духовной практике, я просто останавливаюсь и стараюсь как можно объективнее изучить ситуацию. В этом мне очень помогает такое четверостишие:

Пока существует космос, Пока существует все живое, Существую и я, Чтобы развеивать несчастья мира.

Но если бы попытался применить подобную тактику – готовность ждать зоны и зоны времени... пока существует космос и т.д. – в делах, связанных с борьбой Тибета за независимость, я был бы последним глупцом. Здесь требуются активные действия и немедленная реакция. Конечно, когда я думаю о четырнадцати или пятнадцати годах безрезультатных переговоров, у меня возникает определенное чувство нетерпения и разочарования. Однако я никогда не отчаиваюсь.

Развивая эту тему, я спросил:

– Как вам удается избегать отчаяния?

– Трезвый и объективный взгляд позволяет не терять голову даже в такой сложной ситуации, как с Тибетом. Да, если сосредоточиться только на самом Тибете и его политическом положении, нельзя не отчаяться. Но если взглянуть шире, видно, что коммунистическая и тоталитарные системы в мире разваливаются, что даже в Китае происходят демократические перемены и что тибетцы не теряют надежды. Поэтому не теряю надежды и я.

Интересно, что Далай-лама, несмотря на свою огромную преданность буддийской философии и медитации, первым шагом на пути достижения внутренних перемен все же считает знания и образование, а не какие-нибудь более трансцендентные или мистические духовные практики. Хотя в нашем обществе признается важность образования как залога хорошей работы и материального благополучия, его редко рассматривают в качестве одного из основных факторов достижения счастья. Тем не менее научные исследования показывают, что счастье, здоровье и даже стойкость к депрессиям непосредственно зависят от уровня образованности.

В поисках причин этой зависимости ученые пришли к выводу, что чем человек образованнее, тем больше он осведомлен о факторах риска для здоровья, тем больше у него возможностей вести здоровый образ жизни, тем он энергичнее и увереннее в себе, тем лучше справляется с проблемами и вырабатывает стратегии поведения. Таким образом, если даже простое академическое образование позволяет человеку жить намного счастливее, можно представить себе роль и влияние образования и знаний, о которых говорил Далай-лама, – образования, непосредственно касающегося понимания и использования всего набора факторов, обеспечивающих долговременное счастье.

Следующий шаг на пути, предложенном Далай-ламой, – развитие в себе "энтузиазма и решимости". Этот шаг также принимается современными западными психологами в качестве важного фактора в достижении личных целей. Так, психолог по вопросам образования Бенджамин Блум, изучив биографии наиболее известных американских актеров, спортсменов и ученых, обнаружил, что добиться успеха им помогли вовсе не природные таланты, а энергичность и решительность. Можно предположить, что это справедливо и в деле достижения счастья.

Ученые-бихевиористы тщательно изучили механизм, который инициирует, поддерживает и направляет наши действия, назвав эту область исследований "человеческой мотивацией". Психологи выделяют три вида мотивов.

Первый тип, первичные мотивы, связан с биологическими потребностями,

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) удовлетворение которых необходимо для выживания – потребностью в еде, питье и воздухе.

К другому типу мотивов относится потребность в стимуляции и информации. Ученые выдвинули гипотезу, согласно которой эта потребность является врожденной и необходима для правильного развития и функционирования нервной системы.

И наконец, к третьему типу – вторичным мотивам – относятся мотивы, связанные с приобретенными потребностями и стремлениями. Многие вторичные мотивы связаны с приобретенными потребностями в успехе, власти, положении и т. д. На этом уровне мотивации поведение и потребности человека испытывают влияние со стороны общества и могут быть изменены в процессе обучения.

Здесь теории современной психологии согласуются с концепцией "решимости и энтузиазма" Далай-ламы. Однако в теории Далай-ламы решимость и энергия, которые развиваются в процессе обучения, используются для достижения не только социального успеха, но и более высоких целей – доброты, сострадания и духовного развития.

"Усилие" – конечный фактор в достижении перемен. Далай-лама считает усилия необходимым условием нового кондиционирования. Идею о возможности устранения негативных привычек посредством их замены разделяют западные психологи, более того, она лежит в основе современной бихевиористской терапии. Бихевиоризм – теория, согласно которой индивидуальность человека в основном определяют приобретенные привычки и черты, поэтому данный тип терапии является набором стратегий для нового кондиционирования и эффективен в решении широкого спектра проблем.

Результаты научных исследований показывают, что на характер и мировоззрение человека оказывает значительное влияние его генетическая структура, тем не менее большинство социологов и психологов считает, что немалую роль в формировании нашего поведения и образа мышления играет обучение и кондиционирование в процессе воспитания и влияния социальных и культурных факторов. Если принять тот факт, что поведение в основном определяется кондиционированием и "привыканием", перед нами, как утверждает Далай-лама, открывается возможность избавления от вредного, или негативного, кондиционирования и замены его полезным, позитивным кондиционированием.

Сознательные усилия по изменению своего поведения не только помогают избавиться от вредных привычек, но и изменяют наши глубинные убеждения и чувства. Исследования показывают, что так же, как наше мировоззрение и психологические черты влияют на наше поведение – общепринятая идея, – так и наше поведение влияет на наше мировоззрение. Ученые обнаружили, что даже когда человек искусственно улыбается или хмурится, у него соответственно возникают эмоции счастья или злости; это говорит о том, что регулярные позитивные поступки рано или поздно могут привести к внутренним изменениям. Данная идея имеет важные следствия в теории счастья Далай-ламы. Если, например, вы начнете регулярно помогать другим, даже если у вас и не возникает необходимого чувства доброты или заботы, вы обнаружите, что в вас постепенно происходит внутренняя перемена и развивается подлинное чувство сострадания.

#### Реалистические ожидания

В том, что касается внутренних перемен, Далай-лама особое внимание обращает на важность сознательных усилий. Это постепенный процесс, не имеющий ничего общего с мгновенными техниками и терапиями, которые получили такое широкое распространение на Западе в последние несколько десятилетий – от "позитивных аффирмаций" до "поиска внутреннего ребенка".

Подход Далай-ламы предполагает медленный рост и созревание. Он верит в огромную, почти безграничную силу ума – но ума систематически тренированного, сосредоточенного, сфокусированного, здорового и закаленного многолетним опытом. Требуется немало времени, чтобы развить свой ум так, как это необходимо для решения наших проблем. Не меньше времени требуется для развития в себе новых привычек и качеств, необходимых для достижения счастья. Три основные составляющие – решимость, усилия и время. Вот истинные секреты счастья.

К планированию перемен следует подходить максимально реалистично. Завышая свои ожидания, мы закладываем основу для будущих разочарований, занимая – рискуем утратить решимость, необходимую для преодоления своих внутренних ограничений и раскрытия своего истинного потенциала. Заканчивая нашу беседу о переменах, Далай-лама объяснил:

– Вы никогда не должны забывать о важности реалистического подхода – об умении чувствовать и объективно анализировать ситуации в ходе достижения цели. Осознавать трудности и то, что на их преодоление могут потребоваться время и усилия. Очень важно отличать идеалы от стандартов, с которыми вы подходите к оценке своего прогресса. У буддистов, например, очень высокий идеал – абсолютное Просветление. Но этот идеал не является крайностью. Крайностью является попытка достичь его быстро, здесь и сейчас. Использование абсолютного Просветления в качестве стандарта, а не идеала, приводит вас только к разочарованию и отчаянию, так как вы не можете достичь его быстро. Поэтому вам необходим реалистический подход. С другой стороны, если вы говорите себе: "Я просто пытаюсь быть здесь и сейчас; это то, что я могу сделать, и меня не заботит будущее или то, как стать буддой", – это другая крайность. Реальный подход лежит где-то посередине.

Ожидания – вообще сложная вещь. Если они у вас завышены безо всяких на то оснований, у вас неизбежно возникнут проблемы. С другой стороны, без ожиданий и надежды, без стремлений невозможен прогресс. Найти равновесие нелегко, к каждой ситуации требуется отдельный подход.

У меня все еще оставались некоторые сомнения; хотя мы, потратив определенное время и приложив определенные усилия, все же можем модифицировать некоторые свои отрицательные привычки и убеждения, можем ли мы полностью избавиться от негативных эмоций?

– Мы говорили о том, что для достижения счастья нужно избавиться от своих негативных эмоций и качеств – злости, ненависти, жадности и т. д.

Далай-лама кивнул.

– Но ведь эти эмоции являются естественной частью нашей психологии. Они, хотя и в разной степени, присутствуют в любом человеке. Разумно ли ненавидеть, отрицать и пытаться искоренить часть самого себя? Мне кажется, что попытка полностью уничтожить неотъемлемую часть самого себя является непрактичной и неестественной.

Покачав головой, Далай-лама ответил:

– Да, некоторые люди считают, что злоба, ненависть и другие негативные эмоции являются естественной частью нашей личности, и поэтому не видят возможности их изменить. Но они ошибаются. Все мы рождаемся абсолютно невежественными, поэтому невежество также можно считать естественным атрибутом нашей личности. Однако, взрослея, мы постепенно накапливаем знания и избавляемся от этого невежества, но только в том случае, если мы учимся, прикладываем усилия. Если же мы будем сохранять свое естественное состояние, мы так и останемся невежественными. Точно так же, с помощью правильной тренировки мы можем постепенно ослабить свои отрицательные эмоции и качества и усилить положительные – любовь, сострадание и умение прощать.

– Но если эти негативные эмоции и качества являются частью нашей личности, как с ними бороться?

– Для этого необходимо знание природы человеческого ума, – ответил Далай-лама. – Он очень сложен, но и очень эффективен, способен решать множество различных проблем. Помимо всего прочего, наш ум обладает способностью по-разному подходить к разным проблемам.

В буддизме эта способность ума используется в целом наборе медитаций, в которых вы мысленно изолируете различные аспекты своей личности и устраиваете диалог между ними. Существует, например, медитация, предназначенная для развития альтруизма, в которой вы запускаете диалог между вашим эгоистичным "Я", воплощением вашего эгоцентризма, и "Я" – духовным искателем. Точно так же и здесь: хотя такие негативные эмоции, как ненависть и злоба, являются частью вашей личности, вы можете попытаться



Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) выделить их в качестве независимого объекта и вступить в схватку с ними.

Кроме того, в повседневной жизни вам часто приходится винить или критиковать себя. Вы говорите себе: "Тогда-то и тогда-то я сам себя подвел", затем критикуете себя. Или вините себя в том, что сделали или чего не сделали, злитесь на себя. Эти случаи – не что иное, как диалог с самим собой. В действительности не существует двух различных "Я", есть лишь один континуум одного и того же индивида. Тем не менее вы все же критикуете себя и злитесь на себя.

Таким образом, хотя в действительности существует лишь один континуум одного индивида, вы можете принимать две различные точки зрения. Что происходит, когда вы критикуете себя? "Я", которое критикует, принимает точку зрения вас в целом, вашей сущности, тогда как критикуемое "Я" связано с точкой зрения какого-то частного события или ощущения. Вот откуда этот диалог.

Полезно проанализировать различные аспекты своей личности. Возьмем, к примеру, тибетского монаха-буддиста. Он воспринимает себя с точки зрения монаха, говорит себе: "Я – монах". Но, помимо этого, у него может присутствовать и другая, не связанная со статусом монаха личностная идентификация, например, этническая – он может сказать: "Я – тибетец". Если продолжить, у него может быть еще одна идентификация, не связанная ни с монашеством, ни с этнической принадлежностью. Он может подумать: "Я – человек". Итак, вы видите, как в одном человеке могут уживаться различные точки зрения.

Таким образом, мы способны одно и то же явление рассматривать под различными углами. И эта способность избирательна – мы можем сосредоточиваться на какой-то одной точке зрения, на отдельном аспекте явления. Это очень важно, когда речь идет об идентификации и устранении негативных черт характера и развитии позитивных. Благодаря этой способности мы можем изолировать части себя, которые необходимо устранить, и бороться с ними.

При дальнейшем анализе этой идеи возникает очень важный вопрос: пусть мы можем бороться со своими отрицательными эмоциями, но где гарантия, что их можно победить?

Под негативными состояниями ума я понимаю то, что на тибетском называется ньон мон, а на санскрите – клеша. В буквальном смысле это значит "то, что беспокоит изнутри". Это длинное описание, поэтому чаще всего этот термин переводят как "заблуждения" или "омрачения". Этимология тибетского термина ньон мон говорит о том, что это эмоциональное и познавательное явление, спонтанным образом оказывающее влияние на ваше сознание, нарушающее ваше душевное равновесие, тревожащее вашу душу. Если разобраться, негативная природа этих заблуждений проявляется уже в том, что они имеют тенденцию разрушать наш душевный покой и присутствие духа. Но гораздо труднее выяснить, возможна ли победа над ними. Это вопрос, который непосредственно связан с вопросом о том, возможна ли полная реализация нашего духовного потенциала. А это очень серьезная и сложная проблема.

Итак, какие же основания у нас есть для того, чтобы принять возможность полного уничтожения, искоренения этих негативных эмоций и заблуждений? В буддизме рассматривается три основания, или предпосылки для принятия этой возможности.

Первая предпосылка заключается в том, что все заблуждения ума, все негативные эмоции и мысли, значительно искажены из-за того, что в их основе лежит неправильное восприятие реальности ситуации. Независимо от их интенсивности, эти негативные эмоции не имеют твердой основы. Они основаны на невежестве. С другой стороны, все позитивные эмоции и состояния ума – любовь, сострадание и т.д. – имеют твердую основу. Когда ум находится в каком-то из этих позитивных состояний, его восприятие реальности не искажено. Эти позитивные факторы основаны на реальности и могут быть подтверждены вашим собственным опытом. В здравом смысле и понимании есть твердость и укорененность, которая отсутствует у таких негативных эмоций, как злоба и ненависть. Что важнее всего, все позитивные состояния ума можно развивать в себе без всяких ограничений путем регулярной тренировки и размышлений...

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Я перебил его:

– Можете ли вы подробнее рассказать, что вы имеете в виду, говоря, что позитивные состояния ума имеют прочную основу, а негативные – нет?

– Сострадание, например, считается позитивной эмоцией. Развитие в себе сострадания вы начинаете с осознания своего нежелания страдать и своего права на счастье. В основе этого лежит ваш собственный опыт. Затем вы понимаете, что другие люди, так же как и вы сами, не хотят страдать и имеют право на счастье. Только после этого в вас начинает развиваться сострадание.

Итак, существует два типа эмоций или состояния ума: позитивные и негативные. Классифицировать эмоции на эти две категории можно, учитывая, что позитивными эмоциями являются оправданные эмоции, негативными – неоправданные. Например, выше мы обсуждали природу желания. Позитивные желания и негативные желания.

Желание удовлетворить свои насущные потребности – позитивное желание. Оно оправданно. Оно основано на том факте, что все мы существуем и имеем право на жизнь. А для того, чтобы выжить, нам необходимы определенные вещи, наши определенные потребности должны быть удовлетворены. Таким образом, этот тип желания имеет прочную основу.

И, как мы уже выяснили, существуют негативные желания – такие, как чрезмерное желание и жадность. Эти типы желаний не основываются на разумных причинах и часто приводят к проблемам и сложностям. Эти желания основаны на чувстве неудовлетворенности, на алчности, желании иметь вещи, за этими желаниями не стоят разумные причины. Таким образом, мы можем сказать, что позитивные эмоции имеют твердые и разумные основания, а негативные эмоции этого основания не имеют.

Далай-лама продолжал свое исследование человеческого ума, делая это с такой же тщательностью, с какой ботаник мог бы классифицировать виды редких растений.

Перейдем ко второй предпосылке, на которой основано утверждение о возможности искоренения и уничтожения наших негативных эмоций. Эта предпосылка, в свою очередь, основана на том факте, что позитивные состояния нашего ума могут действовать в качестве противоядий против негативных состояний и заблуждений. По мере того как вы развиваете эти факторы-противоядия, укрепляете их, снижается сила и влияние ментальных и эмоциональных заблуждений и беспокойств.

Говоря об искоренении негативных состояний ума, следует учитывать один важный момент. В буддизме культивация определенных позитивных ментальных качеств – терпения, терпимости, доброты и т.д. – используется в качестве эффективного метода борьбы с такими негативными состояниями ума, как злоба, ненависть и привязанность. Применение таких противоядий, как любовь и сострадание, значительно ослабляет влияние ментальных и эмоциональных заблуждений, но поскольку они направлены на искоренение только определенных, или индивидуальных негативных эмоций, их следует рассматривать лишь как частичные меры. Такие негативные эмоции, как привязанность и ненависть, уходят корнями в невежество – непонимание истинной природы реальности. Поэтому во всех буддийских традициях считается, что для полного преодоления всех этих негативных тенденций необходимо в первую очередь бороться с невежеством, – "фактор мудрости". Этот этап неизбежен. "Фактор мудрости" предполагает обнаружение и анализ истинной природы реальности.

Таким образом, в буддизме рассматриваются не только различные противоядия для различных негативных состояний ума – терпение и терпимость, например, являются противоядиями против злобы и ненависти, – но и универсальное противоядие, прозрение относительно истинной природы реальности, которое предназначено для устранения всех негативных состояний ума. Подобным образом избавляются от ядовитого растения: можно лишить его возможности наносить вред, отрезав ветки и листья, а можно уничтожить все растение в целом, найдя его корень и вырвав из земли.

Завершая беседу о возможности искоренения негативных ментальных сознаний, Далай-лама объяснил:

– Третья предпосылка заключается в том, что ум изначально чист. Это утверждение основано на убеждении в том, что наше глубинное сознание не замутнено негативными эмоциями. Его природа чиста – состояние, которое называют "ум Ясного Света". Эта основная природа ума также называется природой Будды. Таким образом, поскольку негативные эмоции не являются неотъемлемой частью этой природы Будды, существует возможность искоренить их и очистить ум.

Итак, эти три предпосылки свидетельствуют о том, что буддизм принимает возможность окончательного уничтожения ментальных и эмоциональных источников беспокойства посредством сознательной культивации таких противоядий, как любовь, сострадание, терпимость и всепрощение, а также с помощью различных практик и медитаций.

Об идее изначальной чистоты нашего ума и возможности полностью искоренить негативные тенденции в мышлении Далай-лама говорил уже не в первый раз. Он сравнивал ум со стаканом мутной воды; негативные ментальные состояния были "частичками грязи", которые необходимо удалить, чтобы проявилась "чистая" природа воды. Это сравнение показалось мне несколько абстрактным, поэтому я решил перевести разговор в более практическую плоскость.

– Предположим, человек принимает возможность искоренения негативных эмоций и даже начинает предпринимать некоторые шаги в этом направлении. Однако из наших дискуссий я понял, что для полной победы над темной стороной себя ему потребуются огромные усилия. Прилежная учеба, созерцание, постоянное применение факторов-противоядий, интенсивная медитативная практика и прочее. Такой образ жизни подходит монаху или тому, кто располагает большим количеством свободного времени и возможностью полного сосредоточения на этих практиках. Но как быть обычному человеку, у которого есть семья, работа и т. д. и нет времени или возможности практиковать эти интенсивные техники? Может быть, таким людям лучше просто постараться контролировать свои негативные эмоции, научиться жить с ними и управлять ими вместо того, чтобы пытаться полностью искоренить их? Взять, например, больных диабетом. Возможность полностью излечиться чрезвычайно мала, однако соблюдая диету и регулярно принимая инсулин, они могут держать болезнь под контролем и предотвращать ее негативные проявления.

– Да, именно так! – с энтузиазмом ответил он. – Я с вами совершенно согласен. Любые, даже очень маленькие шаги, которые человек предпринимает на пути ослабления влияния негативных эмоций, очень полезны. Они приближают человека к счастью и удовлетворенности. Тем не менее и обычный человек может достичь самых высоких уровней духовного развития – человек, у которого есть работа, семья, интрижка на стороне и т. д. Более того, известны случаи, когда люди начинали серьезно заниматься своим духовным развитием в возрасте сорока, пятидесяти и даже восьмидесяти лет и становились настоящими мастерами.

– А вы лично встречали людей, которые, по-вашему, достигли этих высших состояний? – спросил я.

– Мне кажется, что судить об этом очень, очень сложно. На мой взгляд, настоящие мастера никогда не выставляют свои качества напоказ.

Он засмеялся.

Многие западные люди пытаются найти в религии источник счастья, но подход Далай-ламы фундаментальным образом отличается от подхода западных религий в том, что он основан на здравом смысле и тренировке ума в большей степени, чем на вере. В некотором смысле, этот подход напоминает науку об уме, систему, которая во многом похожа на психотерапию. Однако это нечто большее, чем просто психотерапия. Мы привыкли к идее использования таких психотерапевтических техник, как бихевиористская терапия, для противостояния определенным плохим привычкам – курению, алкоголизму, вспыльчивости, – но при этом совершенно не задумываемся о развитии в себе позитивных качеств – любви, сострадания, терпения, великодушия – в качестве оружия против всех негативных эмоций и ментальных состояний. Метод достижения счастья Далай-ламы основан на революционной идее, заключающейся в том, что негативные ментальные состояния не являются неотъемлемой частью нашего ума. Они всего лишь временные препятствия, которые мешают проявлению нашего глубинного и естественного состояния радости и счастья.

Большинство традиционных школ западной психотерапии занимается приспособлением к каждому конкретному неврозу, а не общим изменением мировоззрения. Они исследуют биографию индивидуума, 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 психологические движущие силы, которые лежат в основе его проблем и неудовлетворенности. Цель этих действий заключается в выработке терапевтических стратегий, приспособлении и устранении симптомов, а не в непосредственной тренировке ума для достижения счастья.

Наиболее значительным моментом в методе тренировки ума Далай-ламы является идея, что позитивные состояния ума могут действовать в качестве непосредственных противоядий против негативных состояний ума. Если искать параллель подобного подхода в современной бихевиористской науке, в первую очередь на ум приходит когнитивная терапия. Эта форма психотерапии стала чрезвычайно популярной в последние несколько лет и оказалась очень эффективной в решении широкого спектра общих проблем, в частности, депрессий и беспокойства. Современная когнитивная терапия, развиваемая такими психотерапевтами, как доктор Элберт Эллис и доктор Аарон Бек, основана на идее, что наши негативные эмоции и поведенческие шаблоны являются результатами искажений в мышлении и иррациональных убеждений. Цель этой терапии – помочь пациенту систематически идентифицировать, изучить и устранить эти искажения мышления. В некотором смысле, корректирующие мысли являются противоядиями против этих искажений, причиняющих страдания пациенту.

Так, например, человека кто-то отвергает, и он ощущает глубокую обиду. Когнитивный психолог в первую очередь пытается помочь этому человеку идентифицировать его иррациональные убеждения типа: "Меня должны любить и ценить почти все значительные люди в моей жизни всегда, в противном случае дела обстоят ужасно, и я – ничтожество". Затем психолог приводит доказательства в опровержение этого нереалистичного убеждения.

Хотя подобный подход может показаться поверхностным, многочисленные исследования показали, что когнитивная терапия действует. Что касается, например, депрессии, когнитивные психологи считают, что в ее основе лежат негативные саморазрушающие мысли пациента. Как и буддисты, когнитивные психологи рассматривают негативные мысли, приводящие к депрессии, как искажения. Во время депрессии мышление искажается таким образом, что пациент рассматривает вещи либо с позиции "все-либо-ничего", либо с позиции сверхобобщения (т. е., потерпев какую-нибудь неудачу в работе или учебе, вы автоматически думаете: "Я – полный неудачник!"), либо с позиции избирательного восприятия событий (т. е., если в один день происходит три хороших и два плохих события, человек, испытывающий депрессию, игнорирует хорошие события и сосредоточивается только на плохом).

Психолог помогает пациенту отслеживать автоматическое возникновение негативных мыслей (например, "Я совершеннейшее ничтожество") и активно корректировать эти искаженные мысли посредством сбора информации и доказательств, их опровергающих (т. е. "Мне пришлось немало потрудиться, чтобы вырастить двоих детей", "Я отлично пою", "Я хороший друг", "Я проделал сложную работу" и т. д.). Ученые доказали, что, заменяя этот искаженный образ мышления точной информацией, человек может изменить свои чувства и настроения.

Сам факт, что мы можем изменять свои эмоции и противостоять негативным мыслям посредством применения альтернативных способов мышления, свидетельствует в пользу утверждения Далай-ламы о том, что мы можем искоренить свои негативные ментальные состояния с помощью применения "противоядий", или позитивных ментальных состояний. Если, в дополнение, учитывать полученные учеными доказательства того, что мы можем изменять структуру и функционирование мозга, культивируя новые мысли, идея достижения счастья посредством тренировки ума становится очень реальной возможностью.

Если вы находите человека, в которого попала стрела, вы не должны тратить время на то, чтобы выяснить, откуда эта стрела прилетела, или узнать касту человека, который ее пустил, или понять, из какого дерева она сделана, или разобраться, как сделан ее наконечник. В первую очередь, вы должны ее извлечь.

– Будда Шакьямуни

Сейчас мы рассмотрим некоторые "стрелы", негативные состояния ума, которые разрушают наше счастье, а также соответствующие противоядия.

Все негативные ментальные состояния являются для нас препятствиями, но мы начнем с гнева, злости, одного из мощнейших блоков. Философ-стоик Сенека описывает ее как "наиболее ужасную и неистовую среди всех эмоций". Разрушительные эффекты гнева и ненависти подтверждаются научными исследованиями. Однако нам вряд ли требуются научные доказательства, чтобы понять, каким образом эти эмоции затуманивают наше суждение, вызывают ощущение крайнего дискомфорта или вносят хаос в наши отношения с людьми. Все это мы знаем из собственного опыта. Однако за последние несколько лет была проделана немалая научная работа по изучению отрицательного действия злости и враждебности на физическое состояние человеческого организма. Множество исследований показывают, что эти эмоции часто приводят к болезням и преждевременной смерти.

Такие ученые, как доктор Рэдфорд Уильямс из Дюкского университета и доктор Роберт Саполски из Стэнфордского университета провели исследования, доказывающие, что злость, ярость и враждебность особенно разрушительно действуют на сердечно-сосудистую систему. Это утверждение подтверждено таким количеством доказательств, что сегодня злость и враждебность рассматриваются в качестве факторов риска сердечных заболеваний, равных или даже больших по значимости, чем такие традиционные факторы, как высокий уровень холестерина или высокое кровяное давление.

Теперь, когда мы приняли утверждение о вредном действии злости и ненависти, возникает следующий вопрос: как с ними справиться?

В свой первый день в качестве психиатра-консультанта в медицинском учреждении я шел по коридору в свой новый кабинет в сопровождении одного из работников этого учреждения, когда услышал в холле крики, от которых стыла кровь в жилах...

– Я злюсь...

– Громче!

– Я злюсь!

– ГРОМЧЕ! ПОКАЖИ МНЕ ЭТО. Я ХОЧУ ЭТО ВИДЕТЬ!

– Я злюсь! Я злюсь!! Я ТЕБЯ НЕНАВИЖУ!!! Я ТЕБЯ НЕНАВИЖУ!!

С тревогой в голосе я заметил шедшей рядом сотруднице, что, на мой взгляд, у этого пациента серьезный кризис, который нуждается в немедленном внимании. "Не беспокойтесь, – засмеялась она. – Просто там, в холле, проходит сеанс групповой терапии, цель которой – помочь пациентам встретиться лицом к лицу со своей злостью".

Позже в тот же день я лично встретился с кричавшей пациенткой. Она казалась очень уставшей.

"Я чувствую себя такой расслабленной, – сказала она, – по-моему, эта терапия все же дала результат. У меня такое чувство, что я избавилась от всей своей злости".

Однако на следующем занятии она заявила: "Наверное, мне вчера не удалось избавиться от всей своей злости. Сразу же после того, как я вышла отсюда и

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) собиралась выехать со стоянки, какой-то придурок подрезал меня... и я просто вышла из себя! Я продолжала ругать этого идиота про себя всю дорогу до дома. По-моему, мне следует посетить еще несколько подобных сеансов, чтобы окончательно избавиться от гнева".

Далай-лама считает, что борьбу с гневом и ненавистью следует начинать с изучения природы этих разрушительных эмоций.

– Вообще говоря существует множество различных типов разрушительных, или негативных эмоций – самомнение, высокомерие, ревность, желание, похоть, косность и т. д. Ненависть и злость считаются наиболее негативными среди всех этих эмоций, так как создают наибольшие препятствия развитию сострадания и альтруизма, разрушают добродетель и душевное спокойствие.

Существует два типа гнева. Первый тип может быть позитивным, в зависимости от мотивации индивидуума. Человек может злиться из сострадания или чувства ответственности. Гнев, мотивированный состраданием, может быть использован в качестве катализатора для позитивного действия. В таких обстоятельствах злость как человеческая эмоция может стать силой, определяющей действие. Она создает энергию, позволяющую индивидууму действовать быстро и решительно, и может быть мощным мотивирующим фактором. Таким образом, этот тип гнева может быть позитивным. Но обычно, хотя этот вид гнева и может выполнять защитные функции и порождать дополнительную энергию, эта энергия является слепой, поэтому неизвестно, окажется ли она конструктивной или деструктивной.

Таким образом, хотя в некоторых редких обстоятельствах определенные виды злости могут носить позитивный характер, в общем злость приводит к нарушению душевного равновесия и ненависти. Что же касается ненависти, она никогда не бывает позитивной. У нее вообще нет преимуществ, она всегда полностью негативна.

Мы не можем преодолеть злость и ненависть, просто пытаюсь подавить их. Нам нужно активно развивать в себе противоядия против ненависти: терпение и терпимость.

Согласно модели, которую мы рассмотрели выше, для успешного развития в себе терпения и терпимости вы прежде всего должны развить в себе энтузиазм, сильное желание. Чем сильнее ваш энтузиазм, тем больше ваша способность противостоять трудностям, встречающимся на этом пути. Развивая в себе терпение и терпимость, вы в действительности сражаетесь со своей ненавистью и злостью. Так как этот процесс – борьба, вы стремитесь к победе, но в то же время не должны исключать возможность поражения. В этой борьбе вы не должны терять голову и отдавать себе отчет в сложности и разнообразии возникающих проблем. Вы должны быть способны противостоять им. Тот, кому удастся добиться победы над ненавистью и злобой в такой жесткой борьбе – настоящий герой.

Именно об этом мы должны думать, развивая в себе сильный энтузиазм. Энтузиазм приходит в результате изучения и анализа положительных эффектов терпимости и терпения, а также отрицательных эффектов злости и ненависти. И само это действие, само понимание создаст стремление к чувствам терпимости и терпения и сделает вас более острожными в подходе к злым и связанным с ненавистью мыслям. Обычно мы не очень заботимся о чувствах злости и ненависти, они приходят и уходят сами по себе. Но как только мы разовьем в себе внимательное отношение к этим эмоциям, оно послужит превентивной мерой, которая в большинстве случаев позволит избежать злобы и ненависти в большинстве случаев.

Деструктивные эффекты ненависти очень заметны, очевидны и проявляются немедленно. Так, например, когда в вашем уме возникает очень сильная мысль о ненависти, в тот же момент она полностью овладевает вами и разрушает ваше душевное спокойствие. Злость и ненависть захватывают лучшую часть вашего мозга, отвечающую за объективность суждений и анализ последствий ваших действий. Вы утрачиваете способность судить здраво и словно сходите с ума. Таким образом, злость и ненависть порождают внутри вас полную сумятицу, которая усугубляет ваши проблемы и затруднения.

Ненависть вызывает заметные и неприятные изменения даже на физическом уровне. В момент, когда возникают сильные чувства злости или ненависти, как бы человек ни пытался это скрыть, его лицо неузнаваемо искажается. Это

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) очень неприятное зрелище, кроме того, этот человек начинает излучать чрезвычайно враждебную вибрацию, что ощущают все окружающие. У них возникает такое чувство, что из тела этого человека исходит осязаемая злость. Ненависть и злость способны чувствовать не только люди, но и животные, которые начинают избегать человека, испытывающего это отрицательное чувство. Когда человек копит в себе ненависть, он может потерять аппетит и сон, его снедает беспокойство и напряженность.

Все это позволяет сравнивать ненависть с врагом. Этот внутренний враг делает все, чтобы повредить нам. Это – наш настоящий враг. У него нет иных стремлений, как только вредить нам.

Тем не менее он отличается от обычного врага. Обычный враг, человек, которого мы считаем врагом, предпринимает некоторые действия, направленные нам во вред, но помимо этого, у него есть и другие функции; ему нужно спать, ему нужно есть. Таким образом, он не может вредить нам 24 часа в сутки. У ненависти же нет других функций и другой цели, она только вредит нам. Осознав этот факт, мы должны сказать себе, что никогда не дадим этому врагу – ненависти – возможности появиться внутри нас.

– Что вы думаете о методах восточной психотерапии, которые поощряют проявления таких отрицательных эмоций, как злость?

– Я считаю, что существуют разные ситуации, – объяснил Далай-лама. – В некоторых случаях чувства злости и обиды произрастают из каких-то событий в прошлом – оскорбления и т. п. – и долгое время накапливаются. Существует тибетская поговорка: "Если в ушной раковине есть боль, просто выдуйте ее". Другими словами, если что-то блокирует ваше ухо, продуйте его, и проход очистится. Все точно так и здесь – можно представить себе ситуацию, в которой проблемы злости можно решить, только дав ей волю.

Тем не менее в большинстве случаев злость и ненависть, оставленные без контроля, имеют тенденцию усиливаться и разрастаться. Если вы постоянно поощряете их и проявляете, это приведет к их росту, а не к исчезновению. Поэтому я считаю, что лучший путь борьбы с этими негативными эмоциями – внимательность и активные действия.

– Если вы считаете, что проявление, или высвобождение, злости не является решением проблемы, что же является? – поинтересовался я.

– Во-первых, чувства злости и ненависти рождаются в уме, потревоженном неудовлетворенностью. Таким образом, вы можете заранее подготовиться, развивая в себе удовлетворенность, доброту и сострадание. Это даст вам определенное душевное спокойствие, которое во многих случаях предотвратит возникновение злости. Если все же злость овладела вами, вы должны непосредственно проанализировать ее. Выясните, какие факторы привели к ее появлению. Затем, анализируя глубже, постарайтесь понять, является ли гнев в данной ситуации адекватной реакцией, конструктивен он или деструктивен. Постарайтесь также проявить определенную внутреннюю дисциплину, применив против гнева противоядия: мысли о терпении и терпимости.

Далай-лама сделал паузу, затем, с обычным своим прагматизмом, добавил:

– Конечно же, на начальном этапе вам не удастся справиться с этими эмоциями. Но существуют различные уровни; если это слабая степень злости, в момент ее возникновения вы можете попытаться непосредственно противостоять ей. Если же это очень сильная негативная эмоция, проявляющая признаки роста, бороться с ней очень трудно. Лучший выход – попытаться просто забыть о ней. Подумайте о чем-то другом. Когда ваш ум немного успокоится, вы вновь сможете объективно анализировать и рассуждать. Другими словами, переждите.

Пытаясь уничтожить злость и ненависть, вы не сможете обойтись без терпения и терпимости. Вы должны думать о значении и важности терпения и терпимости так: защиту от деструктивного действия злости и ненависти вам не обеспечит даже богатство. Даже миллионеры не застрахованы от разрушительного действия гнева и ненависти. Не может защитить от них и образование. Закон также не может дать вам никаких гарантий или защиты. Даже ядерное оружие, каким бы сложным оно ни было, не может защитить вас от этого негативного влияния...

Далай-лама помолчал, затем закончил ясным, твердым голосом:

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) – Единственное, что способно защитить вас от разрушительных эффектов гнева и ненависти, – это терпимость и терпение, которое вы развили в себе.

И вновь традиционная мудрость Далай-ламы полностью согласуется с научными данными. Эксперименты доктора Дольфа Циллманна из Алабамского университета доказывают, что злые мысли вызывают физиологическое возбуждение, а это делает человека еще более уязвимым для злости. Злоба порождает злобу; чем сильнее наше возбуждение, тем более легкой жертвой мы становимся для провоцирующих гнев стимулов окружающего нас мира.

Если злость не контролировать, она растет. Как же нам с ней справиться? Далай-лама считает, что просто дать выход злости и ярости – не лучший вариант. Терапевтический метод открытого проявления злости с целью достижения катарсиса, по-видимому, основан на теории эмоций Фрейда, так называемой гидравлической модели: возникшее давление должно быть устранено. Идея избавления от злости путем ее проявления кажется простой и красивой, но, к сожалению, она неэффективна. Множество исследований, проведенных за последние четыре десятилетия, доказали, что вербальные и физические выражения злости не рассеивают ее, а лишь усугубляют. Так, например, доктор Аарон Зигман, психолог и специалист в области злости из Мэрилендского университета, считает, что регулярные проявления злости и ярости запускают в организме системы возбуждения и биохимические реакции, которые наносят вред нашим артериям.

Таким образом, дать волю своей злости – не значит избавиться от нее. Не более эффективно игнорировать ее или думать, что ее не существует. Как мы уже обсудили в Части III, невозможно избавиться от проблем, просто избегая их. Так где же наилучший выход? Интересно, что большинство современных ученых психологов – в том числе доктор Циллманн и доктор Уилльямс – соглашались, что наиболее эффективным путем являются методы, очень похожие на те, которые предлагает Далай-лама. Так как общий стресс повышает уязвимость психики для факторов, способствующих возникновению злости, первый шаг является превентивным: развитие в себе внутренней удовлетворенности и спокойствия, как рекомендует Далай-лама. Когда же злость возникает, рассеять ее помогает активное осмысление, логический анализ и оценка мыслей, которые привели к ее возникновению. Эксперименты также подтверждают эффективность техник, которые мы рассмотрели выше, – например, техники смены точки зрения. Конечно же, все это гораздо легче проделать на низких уровнях гнева, чем на высоких, поэтому очень важно вовремя вмешаться и не дать злости и ненависти разрастись.

Учитывая огромную важность терпения и терпимости в преодолении злости и ненависти, Далай-лама подробнее остановился на их значении и значимости.

– В повседневной жизни терпение и терпимость дают огромные преимущества. Так, развитие этих качеств позволяет нам построить и поддерживать душевное спокойствие. Таким образом, даже в чрезвычайно напряженных условиях человек, обладающий терпением и терпимостью, способен сохранять спокойствие и присутствие духа.

Другое преимущество заключается в том, что, реагируя на трудные ситуации с терпением, а не со злостью, вы избавляете себя от потенциальных нежелательных последствий. Проявляя злость и ненависть, вы не только не защищаете себя от ущерба или обиды, которые вам уже нанесены, но и создаете дополнительный источник для будущих страданий. Реагируя терпением и терпимостью, вы, несмотря на временный дискомфорт и обиду, избежите потенциально опасных долговременных последствий. Жертвуя малым, вы предотвращаете гораздо более серьезные ситуации и страдания. Если бы осужденный на смерть мог спасти свою жизнь, пожертвовав рукой, он был бы счастлив такой возможностью. Смирившись с болью и страданиями, связанными с потерей руки, этот человек спас бы себя от смерти, которая является гораздо большим страданием.

– Для западного ума, – заметил я, – терпение и терпимость, несомненно, являются серьезными достоинствами, но в ситуациях, когда вас открыто предают, активно наносят вам обиды, проявления терпения и терпимости во многом схожи со слабостью, с пассивностью.

Далай-лама покачал головой в знак несогласия.

– Так как терпение или терпимость происходят из способности сохранять



Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) твердость и решительность в любых ситуациях, эти качества нужно рассматривать не как признаки слабости, а как признаки силы, проистекающей из глубинной способности сохранять твердость. Терпение и терпимость в сложной ситуации, в отличие от гнева и ненависти, требуют активных внутренних действий, которые возможны лишь в сильном дисциплинированном уме.

Конечно же, в терпении, как и в большинстве других вещей, есть позитивные и негативные моменты. Нетерпеливость – это не всегда недостаток. Так, она может ускорить выполнение той или иной задачи. Даже в повседневных занятиях, например в уборке комнаты, если вы слишком терпеливы, вы будете двигаться медленно и работать неэффективно. Другой пример – нетерпение в достижении мира на земле, которая, конечно же, является позитивной. Но в сложных ситуациях терпение позволяет вам сохранять силу воли и контроль над собой.

Все более оживляясь, погруженный в анализ терпения Далай-лама добавил:

– На мой взгляд, между смирением и терпением существует очень тесная связь. Смирение предполагает обладание способностью противостоять, отвечать ударом на удар, но также сознательное решение не делать этого. Именно так я понимаю настоящее смирение. Я считаю, что настоящее терпение или терпимость содержит элемент самодисциплины и сдерживания; осознавая, что можно было бы действовать по-другому, более агрессивно, вы все же решаете не делать этого. С другой стороны, вынужденная пассивная реакция, обусловленная чувством беспомощности или отчаяния, ни в коем случае не является настоящим смирением. Это может быть покорностью, но уж никак не терпением.

Говоря о том, что мы должны развивать в себе терпимость по отношению к тем, кто нам вредит, я не имею в виду, что мы должны просто покорно принимать все, что с нами делают.

Далай-лама замолчал, затем рассмеялся.

– Вообще, лучший выход, если это необходимо, – просто убежать, бежать и бежать многие мили!

– Не от всяких проблем можно убежать...

– Да, это так, – согласился он. – В некоторых ситуациях требуются активные контрмеры. И все же я считаю, что можно проявлять твердость и даже предпринимать активные контрмеры из чувства сострадания или из чувства заботы о других, а не из чувства гнева. Одна из причин, по которой необходимо принимать сильные меры против того, кто вам вредит, заключается в том, что, если оставить этого человека безнаказанным – какое бы действие против вас он ни совершил, – он может привыкнуть действовать подобным образом, что приведет его в конце концов к личной катастрофе. Поэтому сильные контрмеры необходимы, но, учитывая мои последние слова, их можно предпринимать из сострадания и заботы об этом человеке. Так, например, если говорить о наших отношениях с Китаем, мы пытаемся подавить в себе ненависть, которая периодически пробуждается и нарастает, и развить чувство сострадания по отношению к китайцам. Я считаю, что любые контрмеры становятся более эффективными, если предпринимаются без чувства злости и ненависти.

Итак, мы рассмотрели такие методы развития терпения и терпимости, избавления от гнева и ненависти, как рациональный анализ ситуации, расширение взглядов на вещи и всестороннее рассмотрение ситуации. Конечным результатом терпения и терпимости является всепрощение. Если вы обладаете истинным терпением и терпимостью, всепрощение приходит естественным образом.

Независимо от того, как много негативных событий в вашем прошлом, вы можете избавиться от чувства злости и обиды, развивая в себе терпение и терпимость. Проанализировав ситуацию, вы поймете, что прошлое – это прошлое, поэтому нет смысла в гнев и ненависти, которая не только ничего не меняет, но и причиняет вам беспокойство и делает вас несчастливими. Конечно же, вы можете помнить эти негативные события. Простить и забыть – разные вещи. Нет ничего плохого в том, чтобы помнить о своих бедах; если у вас острый ум, вы их никогда не забудете, – он засмеялся.— Я считаю, что Будда помнил все. Однако с помощью развития в себе терпения и терпимости

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) можно избавиться от негативных чувств, связанных с этими событиями.

## Медитации на гнев

Метод, который Далай-лама предлагает для преодоления злости и ненависти, предполагает рациональный анализ ситуации для определения причин гнева и противопоставления понимания разрушительным ментальным состояниям. В некотором смысле это можно рассматривать как использование логики для нейтрализации гнева и ненависти и развития в себе противоядий – терпения и терпимости. Однако это – не единственная его техника. В своих публичных выступлениях он приводит две простые, но эффективные медитации для преодоления злости.

### Медитация на злость: упражнение 1

Представьте себе, что кто-то из знакомых, близких или дорогих вам людей попадает в ситуацию, в которой утрачивает контроль над собой. Вы можете представить себе, что ситуация связана со ссорой или какими-то личными неприятностями. Этот человек настолько зол, что полностью выходит из себя, создает очень негативные вибрации, даже начинает бить самого себя или окружающие его вещи.

Затем задумайтесь над немедленными последствиями ярости этого человека. Вы увидите, что он изменяется физически. Человек, с которым вы ощущаете близость, которого вы любите, один вид которого доставлял вам удовольствие в прошлом, теперь превратился в чудовище в полном смысле этого слова. Причина, по которой я предлагаю вам визуализировать ярость кого-то другого, заключается в том, что недостатки окружающих заметить гораздо легче, чем свои собственные. Итак, используя свое воображение, выполняйте эту медитацию и визуализацию в течение нескольких минут.

Закончив визуализацию, проанализируйте ситуацию и соотнесите эти обстоятельства со своим личным опытом. Вспомните, что и вам не раз приходилось терять контроль над собой. Скажите себе: "Я никогда больше не поддаюсь влиянию такой сильной злобы и ненависти, в противном случае я буду очень похож на этого человека. Я так же буду страдать от всех этих последствий, утрачу душевное спокойствие, утрачу способность трезво мыслить, стану отвратительно выглядеть" и т. д. Приняв это решение, последние несколько минут медитации сосредоточьтесь на нем без всякого анализа; пусть ваш ум просто сосредоточится на решении не поддаваться под влияние злости и ненависти.

### Медитация на злости: упражнение 2

Давайте выполним еще одну медитацию с использованием визуализации. Начните с визуализации неприятного вам человека, человека, который вас раздражает, доставляет вам массу проблем. Затем представьте себе ситуацию, в которой этот человек выводит вас из себя или делает что-то, обидное для вас. Визуализируя это, постарайтесь естественным образом отреагировать; дайте волю своим естественным реакциям. Затем проанализируйте свое состояние, выясните, не усилилось ли ваше сердцебиение и т. д. Выясните, что вы ощущаете: комфорт или дискомфорт, покой или беспокойство. Изучите себя. Итак, в течение трех-четырех минут экспериментируйте и изучайте. Затем, если вы придете к выводу: "Да, нет смысла позволять этому раздражению развиваться, я теряю душевное спокойствие", скажите себе: "В будущем я никогда этого не сделаю". Выработайте в себе эту решимость. Наконец, в последние несколько минут медитации как можно глубже сосредоточьтесь на этом решении или решимости. Вот и вся медитация.

Далай-лама замолчал на мгновение, затем, оглядев сидящих в зале слушателей, готовящихся к выполнению медитации, добавил:

– По-моему, если бы я обладал способностью читать мысли других людей, тут было бы неплохое представление!

В зале раздался смех, который быстро прекратился, так как слушатели начали медитацию, занявшись серьезным делом – битвой с собственным гневом.

## Глава 14

### Как справиться с беспокойством и развить в себе самоуважение

По оценкам исследователей, по меньшей мере один из четырех американцев хотя бы раз в своей жизни испытывал патологическое беспокойство. Но даже те, кто никогда не страдал от патологических состояний беспокойства, знают, что такое чрезмерное беспокойство, не приносящее никакой пользы и отрицательно влияющее на продвижение к счастью и достижение поставленных целей.

Человеческий мозг оснащен сложной системой для регистрации эмоций страха и беспокойства. Эта система выполняет важную функцию – мобилизует нас в опасных ситуациях, запуская сложную последовательность биохимических и физиологических событий. Адаптивный аспект беспокойства заключается в том, что оно позволяет нам предвидеть опасность и принимать превентивные меры. Таким образом, страх и беспокойство в определенных количествах представляют собой здоровое явление. Однако эти чувства могут присутствовать и развиваться даже в отсутствие настоящей угрозы, и, когда они начинают расти непропорционально вызвавшим их опасностям, их адаптивная функция теряется. Чрезмерная тревожность способна, подобно гневу и ненависти, оказывать разрушительное влияние на ум и тело, вызывать эмоциональные страдания и даже физические заболевания.

На ментальном уровне хроническая тревожность не позволяет трезво мыслить, повышает раздражительность, снижает трудоспособность. А еще она может привести к таким физическим проблемам, как снижение иммунитета, сердечно-сосудистые заболевания, расстройства желудочно-кишечного тракта, хроническая усталость, боль и напряжение в мышцах. Патологическое беспокойство, например, может даже вызывать задержку роста у девочек в подростковом возрасте.

– В поисках стратегии борьбы с беспокойством в первую очередь необходимо осознать, – отмечает Далай-лама, – что беспокойство состоит из множества факторов. В некоторых случаях его основной причиной могут являться биологические явления. Некоторые люди обладают определенной нейрологической уязвимостью для состояния беспокойства. Ученые недавно выявили ген, присутствующий только у тех, кто склонен к беспокойству и негативному восприятию мира. Однако не все случаи патологического беспокойства связаны с генетической структурой. Нет никакого сомнения в том, что к основным причинам его развития относится обучение и обусловленность.

Независимо от источников и природы, нет такого беспокойства, с которым мы не могли бы справиться. В самых серьезных случаях помогают лекарства, что же касается повседневного беспокойства, специалисты считают наиболее эффективным комплексный подход. Во-первых, нужно исключить физическую составляющую беспокойства, улучшив свое здоровье с помощью диеты и упражнений. Во-вторых, как советует Далай-лама, нужно развить в себе сострадание и углубить связь с другими людьми – это улучшит ментальное здоровье.

Существует техника, эффективность которой в борьбе с беспокойством не подлежит сомнению, – когнитивное вмешательство. Это – один из основных методов, при помощи которых Далай-лама справляется с повседневными тревогами и беспокойством. Напоминая процедуру, которую мы использовали в борьбе со злостью и ненавистью. Эта техника предполагает активный анализ беспокоящих мыслей и их замену обдуманно позитивными мыслями и отношениями.

Учитывая актуальность проблемы тревожности в нашей культуре, мне было очень интересно узнать мнение и советы Далай-ламы. В тот день его расписание было особенно напряженным, и я почувствовал, как мое нетерпение буквально вырывается наружу, когда за несколько минут до назначенной встречи его секретарь попросил меня максимально сократить нашу беседу. Торопясь и беспокоясь, что нам не удастся обсудить все намеченные мною темы, я быстро сел и начал спрашивать, пытаясь формулировать свои вопросы так, чтобы получать простые и четкие ответы:

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)  
– Страх и беспокойство являются основными препятствиями в достижении целей как внешнего, так и внутреннего характера. В психиатрии существуют различные методы борьбы с этими отрицательными эмоциями. Какой способ их преодоления, по-вашему, является наилучшим?

Невзирая на мою попытку направить разговор по упрощенному пути, Далай-лама вновь проявил характерный для него детальный подход.

– Что касается страха, я считаю, что в первую очередь нужно понять, что существует множество его разновидностей. Некоторые типы страха подлинны, имеют разумные причины – например, страх насилия или кровопролития. Все понимают, что эти вещи негативны. Затем следует страх перед долговременными негативными последствиями наших негативных действий, страх перед страданиями, страх перед такими негативными эмоциями, как ненависть. Я считаю все эти виды страха разумными; они направляют нас по верному пути, делают нас более добросердечными.

Он задумался, затем продолжил:

– Хотя следует также различать именно страх перед этими явлениями и непосредственное восприятие негативной природы этих явлений умом.

Он вновь замолчал на несколько мгновений, по-видимому, размышляя, тогда как я то и дело украдкой поглядывал на часы. Определенно, он воспринимал время иначе, чем я. Наконец, он продолжил спокойным тоном.

– С другой стороны, некоторые виды страха являются творениями нашего собственного ума и основаны на так называемой ментальной проекции. К примеру, существуют очень детские страхи, – он рассмеялся, – так, в детстве мы все очень боялись темноты, особенно некоторых темных комнат в Потале[6 – Потала – традиционный зимний дворец далай-лам и символ религиозного и исторического наследия Тибета. Построенный в седьмом веке тибетским королем Сонгцзен Кампо, он был вскоре разрушен и восстановлен только в семнадцатом веке Пятым Далай-ламой. В настоящее время он возвышается более чем на 130 метров над вершиной "Красного Холма" в Лхасе, имеет больше 400 метров в длину, тринадцать этажей и тысячи комнат, задов, усыпальниц и часовен.]. А еще меня в детстве часто пугали совой, которая хватает в темноте детей и уносит их! Далай-лама засмеялся еще громче. – И я этому верил!

Существуют и другие страхи, основанные на ментальной проекции, – продолжил он. – Так, испытывая какие-то негативные чувства, вы можете проецировать их на других, в результате чего эти люди будут казаться вам отрицательно и враждебно настроенными по отношению к вам. Естественно, вы начнете их бояться. На мой взгляд, этот тип страха связан с ненавистью и во многом искусствен. Таким образом, в борьбе со страхом вам в первую очередь нужно использовать свой здравый смысл и выяснить причины этого страха.

– Многие из нас гораздо чаще испытывают постоянное рассеянное беспокойство по поводу множества повседневных проблем, чем интенсивный и сфокусированный страх перед каким-то человеком или ситуацией. Как действовать в этом случае?

– Один из подходов, которые я на основании своего опыта считаю эффективными в борьбе с беспокойством, заключается в том, чтобы постоянно держать в голове такую мысль: если эту проблему можно решить, нет нужды беспокоиться. Другими словами, если виден выход из положения, не стоит давать волю эмоциям, лучше сосредоточиться на активных действиях. Если же нет ни решения, ни выхода, беспокоиться тоже не стоит, так как этим вы ничего не измените. В данном случае чем быстрее вы смиритесь с этим фактом, тем легче вам будет. Конечно же, этот рецепт предполагает непосредственный контакт с проблемой, иначе вы не сможете выяснить, есть ли у нее решение.

– А что, если даже это не помогает избавиться от беспокойства?

– Что ж, может быть, тогда вам следует лучше сосредоточиться на этих мыслях, попытаться развить их. Постарайтесь постоянно держать их в голове. Как бы то ни было, ни один метод не обладает абсолютной эффективностью. Если речь идет о хронической тревожности, нужно внимательно изучить все обстоятельства. Существуют разные типы беспокойства, имеющие разные причины. В некоторых случаях беспокойство и нервозность имеют биологические причины; так, у некоторых людей потеют ладони, что, в соответствии с

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) тибетской медициной, указывает на дисбаланс тонких энергетических уровней. Биологические основы имеют и некоторые типы депрессии; в таких случаях необходимо медицинское лечение. Таким образом, для эффективной борьбы с беспокойством нужно определить его тип и причины.

– То есть, подобно страху, существуют различные типы беспокойства. Например, существует такой широко распространенный тип беспокойства, как страх оказаться в глупой ситуации или вызвать своими действиями осуждение других людей... А вы когда-нибудь испытывали беспокойство или нервозность этого типа? – спросил я.

Далай-лама звучно рассмеялся и, не колеблясь, ответил:

– Ода!

– Не могли бы вы привести пример?

Он минуту подумал, затем сказал:

– Это произошло со мной в 1954 году в Китае, в первый день переговоров с Мао Цзэдуном, а потом еще во время встречи с Чжоу Эньлаем. В те дни я еще не был так хорошо знаком с протоколом и условностями, как сейчас. Во время встреч такого рода принято вначале разговаривать на разные отвлеченные темы, и только потом переходить к делам. А я так нервничал, что заговорил о предмете переговоров сразу же, как только присел!

Далай-лама засмеялся.

– Мой переводчик, тибетский коммунист, который был моим верным и самым лучшим другом, еще долго вспоминал об этом и смеялся надо мной.

Даже сегодня я испытываю легкое беспокойство всякий раз, когда мне предстоит выступить перед аудиторией, поэтому некоторые мои помощники обычно говорят: "Зачем тогда было принимать приглашение?"

Он вновь рассмеялся.

– И как же вам удастся справляться с этим беспокойством? – спросил я.

– Не знаю... – тихо ответил он.

Некоторое время мы оба молчали. Казалось, он глубоко задумался. Наконец он сказал:

– Я считаю, что для преодоления страха и беспокойства этого типа необходимо иметь правильную мотивацию и быть искренним. Когда я беспокоюсь перед выходом на трибуну, я напоминаю себе, что читаю эту лекцию не для того, чтобы показать 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 говорю: "Для меня это сложно". Нет смысла скрывать свое невежество или притворяться. С подобной точкой зрения, с подобной мотивацией мне нет нужды беспокоиться о том, как я выгляжу в глазах других людей. Таким образом, я обнаружил, что искренняя мотивация действует как противоядие против страха и беспокойства.

– Но иногда беспокойство основано не только на страхе показаться глупым, некомпетентным, допустить ошибку...

Я помолчал, раздумывая, в какой степени могу раскрыть личную информацию.

Далай-лама внимательно слушал, кивая головой. Возможно, так он выражал свое понимание или 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 попадают очень сложные случаи, в которых просто невозможно поставить конкретный диагноз. Так, у некоторых пациентов настолько серьезный комплекс расстройств личности, что не помогают ни лекарства, ни психотерапия. Иногда я ощущаю свою полную беспомощность, просто не знаю, что делать. Это ощущение меня словно парализует, – пожаловался я, – я чувствую себя некомпетентным, а это вызывает страх и беспокойство.

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)

Он молча и с серьезным видом выслушал, затем мягко спросил:

– Как по-вашему, какому числу пациентов вы оказываете реальную помощь – процентам семидесяти или больше?

– Во всяком случае, не меньше, – ответил я.

Легко потрепав меня по руке, он сказал:

– Тогда никакой проблемы не существует. Если бы ваше лечение помогало только тридцати процентам пациентов, вам следовало бы сменить профессию. Но у вас, на мой взгляд, все идет прекрасно. Ко мне тоже обращаются за помощью немало людей. Многие ждут чуда, чудесных исцелений и т. п., и конечно же, я не могу помочь абсолютно всем. Но я считаю, что самое главное – это искреннее желание помочь. Делайте то, что в ваших силах, и отбросьте беспокойство.

И в моей сфере деятельности встречаются чрезвычайно деликатные или серьезные ситуации, требующие огромной ответственности. Хуже всего, когда люди слишком сильно верят в меня, а я мало что могу сделать. В таких случаях у меня, конечно, возникает некоторое беспокойство. Здесь мы вновь возвращаемся к вопросу о важности мотивации. Я напоминаю себе, что искренне желаю помочь и делаю для этого все, что в моих силах. Если мотивация искренна – например, сострадание, – даже в случае ошибки или неудачи у меня не возникает сожалений и беспокойства. Я сделал все, что мог, просто моих усилий оказалось недостаточно. Таким образом, эта искренняя мотивация устраняет страх и придает уверенность в себе. С другой стороны, если ваши действия основаны на желании обмануть кого-либо, в случае неудачи вы начинаете нервничать. Постарайтесь развить в себе сострадательную мотивацию, и это поможет вам избавиться от сожалений.

Итак, повторю еще раз, – я считаю, что правильная мотивация выполняет защитную функцию, оберегает вас от страха и беспокойства. Мотивация очень важна. Любое действие человека можно рассматривать как движение, а движителем выступает мотивация. Если вы разовьете в себе чистую и искреннюю мотивацию, желание помогать из доброты, сострадания и уважения, вы сможете действовать более эффективно в любой сфере деятельности, избавитесь от беспокойства и страха перед мнением окружающих. Даже потерпев неудачу, вы не будете испытывать негативные эмоции. Если же ваша мотивация будет неправильной, даже в случае достижения славы и успеха вы не почувствуете себя счастливыми.

Далай-лама предлагает два противоядия против беспокойства, действующие на разных уровнях. Первое – это активная борьба с беспокойством и страхами посредством постоянного напоминания себе: если у проблемы есть решение, нет нужды беспокоиться: если решения нет, беспокойство тоже не имеет смысла.

Второе противоядие более универсально и предполагает трансформацию глубинной мотивации. Здесь наблюдается интересное различие между подходом Далай-ламы и западным научным подходом. Как мы уже обсуждали, ученые, исследующие человеческую мотивацию, проанализировали нормальные мотивы человеческого поведения – как инстинктивные, так и приобретенные. На этом уровне Далай-лама предлагает сосредоточиться на развитии и использовании приобретенных мотивов для укрепления "энтузиазма и решимости". В некотором смысле этот подход схож с мнением многих современных западных "специалистов в области мотивации", которые также считают залогом достижения целей развитие в себе энтузиазма. Разница лишь в том, что, по мнению Далай-ламы, целью развития энтузиазма и решимости является духовное развитие и избавление от негативных ментальных шаблонов, а не достижение социального успеха, богатства или власти. Самое же существенное отличие заключается в том, что, в то время как "мотивационные психологи" делают особый акцент на уже существующих мотивах материального характера и классифицируют так называемые стандартные человеческие мотивы, Далай-лама говорит о модификации и преобразовании существующих мотивов в направлении сострадания и доброты.

Согласно теории тренировки ума и достижения счастья, предлагаемой Далай-ламой, чем больше в человеке альтруизма, тем меньше он склонен испытывать страх, даже в самых сложных ситуациях. Этот принцип универсален. Если вы будете уверены в искренности и доброте своих поступков, это избавит

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) вас от большей части беспокойства в повседневных ситуациях.

Вскоре после этой беседы с Далай-ламой я обедал с группой людей, среди которых был незнакомый мне молодой человек, студент местного университета. Во время обеда кто-то начал расспрашивать меня о моих беседах с Далай-ламой, и я пересказал наш разговор о борьбе с беспокойством. Молча выслушав мое объяснение идеи искренней мотивации как противовоядия против беспокойства, студент признался, что всегда страдал от неловкости и беспокойства в общении с людьми. Размышляя о том, как можно применить описанную мною технику, он тихо заметил:

– Что ж, это довольно интересно. Но, по-моему, очень сложно постоянно сохранять эту мотивацию на основе доброты и сострадания.

– Да, наверное, это так, – согласился я.

Разговор перешел на другие темы, и вскоре обед был закончен. На следующей неделе я случайно встретился с этим студентом в том же ресторане.

Раскованно улыбаясь, он подошел ко мне и сказал:

– Помните, мы на прошлой неделе говорили о мотивации и беспокойстве? Я попробовал применить эту технику, и она подействовала! Тут в одном супермаркете работает девушка, которую я давно хотел пригласить куда-нибудь, но никак не мог решиться заговорить с ней. И вот я снова пришел туда, но теперь начал думать о том, какие мотивы могут быть у моего приглашения. Во-первых, я, конечно же, хотел пообщаться с ней. Но за этим стояло желание найти кого-то, кого я мог бы полюбить и кто мог бы полюбить меня. Подумав об этом, я понял, что нет ничего плохого в подобном мотиве, что он искренен; я не желал зла ни ей, ни себе самому. Постоянно напоминая себе об этом, я набрался храбрости и заговорил с ней. Мое сердце тяжело билось, но я был счастлив уже оттого, что смог заговорить с ней.

– Рад это слышать, – сказал я.

– И что же произошло?

– Как оказалось, у нее уже есть постоянный парень. Я был несколько разочарован, но все в порядке. Я рад, что мне удалось преодолеть свою застенчивость. Кроме того, я понял, что в следующий раз в подобной ситуации я уже буду чувствовать себя нормально, и все благодаря этой технике.

Честность как противовоиде против низкой самооценки или раздутого самомнения

Здоровое чувство уверенности в себе – залог достижения поставленных целей – идет ли речь о бизнесе, романтических отношениях или духовном развитии. Низкая самооценка мешает двигаться вперед, противостоять трудностям и рисковать в тех случаях, когда это действительно необходимо. Чрезмерная самоуверенность не менее опасна. Те, кто страдает от завышенной самооценки, испытывают разочарование и злость, когда реальность вмешивается в их идеализированное представление о себе. Люди этого типа также очень уязвимы для депрессии, которая наступает, когда они не дотягиваются до своего идеализированного образа. Кроме того, искаженная самооценка делает этих людей высокомерными, что обрекает их на неудачу в сфере романтических отношений и отталкивает окружающих.

Наконец, человек, который переоценивает свои способности, больше других склонен к риску. Как философски замечает полицейский Грязный Гарри из фильма "Сила оружия" (когда у него на глазах взрывается чересчур уверенный в себе преступник): "Человек должен знать свои границы".

В западной психотерапии как завышенная, так и заниженная самооценка рассматриваются как искажения самовосприятия, корни которых закладываются еще в детском возрасте. Многие теоретики считают недооценку и переоценку себя сторонами одной монеты, определяя переоценку себя, например, как бессознательную защитную реакцию на подсознательную неуверенность и негативные чувства по отношению к самому себе. Психоаналитически ориентированные психотерапевты, в частности, создали немало сложных теорий возникновения этих искажений. Эти теории объясняют механизм формирования

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) самовосприятия как процесс интернализации реакций окружающего мира. Человек развивает представление о себе на основе прямых и косвенных данных о себе, получаемых в детстве от родителей, поэтому неправильное поведение последних приводит к искажениям в самовосприятии ребенка, а затем и взрослого.

Когда эти искажения настолько серьезны, что становятся постоянными источниками проблем, люди вынуждены обращаться к психотерапевту. Психотерапевты-рационалисты пытаются помочь пациентам понять причины их проблем и создать определенную терапевтическую среду, в которой пациенты могли бы постепенно реструктурировать и откорректировать свое негативное представление о себе. Далай-лама же предлагает основное внимание обратить на извлечение стрелы, а не на выяснение того, кем она послана. Вместо того чтобы анализировать причины завышенной или заниженной самооценки, он предлагает непосредственно бороться с этими негативными состояниями ума.

В последние несколько десятилетий природа "я" была одной из наиболее популярных тем в психологии. В 80-е, например, ежегодно публиковались тысячи статей, посвященных проблемам самоуважения и уверенности в себе.

Подумав об этом, я спросил у Далай-ламы:

– В одной из наших бесед вы говорили о преимуществах смирения и о его связи с развитием терпения и терпимости. В западной психологии, да и в культуре в целом развитию смирения уделяется гораздо меньшее внимание, чем развитию таких качеств, как самоуважение и уверенность в себе. Не кажется ли вам, что преувеличенное внимание к этим качествам является признаком эгоцентризма?

– Не обязательно, – ответил Далай-лама, – хотя вообще этот вопрос достаточно сложен. Так, достигнуть чего-то существенного на пути духовного развития удастся лишь тем, кто дал себе обет или решил решимость избавиться от негативных состояний ума с целью помочь всем чувствующим существам достигнуть счастья. Это требует огромной уверенности в себе, дерзости ума, без которых невозможно достичь каких-либо значительных целей. В некотором – но вовсе не в отрицательном – смысле это можно рассматривать как самонадеянность. Эта уверенность основана на здравых причинах, поэтому я считаю таких людей очень храбрыми – я бы даже назвал их героями.

– Несомненно, то, что у великого духовного учителя мы можем принять за высокомерие, на самом деле часто является уверенностью в себе и храбростью, – вмешался я. – Однако в случае с обычными людьми в обычных обстоятельствах гораздо чаще все оказывается наоборот: то, что на первый взгляд кажется уверенностью в себе и самоуважением, в действительности оказывается просто высокомерием и самонадеянностью. Как я знаю, в буддизме самонадеянность считается одной из основных негативных эмоций и даже подразделяется на несколько типов. То есть борьбе с самонадеянностью придается большое значение. Но иногда самонадеянность очень трудно отличить от развитой уверенности в себе. Как провести границу между этими двумя качествами и одновременно развивать одно и подавлять другое?

– Действительно, иногда очень сложно отличить уверенность в себе от самонадеянности и высокомерия, – сказал он. – Возможно, наилучший способ сделать это – изучить природу данного качества. В одной ситуации чувство превосходства над другим человеком может быть абсолютно оправданным и разумным, в другой – беспочвенным и нездоровым, тогда мы называем это высокомерием. Таким образом, с феноменологической точки зрения эти состояния подобны...

– Но высокомерные люди всегда считают, что у их чувства превосходства есть разумные основания.

– Да, это точно, – согласился Далай-лама.

– Тогда как же все-таки различить эти два состояния? – вновь спросил я.

– Я думаю, что иногда для этого требуется время, как самому человеку, так и окружающим.

Далай-лама сделал паузу, затем пошутил:

– Может, этому человеку следует обратиться в суд, чтобы присяжные решили



Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) его проблему!

Он рассмеялся.

– Чтобы отличить чванство от здоровой уверенности в себе, – продолжал он, – следует проанализировать последствия их действия. У чванства и высокомерия они обычно негативны, у здоровой уверенности в себе – позитивны. Таким образом, изучая "уверенность в себе", нужно исследовать глубинную природу личности. Я считаю, что она может быть двух типов. Личность, или эго первого типа, занята исключительно преследованием личных интересов, удовлетворением личных желаний и не обращает внимания на потребности других людей. Личность второго типа – это искренняя забота о других, желание быть полезным другим людям. Для того чтобы удовлетворить это желание, необходимо иметь сильное самоосознание и уверенность в себе. Этот вид уверенности в себе положителен, так как положительны последствия ее действия.

– Ранее, – заметил я, – вы упомянули, что один из способов преодолеть свое высокомерие или гордыню – если человек хочет это сделать – заключается в размышлении о страдании, его видах и проявлениях. Существуют ли какие-нибудь другие техники подавления гордыни?

– Один из способов заключается в размышлении об огромном множестве областей, в которых вы абсолютно невежественны. В современной системе образования существует множество учебных дисциплин. Подумайте о том, насколько узок круг ваших знаний, и это поможет вам справиться со своей гордыней.

Далай-лама замолчал, и я, подумав, что это все, что он мог сказать по данному вопросу, начал рыться в блокноте 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 существует тесная связь между искренностью и уверенностью в себе.

– Вы имеете в виду искренность по отношению к самому себе или другим людям?

– И то, и другое, – ответил он. – Чем вы искреннее, чем открытее, тем меньше в вас страха, так как вам нечего скрывать от окружающих. Поэтому, как я думаю, чем человек искреннее, тем он увереннее в себе...

– Мне бы хотелось узнать поподробнее, как вы сами относитесь к уверенности в себе, – сказал я. – Вы говорили, что многие ждут от вас чуда, подходят к вам с завышенными ожиданиями. Несомненно, это оказывает определенное психологическое давление, даже если ваша глубинная мотивация абсолютно правильна. Не теряете ли вы уверенность в себе в подобных случаях?

– Прежде всего, необходимо уточнить, что понимается над потерей уверенности в себе или обретением уверенности в себе в результате какого-то определенного действия. Чтобы потерять уверенность в чем-то, необходимо сначала иметь веру в то, что вы способны это сделать, что это возможно. И когда вы вдруг понимаете, что не в силах сделать то, что считали возможным, вы теряете уверенность в себе. Я же не могу потерять уверенность в себе в тех случаях, о которых вы спрашиваете, так как никогда не считал, что могу творить чудеса. Я не обладаю способностями полностью просветленных будд – всезнанием, всевидением и всемогуществом. Поэтому, когда люди приходят ко мне и просят исцелить их или сотворить чудо, я не теряю уверенность в себе, а просто чувствую себя весьма неловко.

Однако я считаю, что честность в отношении своих возможностей перед собой и другими людьми – хорошая основа для развития уверенности в себе.

Сейчас я иногда ощущаю неуверенность в себе в делах, которые касаются отношений с Китаем. Но в этих случаях я обычно советуюсь с различными официальными и неофициальными лицами. Я очень часто интересуюсь мнением своих друзей. В результате почти все решения, которые я принимаю, оказываются хорошо взвешенными и продуманными, поэтому я никогда о них не сожалею, и это положительно влияет на мою уверенность в себе.

Бесстрашие и честная самооценка – мощное оружие против нерешительности и неуверенности в себе. Убежденность Далай-ламы в том, что искренность

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) является противоядием против негативных состояний ума, подтверждается результатами многих недавних научных исследований, показывающих, что те, кто оценивают себя реалистично и объективно, гораздо более счастливы и уверены в себе, чем те, кто оценивают себя плохо или неточно.

За годы нашего знакомства с Далай-ламой я неоднократно убеждался в справедливости того, что уверенность в себе основывается на честности и объективности в оценке своих возможностей. Я был очень удивлен, когда впервые услышал, как он говорит "Я не знаю" в ответ на какой-то вопрос из зала перед огромной аудиторией. В отличие от различных академических и других светил, часто выступающих публично, он признавался в своем незнании без тени смущения, без оговорок и без напыщенности.

Мне показалось, что его даже несколько забавляют ситуации, когда он оказывается не в состоянии ответить на какой-то сложный вопрос. Он часто шутил по этому поводу. Так, однажды в Таксоне он комментировал очень сложный отрывок из "Пути бодхисаттв" Шантидевы и запутался в логических построениях; он сразу же рассмеялся и сказал:

– По-моему, я запутался. Давайте лучше перейдем к следующему стиху...

В ответ на одобрительный смех из зала он засмеялся еще громче, сказав:

– Для этой ситуации есть одна хорошая аналогия. Старый беззубый человек ест только мягкую пищу, жесткую откладывает в сторону. Все еще смеясь, он продолжил: – Поэтому сегодня мы пропустим этот отрывок. В его голосе не было ни тени смущения или неуверенности в себе.

Наш потенциал как противоядие против ненависти к себе

Во время одной из своих поездок в Индию, за два года до приезда Далай-ламы в Аризону, я встретился 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 этой неделе я встречаюсь с учеными?

– Да...

– Недавно мы затронули тему, которую я считаю очень интересной, – концепцию ненависти к себе. Вам известно это явление?

– Конечно. Многие мои пациенты страдают от этого расстройства.

– Когда эти ученые впервые упомянули об этом явлении, я вначале не был уверен, что понимаю его верно, – он засмеялся. – Я думал: "Конечно же, мы любим себя! Как можно себя ненавидеть?" Хотя я считал, что в общих чертах знаком с человеческой психологией, идея ненависти к себе была для меня совершенно новой. Причина, по которой она показалась мне совершенно невероятной, заключалась в том, что буддисты изо всех сил стараются избежать сосредоточенности на себе, эгоистичных мыслей и мотивов. С этой точки зрения мы слишком себя любим и лелеем. Поэтому возможность нелюбви и даже ненависти к себе казалась мне совершенно невероятной. Вы, как психиатр, можете объяснить мне сущность этой концепции?

Я кратко описал ему психологическую подоплеку ненависти к себе, объяснил, как формируется наше самовосприятие в процессе воспитания и общения с родителями, какие факторы влияют на него отрицательно и вызывают развитие ненависти к себе – например, невозможность соответствовать идеалу, – и описал, каким образом эта ненависть может усиливаться под влиянием культурных факторов, в частности, у некоторых женщин и меньшинств. Все это время Далай-лама задумчиво кивал с озадаченным выражением лица, как если бы ему все еще было трудно принять эту концепцию.

Гручо Маркс однажды остроумно заметил: "Я бы никогда не вступил в клуб, который хочет видеть меня своим членом". Обобщая это негативное отношение к

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) себе, Марк Твен сказал: "Ни один человек в глубине своего сердца не испытывает сколь-нибудь значительного уважения к себе". Принимая этот пессимистический взгляд на человеческую природу в качестве одной из отправных точек своей теории, психолог Карл Роджерс сказал: "Большинство людей ненавидят себя, считают себя бесполезными и недостойными любви".

Идея ненависти к себе очень популярна в западной культуре, ее поддерживает большинство психотерапевтов. Безусловно, ненависть к себе существует, но она не так широко распространена, как может показаться. Она часто приводит людей в кабинеты психотерапевтов, поэтому последние склонны считать ее вселенским злом. Однако результаты опросов и научных исследований говорят о том, что большинство людей относятся (или по крайней мере стараются относиться) к себе хорошо, оценивают себя "выше среднего".

Таким образом, ненависть к себе не так распространена и обычна, как могло бы показаться, но все же большое число людей страдает от нее. Реакция Далай-ламы, которая удивила меня не меньше, чем его – концепция ненависти к себе, сама по себе очень значительна и полезна.

В его реакции существуют два момента, которые заслуживают изучения.

Первый заключается в том, что ему незнакомо явление ненависти к себе. Утверждение, что ненависть к себе является широко распространенной человеческой проблемой, наталкивает на мысль о том, что она является естественным элементом человеческой психологии. Но тот факт, что она практически незнакома целым культурам, например тибетской, говорит о том, что это негативное ментальное состояние, не является неотъемлемой частью человеческого ума, как и другие рассмотренные нами негативные состояния. Она не является врожденной и неизбежной. От нее можно избавиться. Понимание этого способно ослабить ненависть к себе и придать нам сил в борьбе с ней.

Вторым важным моментом первоначальной реакции Далай-ламы были его слова: "Ненавидеть себя? Но ведь мы любим себя!"

Тем из нас, кто страдает от ненависти к себе или знаком с этим явлением не понаслышке, подобная реакция на первый взгляд может показаться невероятно наивной. Однако если вдуматься, в этом ответе содержится глубокая истина. Любви трудно дать определение, так как у нее их множество. Любовь в ее самом чистом и возвышенном виде – это сильнейшее, абсолютное и безусловное желание счастья для другого человека. Это исходящее от сердца желание, не зависящее от того, как этот человек относится к нам. Нет никакого сомнения в том, что в глубине своего сердца каждый из нас хочет быть счастливым. Таким образом, если любовь – это подлинное желание счастья для кого-либо, каждый из нас, по определению, любит себя, так как каждый из нас искренне желает себе счастья. В своей клинической практике я иногда сталкивался с крайними формами ненависти к себе, случаями, когда пациент постоянно думает о самоубийстве. Но даже в этих случаях желание умереть основано на его желании (каким бы искаженным и ошибочным оно ни было) избавиться себя от страданий.

Поэтому, возможно, Далай-лама не так уж далек от истины в своем убеждении относительно естественности любви к себе. Эта его идея может быть использована в качестве мощного средства от ненависти к себе: мы можем подавлять последнюю, постоянно напоминая себе о том, что какими бы отвратительными мы себе ни казались, в глубине души все мы хотим быть счастливыми, а это – самая истинная, самая глубокая разновидность любви.

В один из последующих визитов в Дхарамсалу в очередной беседе с Далай-ламой я вернулся к теме ненависти к себе. К тому времени он уже освоился с этим явлением и разрабатывал методы борьбы с ним.

– С буддийской точки зрения, – объяснил он. – состояние депрессии, отчаяние являются крайностями, которые препятствуют достижению целей. Ненависть к себе – еще худшая крайность, чем отчаяние, и гораздо более опасная. Для буддистов противоядием от ненависти к себе может быть размышление о том, что все живые существа обладают природой Будды – потенциалом для достижения совершенства, абсолютного Просветления – независимо от того, в каких обстоятельствах они находятся. Поэтому буддисты, страдающие от ненависти к себе, должны избегать размышлений о неизбежности страданий или несовершенстве бытия, а больше сосредоточиться на положительных аспектах их существования – например, неограниченности заложенного в них потенциала.

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Это поможет им обрести ощущение собственной ценности и уверенность в себе.

Отстаивая, как обычно, интересы небуддистов, я спросил:

– А что делать тому, кто никогда не слышал о природе Будды или не является буддистом?

– Главное, что я могу посоветовать этим людям, – задумайтесь о том, какое счастье обладать таким совершенным инструментом, как человеческий разум. Кроме того – и в этом нет никакого сомнения – все люди наделены способностью выбирать направление своего развития. Таким образом, если постоянно напоминать себе об этом потенциале, постепенно эта мысль станет частью вашего мировоззрения и отношения к людям и самим себе, что поможет вам избавиться от отчаяния, ощущения беспомощности и ненависти к себе.

Далай-лама замолчал на мгновение, затем продолжил – и эти его слова показали, что он все еще находится в активном поиске, ни на минуту не прекращает свое развитие:

– Я считаю, что здесь будет уместной параллель с лечением физических заболеваний. Пытаясь излечить человека от какой-то болезни, врачи не просто дают ему определенные антибиотики от этой болезни, они вначале выясняют, позволяет ли физическое состояние больного давать ему эти антибиотики. Для этого они следят, чтобы человек хорошо питался, дают ему витамины, чтобы укрепить его организм. В результате у человека появляется потенциал, необходимый для избавления от болезни с помощью применения лекарств. Подобным образом, осознание ценности человеческого разума и способности делать выбор является потенциалом, внутренней силой, позволяющей нам справляться с любыми проблемами и ситуациями, не впадая в отчаяние и ненависть к себе.

Напоминание себе о прекрасных качествах, общих для всех людей, нейтрализует импульсы негативного самовосприятия. Для многих тибетцев это – ежедневная медитативная практика. Наверное, именно поэтому они не знают, что такое ненависть к себе.

## Часть V

Заключительные размышления о том, как жить духовной жизнью

## Глава 15

### Основные духовные ценности

Искусство счастья состоит из множества слагаемых. Как мы уже выяснили, достижение счастья начинается с понимания истинных его источников и развития этих источников в своей жизни. Это требует внутренней дисциплины, постепенного процесса искоренения негативных ментальных состояний и замены их позитивными – добротой, терпимостью, умением прощать. Рассмотрение факторов, ведущих к полной и счастливой жизни, мы закончим анализом духовности.

Существует естественная тенденция связывать духовность с религией. Подход Далай-ламы к достижению счастья является результатом многолетнего монашеского опыта. Его также по праву считают выдающимся буддийским ученым. И все же многих в нем привлекают не глубокие философские познания, а такие личные качества, как отзывчивость, чувство юмора и человечность. Во время наших бесед эти черты часто брали в нем верх над буддийским монахом. Несмотря на бритую голову и шафранные одеяния, несмотря на статус одного из выдающихся религиозных лидеров нашего мира, в наших разговорах он был обычным человеком, озабоченным общечеловеческими проблемами и тревогами.

Объясняя истинное значение духовности, Далай-лама начал с различия между духовностью и религиозностью:

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) – Я считаю, что для человека очень важно ценить свой потенциал и понимать значение внутренней трансформации. Это достигается в процессе духовного развития. Иногда я называю это "открытием духовного измерения".

Существует два уровня духовности, один из которых связан с религиозными верованиями. В нашем мире так много разных людей и так много разных характеров. Нас целых пять [7 – Уже шесть! (Шестимиллиардный землянин родился в октябре 1999 г.)] миллиардов, и, на мой взгляд, должно существовать пять миллиардов разных религий, так как не существует двух абсолютно одинаковых людей. Я считаю, что каждый должен выбирать тот духовный путь, который в наибольшей мере соответствует его характеру, природным склонностям, темпераменту, убеждениям, семейным и культурным обычаям.

Как буддийский монах, я считаю буддизм наиболее подходящей для себя религией. Для меня эта религия – наилучший выбор. Но это не значит, что буддизм является наилучшим выбором для всех. Это ясно и несомненно. Глупо было бы считать, что буддизм идеален для всех, так как разные люди воспринимают мир по-разному. Поэтому требуется разнообразие религий. Назначение религии – приносить людям пользу, и если бы существовала всего одна религия, я думаю, что рано или поздно ее эффективность исчерпалась бы. Так, например, если бы в ресторане день за днем подавали всего одно блюдо, вскоре он лишился бы почти всех своих посетителей. Люди требуют разнообразия в пище, так как проявляют разнообразие вкусов. Религия же, подобно пище, предназначена для питания человеческого духа. Поэтому я считаю, что разнообразие религий нужно только приветствовать и ценить. Одни считают наилучшим выбором для себя иудаизм, другие – христианство, третьи – ислам. Вот почему мы должны уважать и ценить все существующие сегодня религиозные традиции.

Все эти религии приносят пользу человечеству. Их назначение – сделать людей счастливее, а мир – лучше. Но для того чтобы сделать мир лучше, каждый верующий должен приложить усилия, проявить прилежание и решимость. Чтобы использовать религию в качестве источника внутренней силы, нужно, чтобы она стала частью твоей жизни. Нужно добиться глубокого понимания ее идей, не только на интеллектуальном, но и на духовном уровне, сделать эти идеи частью своего внутреннего мира.

Я считаю, что можно развить в себе глубокое уважение ко всем существующим религиозным традициям. Они заслуживают уважения уже потому, что образуют этическую систему, позитивно влияющую на человеческое поведение. Так, в христианстве вера в Бога создает четкую этическую систему, управляющую жизнью и поведением человека, и эта система очень эффективна, так как в ней присутствует возможность близости с Богом и возможность доказательства своей любви к Богу посредством проявления любви и сострадания по отношению к другим людям.

Существует и множество других причин для уважения других религий. Очевидно, что за многие столетия основные религии принесли огромную пользу миллионам людей, приносят эту пользу до сих пор и вдохновят еще немало поколений в будущем. Очень важно понимать это.

На мой взгляд, один из путей укрепления взаимоуважения между религиями – установление между ними тесного личного контакта. За последние несколько лет я предпринял немало усилий в этом направлении – например, встречался с представителями христианства и иудаизма – и считаю, что добился некоторых положительных результатов. Подобные контакты позволяют лучше узнать о пользе, которую та или иная религия приносит человечеству, и, возможно, перенять какие-то полезные моменты, методы и даже техники.

Таким образом, очень важно развивать связи между разными религиями, чтобы объединить усилия на благо человечества. В мире так много проблем, так много вражды и раздоров, поэтому религия должна предотвращать конфликты и бороться со страданиями, а не становиться одним из их источников.

Мы часто слышим высказывание о том, что все люди равны. Под этим понимается, что все мы одинаково стремимся к счастью. Каждый имеет право быть счастливым и не испытывать страданий. Поэтому если для вас источником счастья или блага становится какая-то религия, вы должны уважать права других людей, другие религии. Это очевидно.

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)  
В течение недели публичных выступлений Далай-ламы в Таксоне дух взаимного уважения был вполне осязаем. В зале постоянно присутствовали представители самых разных религий, в том числе немало христианских священнослужителей; несмотря на это, обстановка была мирной и гармоничной. Происходил даже некоторый обмен опытом, и описания Далай-ламой различных методов и техник неизменно вызвали глубокий интерес у небуддистов. 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, в основном, ежедневное напоминание самому себе о своих глубинных принципах и убеждениях. Лично я повторяю определенные буддийские стихи каждое утро. Они похожи на молитвы, но на самом деле являются напоминаниями. Напоминаниями о том, как общаться с людьми, как справляться с проблемами и многим другим. Поэтому моя духовная практика в основном состоит из напоминаний – о важности сострадания, о всепрощении и прочих подобных вещах. И, конечно же, она включает в себя определенные буддийские медитации о природе реальности и визуализации. Если у меня есть достаточно свободного времени, моя обычная ежедневная практика занимает около четырех часов. Это довольно много.

Мысль о четырех часах молитв в день вызвала у другой слушательницы вопрос:

– Я мать двоих детей, работаю, поэтому у меня очень мало свободного времени. Как в таких условиях найти достаточно времени для молитв и медитаций?

– Я тоже мог бы пожаловаться на недостаток свободного времени, если бы у меня возникло такое желание, – ответил Далай-лама. – И с еще большими на то основаниями. Тем не менее если приложить некоторые усилия, всегда можно найти время – например, пораньше встать утром. Потом, существует такая вещь, как уик-энд. Можете пожертвовать частью своих развлечений, – он рассмеялся. – Так что хотя бы полчаса в день вы способны найти. Если же вы постараетесь еще лучше, найдете полчаса утром и полчаса вечером. Стоит только заняться этим вопросом, и вы найдете, как его решить.

Если же вы серьезно относитесь к духовным практикам, вы должны понимать, что они предполагают развитие и тренировку ума, способностей, психологической и эмоциональной сфер. Эти практики – не просто какая-то физическая или вербальная деятельность, не просто произнесение молитв или пение. Если вы понимаете их именно в этом ограниченном смысле, вам, безусловно, нужно выделять какие-то определенные часы для их выполнения, так как вы не можете совместить их со своей повседневной деятельностью. Если вы, например, будете повторять мантры на кухне, готовя пищу, это вряд ли понравится вашим домашним. Если же вы обладаете правильным пониманием этих духовных практик, вы можете заниматься ими двадцать четыре часа в сутки.

Истинная духовность – это состояние ума, которое вы можете поддерживать постоянно.

Так, оказавшись в ситуации, в которой у вас возникает искушение обидеть кого-то, немедленно соберитесь внутренне и удержите себя от этих действий. Когда вы готовы выйти из себя, немедленно соберитесь и скажите себе: "Нет, это неправильно". Вот это и есть духовная практика. С этой точки зрения, у вас всегда есть время.

Это напомнило мне об одном из тибетских мастеров, Потове, который сказал, что для того, кто достиг определенной внутренней устойчивости и понимания, все, что происходит, является уроком, обучением. Я считаю, это очень верно.

Таким образом, если вы, например, видите по телевизору или в кино какие-то сцены насилия и секса, постарайтесь сосредоточиться на негативных аспектах подобных крайностей, и тогда эти эпизоды будут меньше вас шокировать – вы будете воспринимать их как иллюстрации разрушительной природы неконтролируемых эмоций, как полезные уроки.

Конечно, извлекать уроки из сериалов типа "Район Мелроуз" – это хорошо, но арсенал духовных практик Далай-ламы, конечно же, гораздо обширнее. Как он рассказал, его ежедневные упражнения включают в себя буддийские медитации о

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) природе реальности, а также некоторые визуализации. В этой беседе он лишь вскользь упомянул о них, но за несколько лет нашего знакомства мне доводилось слышать от него их гораздо более обстоятельный и сложный анализ. Его монологи о природе реальности были полны сложнейших философских аргументов и описаний тантрических визуализаций – медитаций и визуализаций, назначение которых состоит в том, чтобы создать в человеческом воображении нечто вроде голографического атласа Вселенной. Изучению и практическому освоению этих буддийских медитаций он посвятил всю свою жизнь. Задумавшись об этих огромных усилиях, я спросил его:

– Можете ли вы рассказать о практической пользе этих духовных практик, их роли в вашей повседневной жизни?

Далай-лама помолчал несколько мгновений, затем тихо ответил:

– Хотя мой личный опыт весьма невелик, одно я могу сказать с полной уверенностью: в результате этих буддийских тренировок мой ум стал гораздо спокойнее. Это определено. Хотя эта перемена происходила постепенно, год за годом.

Он рассмеялся.

– Я считаю, что изменилось и мое отношение к себе и другим людям. И, хотя точные причины этих перемен указать трудно, мне кажется, что большую роль в этом сыграло понимание – не абсолютное понимание, но определенное чувство или ощущение глубинной природы реальности – а также созерцание таких вещей, как непостоянство, неизбежность страданий, ценность сострадания и альтруизма.

Так, например, даже думая о тех китайских коммунистах, которые принесли огромное горе многим тибетцам, в результате буддийской практики я испытываю к ним сострадание, так как понимаю, что человека делают палачом обстоятельства. Поэтому, а также в силу обетов и клятв бодхисаттвы, я не могу считать, что человек, совершивший что-то ужасное, заслуживает мести или не заслуживает счастья [8 – Принимая обет бодхисаттвы, духовный ученик утверждает свое намерение стать бодхисаттвой. Бодхисаттва, что дословно переводится как "пробуждающийся воин", – это человек, который через любовь и сострадание пришел к пониманию бодхичитты, ментального состояния, характеризующегося спонтанным и истинным стремлением достигнуть полного просветления, чтобы принести пользу всем существам.]. Главную роль в развитии подобного отношения сыграл обет бодхисаттвы, поэтому я его очень люблю.

Это напомнило мне об одном наставнике из монастыря Намгуаль. Он провел двадцать лет в китайских тюрьмах и трудовых лагерях в качестве политзаключенного. Однажды я спросил у него, что было для него самым трудным во время заключения. Удивительно, но 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 во время тибетского восстания 1959 года ему было двадцать четыре года и он примкнул к повстанцам, штаб которых находился в Норбулинге. Китайцы поймали его и бросили в тюрьму вместе с тремя его братьями, которые впоследствии были убиты. Еще два его брата также погибли. Затем его родители умерли в трудовом лагере. Он рассказал, что, находясь в тюрьме, размышлял о своей жизни до тех пор, пока не пришел к выводу, что был плохим монахом, хотя и провел всю свою сознательную жизнь в монастыре Дрепанг. Он понял, что был глупым монахом. В тот момент, в тюрьме, он поклялся, что приложит все усилия для того, чтобы стать хорошим монахом. В результате буддийских практик и тренировок ума он достиг такого состояния, что даже физическая боль не мешала ему чувствовать себя счастливым. Даже во время пыток и избиений он чувствовал себя счастливым, воспринимая их как очищение от негативной кармы прошлых воплощений.

Надеюсь, эти примеры доказали вам ценность духовных практик в повседневной жизни.

Итак, Далай-лама описал последний ингредиент счастливой жизни – духовное измерение. Благодаря учению Будды Далай-лама и многие другие нашли в своей жизни духовную основу, которая помогает им выносить и даже преодолевать

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) боль и страдания, которые иногда приносят нам жизнь. И, как считает Далай-лама, в каждой из основных религий мира есть набор методов и техник, которые могут сделать человека счастливее.

Сила веры в течение многих веков наполняла и наполняет сегодня жизнь миллионов людей. Иногда она действует практически незаметно, иногда вызывает глубокие духовные трансформации. Каждый из нас, несомненно, хотя бы раз в своей жизни был свидетелем того, как она действует на какого-либо члена семьи, друга или знакомого. Иногда примеры проявления этой силы оказываются на первых полосах газет, как это было в случае с Терри Андерсоном, похищенным на одной из улиц Бейрута однажды утром 1985 года. На него просто накинули одеяло и запихнули в машину. В течение последующих семи лет его держали в качестве заложника Хезболла – экстремистская группировка исламских фундаменталистов. До 1991 года его не выпускали из грязных сырых подвалов и тесных камер, держали в темноте и на цепи, постоянно избивали. Когда его наконец освободили, к нему было приковано внимание всего мира. Он был очень счастлив вновь увидеть свою семью и, как это ни странно, почти не испытывал обиды и ненависти к своим мучителям. Когда журналисты спросили его, как ему удалось проявить такую незаурядную стойкость и силу, он сказал, что только вера и молитва помогли ему перенести эти мучения.

История полна примеров того, как в сложные моменты человеку помогает вера. А недавние социологические опросы подтверждают тот факт, что религиозная вера делает человеческую жизнь гораздо счастливее. Исследования независимых ученых и социологических организаций (таких, как Институт Гэллага), показали, что счастливых и удовлетворенных жизнью людей среди верующих гораздо больше, чем среди неверующих, а также что религиозная вера помогает людям гораздо эффективнее справляться с такими проблемами, как старение, личные кризисы и психологические травмы. Кроме того, статистика утверждает, что в религиозных семьях гораздо реже встречаются такие явления, как подростковая преступность, алкоголизм, наркомания и разводы.

Существуют даже серьезные основания предполагать, что вера положительно влияет на физическое состояние людей, в том числе тяжело больных. Результаты многих сотен научных исследований позволяют установить связь между глубокой религиозной верой, уровнем смертности и состоянием здоровья. Так, в одном из исследований глубоко верующие пожилые женщины переносили операцию на бедре гораздо легче физически и психологически, чем те пожилые женщины, у которых вера была слабее или отсутствовала вообще.

Исследования, проведенные Ронной Касар Хэррис и Мэри Амандой Дью из Медицинского центра Питтсбургского университета, показали, что глубоко верующие люди гораздо легче переносят операцию по пересадке сердца, исследования доктора Томаса Оксмана и его коллег из Дартмутской Медицинской Школы – что среди пациентов старше пятидесяти пяти лет, которые перенесли операцию на открытом сердце коронарной артерии или сердечного клапана, верующих выживает в три раза больше, чем неверующих.

Преимущества глубокой религиозной веры иногда являются непосредственными проявлениями определенных доктрин и традиционных убеждений. Так, многие буддисты справляются со страданиями благодаря твердой вере в доктрину кармы. Точно так же христианам помогает противостоять страданиям вера во всевидящего и любящего Бога – Бога, чей промысел может быть нам недоступен, но который рано или поздно проявит свою любовь к нам. Они находят утешение в таких библейских стихах, как: "Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу" [9 – Послание к римлянам 8: 28.].

Помимо специфических доктрин существуют воодушевляющие моменты, общие для всех религий. Вовлечение в деятельность религиозной группы, независимо от религии, дает верующему ощущение принадлежности к группе, связи с другими людьми, братьями по вере. Это создает осмысленную среду, структуру, которая позволяет человеку общаться и взаимодействовать с другими. Глубокие религиозные убеждения придают смысл и значительность человеческой жизни, поддерживают надежду в страданиях и смерти, пробуждают в человеке ощущение вечности, которое позволяет его духу подняться над повседневными проблемами.

Несмотря на все это, вера сама по себе еще не является гарантией счастья и душевного покоя. Так, например, в тот самый момент, когда Терри Андерсон



Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) демонстрировал прекраснейшие аспекты религиозной веры, сидя на цепи в камере, буквально рядом с ним обезумевшие от ненависти толпы людей демонстрировали ее наихудшие аспекты. Вот уже много лет в Ливане продолжается полная жестокости война, которую питает обоюдная ненависть между различными мусульманскими сектами, с одной стороны, и христианами и иудеями – с другой. Подобное не раз происходило на протяжении человеческой истории и происходит во многих местах нашей планеты сейчас. 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 элементы духовной жизни, которые способны сделать человека счастливее независимо от его религиозной ориентации.

Далай-лама завершил свою дискуссию полным убежденности описанием подлинной духовной жизни.

– Говоря о духовном измерении в нашей жизни, мы определили свои религиозные убеждения в качестве одного уровня духовности. Религиозная вера – это всегда хорошо. Но можно обойтись и без нее, а в некоторых случаях – и с большим успехом. Верить или не верить – решать только нам самим, это наше право. Но существует и другой уровень духовности, который я называю базовой духовностью. Это основные человеческие качества – доброта, сострадание, человечность. Они должны быть у каждого независимо от того, верующий это человек или нет. Лично я считаю, что этот уровень более важен, чем первый, так как даже самая лучшая религия может охватить ограниченное число людей, только часть человечества. А эти качества нужны нам всем, так как мы все – одна большая семья. Без них человеческое существование станет невыносимым, и никто не сможет чувствовать себя счастливым. Таким образом, развитие в себе этих качеств – очень важная задача.

Для этого, как мне кажется, мы должны помнить, что из, скажем, пяти миллиардов людей на этой планете один или два миллиарда – глубоко верующие. Конечно же, под глубоко верующими людьми я понимаю не тех, кто, например, называет себя христианином просто потому, что его крестили в христианской церкви, но не имеет настоящей веры и не занимается религиозными практиками.

Предположим, что на нашей планете – всего лишь один миллиард верующих. Это значит, что остальные четыре миллиарда, то есть большинство, – неверующие. Поэтому мы должны найти способ улучшить жизнь этих людей, помочь им стать лучше и сознательнее. Здесь, на мой взгляд, очень важную роль играет образование, внушение этим людям того, что сострадание, доброта и другие положительные качества являются основными свойствами нормальных людей вообще, а не только верующих. Мы уже говорили о значительном влиянии человечности, доброты, любви и сострадания на физическое здоровье, счастье и душевное спокойствие. Это, в отличие от большинства религиозных и философских теорий, – очень практичная теория, которая, на мой взгляд, лежит в основе всех религиозных учений, но не менее важна и для людей вне каких-либо религиозных традиций. Мы должны внушить этим людям, что не обязательно верить, чтобы быть хорошим, чувствующим и ответственным за будущее мира человеком.

Свою принадлежность к религии или духовному пути можно указать внешними способами – ношением специальной одежды, постройкой алтаря или часовни на своей земле, чтением молитв, песнопениями и т. п. Однако все это вторично по отношению к вашему мировоззрению, которое должно быть основано на базовых духовных ценностях, так как встречаются люди, у которых форма значительно отличается от содержания. Истинная духовность делает человека спокойнее, счастливее и умиротвореннее.

Все добродетельные состояния ума – сострадание, терпимость, всепрощение, заботливость и т. п. – настоящая дхарма, или настоящие духовные качества, так как они не могут сосуществовать с болезненными, или негативными состояниями.

Таким образом, вырабатывая в себе внутреннюю дисциплину, мы создаем основу для религиозной жизни и развития этих позитивных ментальных состояний. Только тот, кто дисциплинировал, усмирил свой ум и научился проявлять это в своих поступках, ведет настоящую духовную жизнь.

Далай-лама находился на небольшом приеме, устроенном в честь группы бизнесменов, поддерживающих борьбу тибетского народа за свои права. У

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) дверей зала, где проходил прием, собралась огромная толпа людей в ожидании появления Далай-ламы. В толпе я заметил человека, которого уже видел пару раз на этой неделе. Это был мужчина лет тридцати, высокий и очень худой. Он весь был ужасно растрепан, но мое внимание приковало не это, а выражение его лица – выражение, которое я часто наблюдаю у своих пациентов, смесь беспокойства, подавленности и боли. Я также заметил у него легкое подергивание лицевых мышц около рта и мысленно поставил диагноз: дискинезия – нервное расстройство, вызванное хроническим употреблением антистрессовых препаратов. "Бедняга", – посочувствовал ему я и почти сразу же о нем забыл.

С появлением Далай-ламы толпа уплотнилась, люди подались вперед, чтобы приветствовать его. Охранники, большей частью добровольцы, попытались сдерживать натиск толпы и расчистить путь Далай-ламе. Озабоченный молодой человек, которого я заметил минутой ранее, совершенно изменился в лице и был вытолкнут толпой прямо к проходу, который расчистили охранники. Далай-лама, проходя мимо, заметил парня, выбрался из кольца охранников и остановился, чтобы поговорить с ним. Тот сначала смешался, начал что-то быстро и невпопад говорить Далай-ламе, который в ответ произнес лишь несколько слов. Я не слышал, о чем они говорили, но видел, что мужчина все более возбуждался 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 возбуждение внезапно ушли с лица мужчины, по его щекам заструились слезы. Хотя возникшая на его лице улыбка была слабой и несмелой, в его глазах появились радость и облегчение.

Далай-лама убежден в том, что внутренняя дисциплина является основой духовной жизни и фундаментальным методом достижения счастья. Как объясняется в этой книге, с его точки зрения внутренняя дисциплина – это борьба с такими негативными состояниями ума, как злость, ненависть, жадность, и развитие таких позитивных состояний, как доброта, сострадание и терпимость. Он также считает, что счастья может достигнуть только тот, чей ум спокоен и устойчив. Практика внутренней дисциплины может включать в себя формальные медитативные техники, назначение которых – стабилизировать и успокоить ум. Большинство духовных традиций содержат практики успокоения ума, установления контакта с глубинной духовной природой.

Завершая серию своих публичных выступлений в Таксоне, он рассказал о медитации, которая предназначена для успокоения ума, изучения его глубинной природы и, таким образом, достижения "неподвижности ума".

Глядя на сидящих в зале, он заговорил тихим и спокойным голосом, будто обращаясь лично к каждому, а не ко всей огромной аудитории в целом. Иногда он оживлял свое повествование легким покачиванием головы, жестами рук и почти незаметными движениями тела.

#### Медитация на природу ума

– Цель этого упражнения – начать осознавать и чувствовать природу своего ума, – начал Далай-лама, – по крайней мере на начальном уровне. В общем, под умом мы понимаем абстрактную концепцию. Если мы его не чувствуем и кто-то попросит нас сказать, что это такое, мы просто укажем на свой головной мозг или скажем, что это – нечто, обладающее "ясностью", способностью "познавать" и "хранить" информацию. Но без медитативной практики эти определения будут ничего не значащими словами. Поэтому цель этого упражнения – развить в себе способность непосредственно чувствовать или ощущать обычную природу ума, воспринимать его способности "познавать" и "сохранять ясность" на основе непосредственного опыта, а не абстрактной концепции.

Это упражнение поможет вам сознательно остановить негативные мысли и постепенно научиться оставаться в этом состоянии как можно дольше. Выполняя его, вы со временем почувствуете пустоту, но если пойдете дальше, начнете осознавать глубинную природу ума, его "ясность" и способность "познавать". Это – словно хрустальный бокал, до краев наполненный водой. Если вода чистая, вы увидите дно бокала, но все равно будете знать, что он наполнен.

Давайте сегодня помедитируем на отсутствие концептуальности. Это не имеет ничего общего с ощущением пустоты, отключением ума. Вам, скорее, в первую

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org) очередь придется выработать в себе решимость поддерживать в уме отсутствие мыслей.

Вообще говоря, наш ум направлен преимущественно на внешние объекты. Наше внимание следует за чувственным опытом и большую часть времени пребывает на чувственном и концептуальном уровне. Другими словами, в нормальном состоянии наше внимание сосредоточено на физических ощущениях и ментальных концепциях. Но в этом упражнении вы должны направить свой ум вовнутрь, не позволять ему гоняться за внешними объектами. В то же время вы не должны ему позволять впадать в состояние оцепенения или отключаться, он должен находиться в полностью активном и внимательном состоянии. Затем вы должны попытаться увидеть естественное состояние своего сознания – состояние, в котором его не замутняют ни мысли о прошлом, воспоминания и сожаления, ни мысли о будущем, планы, стремления, ожидания, страхи и надежды. Постарайтесь поддерживать ум в естественном и нейтральном состоянии.

Когда река течет быстро, ее русло трудно рассмотреть. Если же вам каким-то образом удастся остановить течение воды в обоих направлениях, вы отчетливо увидите дно реки. Точно так же, когда вы остановите погоню ума за внешними объектами, мысли о прошлом и будущем и т. д., в то же время не отключая его совсем, вы увидите то, что находится на глубине, ниже обычного потока мыслей. Это – глубинный покой, глубинная ясность ума. Попробуйте сделать это...

Вначале это упражнение покажется вам очень сложным. Первые несколько раз, когда вам удастся ощутить это глубинное естественное состояние вашего ума, оно покажется вам совершенно пустым. Это объясняется тем, что мы привыкли воспринимать свой ум через восприятие внешних объектов, поэтому и на мир смотрим сквозь призму своих концепций, 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 начнете воспринимать глубинную ясность, яркость ума. Вот тут-то вы и начнете понимать и ценить естественное состояние своего ума.

На этом спокойствии ума основано много по-настоящему глубоких медитативных опытов...

О, – рассмеялся Далай-лама, – я должен предупредить вас, что так как в медитации этого типа не существует объектов, на которых можно сфокусировать внимание, риск заснуть очень велик.

Итак, давайте помедитируем...

Для начала выполните три вдоха-выдоха, сосредоточившись исключительно на своем дыхании. Просто осознайте вдох, затем выдох, затем опять вдох, и так три раза. Затем начните медитацию.

Далай-лама снял свои очки. Сложил руки на животе и замер в медитации. В зале воцарилась абсолютная тишина, полторы тысячи людей немного склонились вперед, стараясь успокоить свои мысли и заглянуть в истинную природу 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 обычно, в конце выступления Далай-лама сложил вместе ладони, поклонился слушателям в знак любви и уважения, встал и начал пробираться сквозь толпу. Идя сквозь толпу, он не переставал кланяться, поэтому словно потерялся в море голов, и со стороны его движение можно было заметить только по легкому движению толпы в тех местах, где он проходил, как если бы он перестал быть видимым объектом и превратился в бесплотный, но осязаемый дух.

## Благодарность

Эта книга существует только благодаря усилиям и доброжелательности многих людей. В первую очередь, я хотел бы выразить свою глубокую благодарность Тензину Гьяцо, четырнадцатому Далай-ламе, за его безграничную доброту, великодушие, расположение и внимание. А также моим покойным родителям, Джеймсу и Бетти Каттлер, за то, что они создали в моей жизни основу для достижения счастья.

Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни [filosoff.org](http://filosoff.org)

Кроме того, я искренне благодарен многим другим людям:

Доктору Таптену Джинпа за помощь в редактировании этой книги и перевод публичных выступлений Далай-ламы, а также многих наших частных бесед. Лобсангу Джордену, преподобному Лхакдору, за перевод части наших бесед с Далай-ламой, состоявшихся в Индии.

Тензину Гейче Тетонгу, Ринчену Дарло и Дава Церингу за помощь и поддержку на протяжении многих лет. Многим людям, которые способствовали организации визита Далай-ламы в Аризону в 1993 году: Клоду Д'Эстре, Кену Бэкеру, а также персоналу компании "Аризона Тичингз Инкорпорейтед", Пегги Хичкоку и персоналу компании "Аризона Френдз оф Тибет", доктору Пэм Уилсон и всем тем, кто помог организовать выступление Далай-ламы в университете штата Аризона; множеству добровольцев, принимавших активное участие в проведении выступлений Далай-ламы в Аризоне.

Моим превосходным агентам Шэрон Фридмэн и Ральфу Вичинанце, а также их сотрудникам за энтузиазм, доброту, помощь и усердие, выходящие далеко за рамки их трудовых обязанностей. Им я благодарен особенно.

Всем тем, кто помогал мне писать и редактировать данную книгу: Рут Хэпгуд – за профессиональное редактирование ранних версий рукописи, Барбаре Гейтс и д-ру Донне Кабачник – за неоценимую помощь в обработке огромного количества материала и организации его в упорядоченную структуру, а также моему талантливому редактору Эми Херц – за веру в мой проект и придание этой книге той формы, в которой вы ее читаете. Также я благодарен Дженнифер Репо и всему персоналу "Риверхед Букс", тем, кто помогал переводить выступления Далай-ламы в Аризоне, печатал стенограммы моих разговоров с Далай-ламой и ранние версии рукописи.

В заключение я хотел бы выразить свою глубокую благодарность:

Моим учителям.

Моей семье и многим друзьям, которые обогатили мою жизнь больше, чем я могу выразить: Джине Беквит Эккел, д-ру Дэвиду Вайсу и Дафне Аткесон, д-ру Джиллиан Хэмилтон, Элен Мициос, Дэвиду Гринволту, Дэйлу Брозоски, Кристи Ингэм Эспиназе, д-ру Дэвиду Клебанову, Генриэтте Бернштейн, Тому Майнору, Эллен Уайатт Гете, д-ру Гейлу Макдоналду, Ларри Катлеру, Рэнди Катлер, Лори Уоррену, Кэнди и Скотту Бриэрли, а также всем остальным, чье имя я не упомянул, но о ком помню с любовью, благодарностью и уважением.

1

Слово дхарма имеет множество оттенков значения, и в английском языке его точный перевод невозможен. Чаще всего его используют для обозначения доктрины Будды – как священной традиции, так и образа жизни, духовных принципов, формирующихся в результате принятия этого учения. Иногда буддисты используют это слово в более широком смысле – для обозначения духовных или религиозных практик в общем, универсального духовного закона или истинной природы феномена. Тогда специфические принципы и практики буддизма обозначают словом буддхадхарма. Этимологически санскритское слово дхарма восходит к корню "удерживать" и в данном контексте имеет более широкое значение: любое поведение или понимание, которое "удерживает" или защищает человека от страданий и их последствий.

2

В буддийской философии под словами "природа Будды" понимается глубинное, базовое и самое тонкое состояние сознания. Это состояние, присутствующее в каждом человеке, совершенно не затуманено негативными эмоциями или мыслями.

3

Кабинет тибетского правительства в изгнании.

4

Intima в переводе с латыни значит "внутренний", "сокровенный".

5

Сансара (санскр.) – состояние бытия, характеризующееся бесконечными циклами жизни, смерти и возрождения. Этот термин также используется для обозначения нашей повседневной жизни, полной страданий. Все существа находятся в этом состоянии под влиянием запечатлений своих прошлых действий и "иллюзорных" состояний сознания до тех пор, пока не удалят из своего сознания все негативные тенденции и не достигнут Освобождения.

6

Потала – традиционный зимний дворец далай-лам и символ религиозного и исторического наследия Тибета. Построенный в седьмом веке тибетским королем Сонгцзен Кампо, он был вскоре разрушен и восстановлен только в семнадцатом веке Пятым Далай-ламой. В настоящее время он возвышается более чем на 130 метров над вершиной "Красного Холма" в Лхасе, имеет больше 400 метров в длину, тринадцать этажей и тысячи комнат, задов, усыпальниц и часовен.

7

уже шесть! (Шестимиллиардный землянин родился в октябре 1999 г.)

8

Принимая обет бодхисаттвы, духовный ученик утверждает свое намерение стать бодхисаттвой. Бодхисаттва, что дословно переводится как "пробуждающийся воин", – это человек, который через любовь и сострадание пришел к пониманию бодхичитты, ментального состояния, характеризующегося спонтанным и истинным стремлением достигнуть полного просветления, чтобы принести пользу всем существам.

9

Послание к римлянам 8: 28.

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!