

Красоты не бывает без страдания

— **А**рхиепископ, вы говорили, что изгнание Далай-ламы принесло ему великие страдания. В период апартеида ваш народ также немало испытал. И вам не удалось обойтись без мучений — я имею в виду рак простаты, с которым вы продолжаете бороться. Многие люди, заболевая, теряют способность испытывать радость. А вам удалось сохранить эту способность, невзирая на боль. Как это получается?

— Во-первых, мне помогают много людей. Когда понимаешь, что ты не одинокая клетка, это греет душу. Я часть замечательного сообщества. Это очень поддерживает. Мы уже говорили, что, если искать счастье намеренно, ничего не выйдет. В результате лишь заиклишься на себе. Люди же как цветы. Их бутоны раскрываются, и они расцветают благодаря другим людям. Мне кажется, страдание, даже сильное, — неотъемлемая часть жизни. По крайней мере, без него развить в себе способность к *состраданию* невозможно.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ДЕНЬ 1. ПРИРОДА ИСТИННОЙ РАДОСТИ

Когда Нельсон Мандела попал в тюрьму, он был молод и, не побоюсь этих слов, жаждал крови. Он возглавлял самое воинственное крыло своей партии — Африканского национального конгресса. Мандела провел двадцать семь лет в заточении, и я знаю, люди говорят: «Двадцать семь лет! Сколько времени потрачено впустую!» Они удивляются, когда я отвечаю — нет, эти двадцать семь были ему необходимы. Их нужно было прожить именно так, чтобы удалить весь шлак. Муки тюремного заключения помогли Манделе стать великодушнее, научиться прислушиваться к тому, что говорит противоборствующая сторона. Обнаружить, что те, кого он считал врагами, тоже люди со своими страхами и ожиданиями. Их такими сделало общество. Думаю, не будь этих двадцати семи лет, мы бы не увидели Манделу сострадательного, великодушного, который умел ставить себя на место других.

Когда расистское правительство лишило свободы Нельсона Манделу и других политических лидеров, архиепископ возглавил борьбу против апартеида в ЮАР. Мантия англиканского священника и Нобелевская премия, которую он получил в 1984 году, стали своего рода защитой. Под таким прикрытием он довел до конца борьбу с угнетением чернокожих и других «небелых» в ЮАР. За годы этой кровавой войны похоронил бесчисленное количество своих сограждан, но, провожая их, неустанно призывал к миру и прощению.

После освобождения Нельсона Манделы и его избрания на пост первого президента ЮАР архиепископа попросили основать ставшую позже знаменитой Комиссию истины и примирения, чтобы все узнали об ужасах апартеида. При этом Мандела призывал отбросить мысли об отмщении.

— Парадоксально, но именно наше отношение ко всему негативному в жизни определяет, что же мы собой представляем, — продолжал архиепископ. — Если страдания озлобляют, мы устаем от них, замыкаемся и испытываем лишь гнев и тягу к разрушению.

Мой пример с матерью и родами на самом деле отличная метафора. Она показывает, что красота невозможна без боли, недовольства и страдания. Такова природа вещей. Так устроена наша Вселенная.

Позднее я был поражен, узнав, что внутриутробное развитие ребенка действительно регулируется подобным биологическим законом. Мне рассказал об этом пренатальный исследователь Патик Вадхва. Похоже, именно стресс и противостояние стимулируют внутриутробное развитие. Если биологического стресса нет, стволовые клетки не проходят дифференциации, то есть не преобразовываются в человека. Без стресса и противостояния сложные формы жизни вроде нашей никогда бы не развились. Мы никогда не появились бы на свет.

— Хорошим писателем не станешь, если будешь только ходить в кино и есть конфеты, — заключил архиепископ. — Для этого нужно просто начать писать, а это может быть и неприятно. Но без преодоления никогда не добьешься хорошего результата.

В словах архиепископа крылась глубокая истина, но мне захотелось напомнить, что он недавно говорил Далай-ламе. Одно дело — понимать необходимость страдания умом и совсем другое — помнить об этом в пылу гнева, испытывая разочарование или боль.

ДЕНЬ 1. ПРИРОДА ИСТИННОЙ РАДОСТИ

— Архиепископ, представьте, что вы в больнице или на приеме у врача. У вас берут анализы, делают уколы, и это причиняет боль и дискомфорт. Много времени проходит в ожидании. Что вы делаете, чтобы не злиться, не сетовать на судьбу, не увязать в жалости к себе? Вы говорите, что можно радоваться жизни даже в таких сложных ситуациях. Как вам это удается?

— Во-первых, испытывая боль, не вините в этом окружающих. Боль здесь, она присутствует, и нужно это признать. Но даже в причине боли вы в силах заметить доброту ухаживающей за вами медсестры. Или мастерство хирурга, который вас оперирует. Правда, иногда боль столь сильна, что вы даже этого не замечаете.

И в таком случае тоже не надо себя винить. Мы не контролируем свои эмоции. Они возникают спонтанно. — Чуть позже архиепископ и Далай-лама разойдутся по этому вопросу: насколько в наших силах контролировать эмоции? Архиепископ станет утверждать, что это практически невозможно. Далай-лама же скажет, что наша способность к самоконтролю гораздо выше, чем мы думаем.

— Каждого человека рано или поздно постигают беды, — продолжал архиепископ. — В христианской традиции нас призывают нести свой крест и объединить личную боль со страданиями нашего Спасителя, таким образом сделав мир лучше. Этот подход помогает не заикливаться на себе, развернуться, посмотреть на вещи шире. Так боль становится терпимой. Не нужно быть религиозным человеком, чтобы сказать: как же мне повезло, что есть лечащий врач, за мной ухаживают квалифицированные медсестры, я могу лечь в больницу. Эти слова помогут немного отстраниться от заикленности на себе, отодвинуться от вечного «я, я, я». Вдруг начинаешь понимать: ты не один. Вот

КНИГА РАДОСТИ

сколько еще людей вокруг; а может быть, есть те, кому еще хуже, чем тебе? Боль закаляет нас, как огонь в печи.

Далай-лама поспешил согласиться с архиепископом.

— Слишком сильная заикленность на себе — вот корень страдания. Милосердная забота о благополучии окружающих — источник счастья. Мне не доводилось испытывать такую сильную физическую боль, как тебе. Но однажды я отправился в Бодх-Гаю — место, где Будда достиг просветления, — чтобы прочесть важный курс лекций о буддизме. Бодх-Гая для буддистов самое священное место паломничества.

На лекции собрались около ста тысяч человек, но у меня вдруг сильно заболел живот. Тогда врачи еще не знали, что это желчный пузырь, но потребовали срочно отправиться в больницу. Приступы боли были так сильны, что я покрылся потом. Нам пришлось поехать в Патну, столицу штата Бихар, в двух часах от Бодх-Гаи. Мы пересекли очень много нищих кварталов. Бихар — один из беднейших индийских штатов. Я смотрел из окна на босых детей и понимал, что они никогда не получают хорошее образование. На подъезде к городу увидел старика: тот лежал на земле, прислонившись к хижине. Он выглядел очень больным: спутанные волосы, грязная одежда. О старике некому было позаботиться. По правде говоря, было видно, что он долго не протянет. Всю дорогу до больницы я думал о нем и чувствовал его страдания. И совершенно позабыл о своей боли. Просто сместив центр внимания на другого человека, я облегчил собственное состояние. Так работает сострадание. Оно действует даже на физическом уровне.

Так что ты верно заметил: источником проблемы становится излишняя сосредоточенность на своем «я». О себе нужно заботиться, но эта забота не должна быть эгоистичной. Если не будем

ДЕНЬ 1. ПРИРОДА ИСТИННОЙ РАДОСТИ

думать о себе, мы не выживем. Это необходимо. Но в этом эгоизме мы должны быть мудры, а не глупы. Эгоизм глупца — когда человек думает только о себе, забывая о других; он использует окружающих и унижает их. Но когда мы заботимся о людях и помогаем им, то обретаем радость и начинаем жить счастливо. Это я называю *мудрым эгоизмом*.

— Ты мудр, — заметил архиепископ. — Ты не просто мудрый эгоист. Ты мудр.

Важная часть религиозной традиции Далай-ламы — буддистская практика тренировки ума, по-тибетски *лоджонг*. Один из фундаментальных принципов практики, описанной в оригинальном тексте XII века, перекликается со словами Далай-ламы и архиепископа о необходимости «перестать заикливаться на себе»: «Все учения о дхарме сходятся в одном: уменьшить поглощенность человека самим собой».

Древний текст разъясняет, что сосредоточенным лишь на своей персоне уготована несчастная судьба: «До тех пор пока лишь собственная значимость занимает вас и вы слишком погружены в размышления о том, плохой вы или хороший, будете испытывать страдания. Одержимость стремлением получить желаемое и избежать нежеланного не приносит счастья». В тексте также содержится наставление: «Всегда пребывайте в *радостном состоянии ума*».

Что же это за «радостное состояние ума»? Готовясь к поездке, Джинпа, который перевел этот священный текст и написал к нему комментарии, объяснил, что радость — естественное для человека состояние; прийти к ней способен каждый. Можно сказать, что наше стремление к радости — не что иное, как попытка вернуть себе *исходное* состояние ума.

КНИГА РАДОСТИ

При этом буддисты верят не только в то, что радость естественна, но и в то, что способность радоваться можно развить, как любой другой навык. Все зависит от того, куда нацелено наше внимание: на собственные страдания или на муки других людей.

Способность развивать умение радоваться жизни не изучена так пристально, как умение чувствовать себя счастливым. В 1978 году психологи Филип Брикман, Дэн Коутес и Ронни Жанофф-Булмен опубликовали историческое исследование, которое показывало, что выигравшие в лотерею ощущают себя немногим счастливее парализованных в результате несчастного случая. Эта и последующие работы установили, что у каждого есть «заданная величина», определяющая уровень счастья в течение жизни. Другими словами, мы привыкаем к новой ситуации и неизбежно возвращаемся к прежнему состоянию.

Однако более поздние исследования, проведенные психологом Соней Любомирской, показали, что наше состояние лишь на половину определяется неизменными факторами, такими как гены или темперамент, то есть той самой «заданной величиной». Другая половина определяется совокупностью обстоятельств, над которыми мы можем иметь лишь ограниченный контроль, и наших взглядов и действий, управлять которыми вполне в наших силах. Согласно исследованию Любомирской, нас делает счастливее способность смотреть на ситуацию под более позитивным углом, испытывать благодарность и проявлять доброту и щедрость. Именно об этих особенностях восприятия и действиях говорили Далай-лама и архиепископ. В дальнейшем они еще вспомнят о них как о главных столпах радости.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

