

ДЕНЬ 1

Природа истинной радости

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

Почему ты не печалишься?

В начале беседы я предложил архиепископу произнести молитву: в англиканской традиции молитва предваряет любой важный разговор.

— Да, спасибо, — ответил он. — Помощь свыше никогда не помешает.

Давайте умолкнем на минуту. Да снизойдет на нас Святой Дух. Да наполнит Он сердца верующих, разжигая в них пламя любви Твоей. Пусть Дух Твой обновит людские души и обновит лицо Земли. Аминь.

— Аминь, — повторил Далай-лама.

Я спросил, чего он ждет от этой встречи. Лама откинулся в кресле, потирая ладони.

— Мы живем в XXI веке. Совершенствуем открытия, сделанные в XX веке, и продолжаем улучшать материальный мир. Хотя многие люди все еще живут в бедности и голодают, в целом современная цивилизация высокоразвита. Проблема в том, что наш мир и система образования сосредоточены целиком на внешних, приземленных ценностях. Внутренние ориентиры заботят нас куда меньше. Те, кто воспитывается в этой системе

образования, живут как материалисты, и в конечном счете все общество пропитывается этим духом. Но культура, обслуживающая вещественные представления, не в состоянии решить проблемы человечества. Истинная проблема здесь, — Далай-лама указал на свой лоб.

Архиепископ же коснулся сердца, показывая, что проблема и в душе.

— И здесь, — кивнул Далай-лама. — В уме и сердце. Материалистичные ценности не в состоянии обеспечить спокойствие ума. Для этого мы должны сосредоточиться на духовных ориентирах — на том, что делает нас людьми. Лишь таким образом мы обретем внутренний покой, а тот, в свою очередь, приведет к спокойствию во внешнем мире. Многие из проблем, с которыми мы сталкиваемся, — наших рук дело. Насилие, война — в отличие от природных катастроф, мы, люди, сами творим эти несчастья.

— Налицо огромное противоречие, — продолжал Далай-лама. — Население планеты составляет семь миллиардов человек, и никто не хочет страдать или иметь проблемы, но откуда в таком случае в мире столько проблем и страданий, большинство которых — наших рук дело? — Теперь Далай-лама обращался непосредственно к архиепископу. Тот согласно кивал. — Чего-то нам не хватает. Я тоже один из этих семи миллиардов, и мне кажется, ответственность за счастье всего мира лежит на плечах каждого из нас. Нужно больше думать о благополучии окружающих. Другими словами, культивировать в себе добро и сострадание, которых сейчас не хватает. И уделять больше внимания духовным ценностям. Нужно заглянуть в себя.

Он повернулся к архиепископу, поднял руки и сложил ладони в жесте, выражающем почтение.

— Теперь твоя очередь, архиепископ Туту, мой старый друг. — Он протянул руку, и приятель сердечно сжал ее в ладонях. — Мне кажется, у тебя большой потенциал...

— *Потенциал?* — архиепископ с притворным возмущением отдернул руку.

— Именно так, большой потенциал. В твоих силах сделать человечество счастливее.

Архиепископ откинул голову и рассмеялся.

— Ах, да.

— Достаточно на тебя посмотреть, — продолжал Далай-лама. — Ты всегда смеешься, всегда рад. Ты очень позитивно влияешь на людей. — Далай-лама снова потянулся, взял архиепископа за руку и погладил ее. — У некоторых политиков или священников такие серьезные лица... — Он выпрямился в кресле, нахмурился и сделал очень суровое лицо. — Хочется держаться от них подальше. Но когда смотришь на тебя...

— Это все мой длинный нос, — заметил архиепископ, и они одновременно рассмеялись.

— Итак, я очень благодарен, что ты приехал для этой беседы, — сказал Далай-лама. — Развитие ума происходит на более глубоком уровне. Все люди стремятся к счастью, хотят радоваться жизни, но связывают это с внешними благами: деньгами, властью, престижным автомобилем, большим домом. Многие редко задумываются о главном источнике счастливой жизни, который находится внутри, а не снаружи. Даже источник физического здоровья стоит искать внутри.

Да, между нами есть различия. Ты делаешь упор на веру. Я буддист, и вера для меня очень важна, но реальность такова, что из семи миллиардов людей на Земле более одного миллиарда — атеисты. И их нельзя исключать из общей картины. Миллиард — это очень

много. Они ведь тоже люди, наши братья и сестры. У них есть право стать счастливее и проявить себя достойными членами общей человеческой семьи. Поэтому для воспитания внутренних качеств вера не основное.

— Мне очень сложно понять твой глубокий анализ, — заговорил архиепископ. — Я думал, ты скажешь: если пытаться найти счастье, ничего не получится. Ощущение счастья очень мимолетно. Его нельзя обрести, просто сказав себе: так, сейчас я не буду думать больше ни о чем и стану счастливым! У Клайва Льюиса есть книга «Настигнут радостью»*: вот так оно обычно и бывает.

Глядя на тебя, многие вспоминают, сколько ужасов тебе пришлось пережить, — продолжал архиепископ. — Что может быть кошмарнее изгнания из собственного дома, разлуки со всем, что по-настоящему дорого? Но стоит встретиться с тобой лично, и они видят человека необычайно спокойного... невероятно милосердного... который к тому же любит пошалить.

— Последнее мне нравится, — заметил Далай-лама. — Не люблю лишней строгости.

— Не перебивай меня, — укорил архиепископ.

— Ого! — рассмеялся в ответ Далай-лама.

— Как прекрасно понимать, что на самом деле нам нужно не счастье. И я буду говорить совсем не об этом. Хочу поговорить о радости. Она превыше счастья. Представьте мать накануне родов. Каждый стремится избежать боли. И любая мать знает, что ей предстоит испытать боль — сильнейшие родовые муки. Но она принимает это. И после самых болезненных схваток, когда ребенок

* Льюис К. Собрание сочинений: в 8 т. Т. 7: Кружной путь, или Блуждания паломника; Чудо; Настигнут радостью: (духовная автобиография). СПб. : Фонд имени отца Александра Меня, 2006.

уже родился, ее радость невозможно измерить. Это один из самых невероятных парадоксов в мире: страдание может настолько быстро смениться радостью.

— Мать может прийти с работы уставшая, без сил, — продолжал он, — и на уме у нее будут одни тревоги. Но вот оказывается, что ребенок заболел. И мать тут же забывает об усталости; она всю ночь сидит у кровати больного ребенка, а когда он выздоравливает, мы видим радость в ее глазах.

Что же это такое — радость? И возможно ли, чтобы одно состояние охватывало столь широкий спектр эмоций? Слезы радости при рождении ребенка, безудержный смех над анекдотом или спокойная и сдержанная улыбка на лице медитирующего — это виды радости. Радость включает все разнообразие чувств. Известный исследователь эмоций и старый друг Далай-ламы Пол Экман* писал, что радость может ассоциироваться с самыми разными состояниями. Например:

- наслаждение (чувственное);
- смех (от хихиканья до хохота);
- удовлетворение (спокойная радость);
- радостное возбуждение (как реакция на новость или интересную задачу);
- облегчение (наступающее вслед за другой эмоцией — страхом, беспокойством и даже удовольствием);
- изумление (при виде чего-то удивительного и восхитительного);
- экстаз, блаженство (выход за пределы своего «я»);

* Пол Экман — американский психолог, профессор Калифорнийского университета, специалист в области психологии эмоций, межличностного общения, психологии и «распознавания лжи».

- ликование (в результате выполнения сложного или опасного задания);
- гордость (например, когда вашему ребенку вручают награду);
- нездоровое ликование, или *злорадство* (радость при виде чужих страданий);
- благоговение (при виде акта доброты, щедрости или милосердия);
- благодарность (способность оценить бескорыстный поступок, совершенный ради вас).

В книге, посвященной счастью*, буддистский ученый и бывший генетик Матьё Рикар описывает еще три состояния чистой радости:

- сорадость (способность радоваться счастьем других — то, что в буддизме называется *мудита*);
- восторг (искрящаяся радость);
- внутреннее сияние (спокойная радость, возникающая от ощущения глубокого благополучия и доброжелательности к миру).

Разложив все виды радости по полочкам, мы видим, какое это тонкое и сложное состояние. У него много лиц: от радости за благополучие других людей (*мудита* в буддизме) до злорадства при виде чужого несчастья (немцы называют это состояние *Schadenfreude* — «радость от вреда»). Например, то состояние, которое описывал архиепископ, не имеет ничего общего с чувственным наслаждением. Скорее, это облегчение, изумление и восторг при виде чуда рождения. Радость охватывает все эти

* Имеется в виду книга *Plaidoyer pour le bonheur* («В защиту счастья»), где Матьё Рикар исследует вопросы поиска счастья в современном мире и дает буддистский вариант ответа.

человеческие переживания, но продолжительная радость — как неизменное состояние бытия — ближе всего к «внутреннему сиянию», которое возникает от ощущения глубокого благополучия и доброжелательности к миру. Именно это я наблюдал у Далай-ламы и архиепископа.

Я знал, что целью нашего изучения будет эта сложная «карта» состояний. Исследователи из Института нейробиологии и психологии при Университете Глазго предположили, что существует всего четыре фундаментальные эмоции, причем три из них окрашены негативно: страх, гнев и печаль. Радость — единственная положительная. Изучая это состояние, мы узнаём, что делает наше существование счастливым.

— Радость — это чувство, которое настигает нас неожиданно, или более надежное и длительное состояние? — спросил я. — Глядя на вас, я понимаю, что оно может быть продолжительнее, чем мы привыкли считать. Духовная практика не сделала вас угрюмыми или чересчур серьезными, а лишь принесла еще больше радости. Как же добиться, чтобы эта эмоция стала постоянным, а не мимолетным спутником?

Архиепископ и Далай-лама переглянулись, и архиепископ подал знак, чтобы Далай-лама отвечал первым. Тот пожал его руку и заговорил.

— Да, это так. Радость и счастье — не одно и то же. Когда я говорю «счастье», имею в виду *удовлетворение*. Иногда мы переживаем болезненный опыт, но он может принести огромное *удовлетворение* и *радость* — как в описанном случае с рождением ребенка.

— А позволъ-ка спросить, — прервал его архиепископ, — ты живешь в изгнании уже пятьдесят с лишним лет, верно?

— Пятьдесят шесть.

— Пятьдесят шесть лет вдали от страны, которую любишь больше всего на свете. И почему ты не печалишься?

— *Печалюсь?* — переспросил Далай-лама, не совсем поняв слово.

Джинпа поспешил перевести слово на тибетский, а архиепископ повторил:

— Почему ты не грустишь?

Далай-лама взял ладонь архиепископа в свою, как будто утешая его, хотя самому приходилось вспоминать мрачные события. Как известно, Далай-ламу «нашли» в возрасте двух лет, то есть обнаружили, что он инкарнация предыдущего Далай-ламы. Из родной деревни в регионе Амдо его увезли в Лхасу, столицу Тибета, в тысячекомнатный дворец Потала. Там его воспитывали в роскоши и изоляции, как будущего духовного и политического лидера Тибета и богообразную инкарнацию бодхисатвы сострадания (Авалокишвары). После агрессии Китая в 1950 году Далай-лама против своей воли оказался втянут в мир политики. В пятнадцать лет он стал правителем шестимиллионной нации, и перед ним стояла перспектива неравной войны, на которую пришлось бы пустить все силы и ресурсы. Девять лет он вел переговоры с коммунистическим Китаем, пытаясь выторговать благополучные условия для своего народа. Девять лет провел в поисках дипломатического решения, но в итоге Тибет все-таки был аннексирован Китаем. После восстания 1959 года, чуть не закончившегося кровавой резней, Далай-лама с тяжелым сердцем решил на ссылку.

Шанс, что бегство в Индию увенчается успехом, был ничтожно мал, и, чтобы избежать конфронтации и кровавой схватки, Далай-лама выехал ночью, переодевшись дворцовым стражем. Ему пришлось снять свои знаменитые очки, и пелена перед глазами обострила страх и неуверенность, которые он испытывал, пробираясь

мимо гарнизонов Народной освободительной армии Китая. Путь в Индию продлился три недели; по дороге беглецов настигали песчаные бури и снежные бураны. Им пришлось преодолевать горные перевалы высотой почти шесть тысяч метров.

— Одна из моих медитационных практик описана в трудах древнего индийского учителя, — отвечал Далай-лама на вопрос архиепископа. — Он говорил, что, переживая трагическую ситуацию, необходимо ее проанализировать. И если ситуация безвыходная, беспокоиться нет смысла. В этом заключается моя практика. — Далай-лама имел в виду буддистского учителя VIII века Шантидеву, который писал: «К чему печалиться, если все можно еще поправить? И к чему печалиться, если ничего уже поправить нельзя?»

Архиепископ усмехнулся. Видимо, ему представилось маловероятным, что кто-то перестанет печалиться лишь потому, что это бессмысленно!

— Да, но ты понимаешь это головой, — он коснулся головы двумя пальцами. — А переживаешь все равно. Этого не изменить.

— Многие из нас стали беженцами, — попытался объяснить Далай-лама, — и в моей стране сейчас много проблем. Если я буду думать только об этом, — он сложил ладони маленьким кружком, — беспокойства не избежать. — Он расширил круг из ладоней, рассоединяя пальцы. — Но стоит задуматься о происходящем в мире, и я понимаю, что проблем еще больше. Даже в Китайской Народной Республике их очень много. Например, какие трудности сейчас переживают китайские мусульмане хуэй, сколько страданий выпало на их долю! А в остальном мире? Бед и мучений еще больше. Когда мы обращаем на это внимание, то понимаем, что не одни испытываем невзгоды — достается и нашим братьям и сестрам, таким же представителям человеческого рода. Взглянув

на волнующее нас событие шире, можем уменьшить свою тревогу и унять боль.

Меня поразили простота и глубина его слов. Как далеки его рассуждения от популярного призыва don't worry, be happy («не переживай, будь счастлив») из песни Бобби Макферрина*. В них нет отрицания боли и мучений. Он просто предлагает сместить фокус с себя на других, со страдания на *со*страдание — увидеть, что всем нелегко. При этом достигается невероятный результат: признав, что кто-то тоже в беде, что мы не одиноки, мы облегчаем свою боль.

Когда мы узнаём о трагедии, произошедшей с кем-то другим, собственная ситуация уже не кажется такой критической. Но Далай-лама говорил не об этом. Он не противопоставлял свою беду чужой, а *объединял* эти беды, переставая заикливаться на своем узком мирке и признавая, что он и тибетский народ не единственные, кому приходится несладко. Понимание, что все мы связаны и на долю мусульман хуэй выпало не меньше трудностей, чем на долю тибетских буддистов, порождает эмпатию и сострадание.

Я вспомнил поговорку «Боль неизбежна; страдание — выбор каждого». И задумался, как соотносится с этими словами умение Далай-ламы «менять фокус». Возможно ли испытывать боль, не переживая по этому поводу, будь то физические проблемы или муки изгнания? В буддизме есть сутра (наставление Будды), которая называется Саллатха-сутта: она проводит четкое различие между нашим ощущением боли и страданием в результате реакции на боль. «Испытывая боль, неподготовленный человек печалится, горюет

* Бобби Макферрин — американский джазовый певец и дирижер, десятикратный лауреат премии «Грэмми».

и плачет, бьет себя в грудь и ударяется в отчаяние. Таким образом, боль удваивается — помимо физической, возникает еще и духовная. Как человек, в которого пустили одну стрелу и вслед за ней вторую: в результате он испытывает боль от двух стрел». Кажется, Далай-лама говорил о том, что, взглянув на ситуацию шире, с менее эгоистичной точки зрения, мы можем избежать беспокойства и страдания, причиняемых второй стрелой.

— Есть еще кое-что, — продолжал Далай-лама. — На каждое событие можно взглянуть с нескольких углов. Например, мы потеряли свою страну и стали беженцами, но этот опыт позволил нам больше узнать. У меня появилась возможность познакомиться с разными людьми, учеными и представителями многих конфессий — с тобой, например. Она возникла лишь потому, что я стал изгнанником. Останься я в Потале, в Лхасе, так и жил бы в золотой клетке и был бы ламой, *святым* Далай-ламой. — Он выпрямился и застыл в неподвижной позе, показывая, как сидел когда-то, живя монахом в заточении и возглавляя Запретное королевство.

— Так что я предпочитаю жизнь изгнанника и не жалею о последних пятидесяти годах. Я провел время с пользой, у меня было больше возможностей учиться и видеть жизнь. Если посмотреть с одного угла, кажется — о, какой ужас, какое горе! Но взгляни на ту же трагедию с другого угла и поймешь, что благодаря ей открываются новые возможности. Это же прекрасно. Именно поэтому я не грущу и не печалюсь. Знаешь, есть тибетская поговорка: «Твоя родина там, где твои друзья; твой дом там, где тебя любят».

Услышав это трогательное высказывание, все в зале затаили дыхание. Удивительно, как этим словам удалось облегчить и даже стереть боль пятидесяти лет, проведенных в изгнании.

— Очень красивые слова, — произнес архиепископ.

— А еще, — продолжал Далай-лама, — тот, кто любит тебя, и есть твой отец и мать. Я, например, считаю тебя своим отцом, хотя ты старше меня всего на четыре года. Конечно, ты вряд ли мог бы родить меня в четыре года, поэтому ты не настоящий отец, но... я все равно считаю тебя таким.

— Чудесные слова, — заговорил архиепископ. То, как Далай-лама рассказывал о своем изгнании, кажется, тронуло его до глубины души. — Я хочу добавить лишь одно, обращаясь к братьям и сестрам, которые слушают нас сейчас. Горе и печаль — чувства, которые чаще всего нам неподвластны. Их испытывает каждый человек. Допустим, кто-то вас ударил. Боль вызывает тоску и гнев; возможно, вам хочется отомстить. Но по мере духовного роста — неважно, в какой традиции, буддистской ли, христианской, — учитесь принимать все, что с вами случается. Вы принимаете события не как следствие своей греховности, не вините себя в том, что произошло. Вы просто понимаете, что это часть жизненного водоворота. Это все равно бы случилось, хотите вы этого или нет. В жизни разочарования неизбежно настигают нас. Вопрос не в том, как их избежать, а в том, как обернуть их себе на пользу. В точности как только что описал Его Святейшество. Можно ли представить себе большее несчастье, чем изгнание из родной страны? И не просто страны, а земли, ставшей частью тебя, которой ты принадлежишь настолько, что это трудно описать постороннему человеку. Если бы Далай-лама реагировал на случившееся, как обычные люди, он стал бы кислым нытиком!

Далай-лама попросил Джинпу перевести, что значит *кислый нытик*.

Архиепископ поспешил объяснить.

— Это когда ты ходишь с таким лицом. — При этом он указал на Далай-ламу, на лице которого застыло выражение непонимания:

тот выпятил губы, как будто и правда съел лимон. — Вот точно с такой миной, как у тебя сейчас! Ты выглядишь как самый настоящий кислый нытик.

Далай-лама все еще пытался понять, как человек может быть кислым, а Джинпа боролся с переводом.

— Но когда ты улыбаешься, твое лицо сияет. Потому что тебе удалось преобразовать эмоции, которые могли бы быть негативными, во что-то хорошее. Ты не начал сокрушаться: «Как можно быть счастливым в такой ситуации?» Ты не говорил этого. Ты сказал: «Что я могу сделать, чтобы в мире стало больше любви и сострадания?» И люди во всем мире приходят на стадионы, чтобы тебя послушать, хотя не понимают ни слова на твоём ломаном английском! Я не завидую, между прочим. Я-то говорю по-английски гораздо лучше твоего, хотя послушать меня приходит не так много людей. И знаешь, в чем дело? Тебя приходят не слушать. Во всяком случае, большинство приходят не за этим. Они тянутся к тебе, потому что для людей ты воплощение чего-то, что они *уже знают* подспудно: то, что ты проповедуешь, в некотором смысле очевидно. Не в словах дело. А в духе, которым напитаны эти слова. Люди приходят послушать тебя, потому что ты убежден: страдания и разочарования не определяют нашу сущность. Что все это на первый взгляд негативное можно обернуть себе на пользу.

И я надеюсь, мы сможем донести до всех Божьих детей в мире, как сильно их любит Бог. Какие они все для Него драгоценные существа. Даже безымянный презренный беженец. Я часто смотрю на фотографии беженцев, покидающих родную страну, спасаясь от кровопролития, и вижу это. Ты только посмотри на детей. Я говорю, что Бог плачет, когда видит такое, потому что не такой жизни Он для нас хотел. Но даже в самых отчаянных обстоятельствах люди приходят на помощь и пытаются улучшить ситуацию — люди,

живущие на другом конце света! И, видя это, Бог улыбается сквозь слезы. Когда Он видит, как ты пытаешься помочь Его детям, Он улыбается. — Архиепископ тоже улыбался и шепотом повторял слово «улыбается», как священное имя Божье.

— Кажется, он еще хочет задать вопрос, — сказал архиепископ, увидев, что я наклонился вперед. Слушать их глубокие размышления о радости и страдании было невероятно интересно, но я понял, что если мы и дальше будем продолжать в таком темпе, то за неделю не разберем и десятой части заготовленных вопросов.

Далай-лама похлопал архиепископа по руке и произнес:

— У нас еще несколько дней впереди, успеем. Но если интервью будет длиться всего полчаса или час, придется отвечать кратко.

— Это тебе нужно отвечать кратко, — ответил архиепископ. — Я-то всегда краток.

— Давайте сделаем перерыв на чай. Потом я буду краток.

Красоты не бывает без страдания

— Архиепископ, 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 зацikliшься 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.

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 противоположающаяся 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, недостатка 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.

— 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 удастся?

— Во-первых, испытывая боль, не вините в этом окружающих. Боль здесь, она присутствует, и нужно это признать. Но даже в пучине 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 настигают 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 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 хорошего образования. 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 забыл 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 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, переключается 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 есть не что иное, как попытка вернуть себе *исходное состояние ума*.

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:

