

## *Введение*

Вы разбираетесь в демонах? Нет? Что ж, в этой книге речь пойдет как раз о демонах и о том, как борются с ними буддисты. Предлагаемое «учение» — итог моего личного опыта преодоления никотиновой зависимости. Методы и идеи, к которым я пришел, представляют собой результат напряженного духовного процесса, в ходе которого я наконец определил, в чем состоит суть привычки к табакокурению и какие шаги необходимо предпринять, чтобы избавиться от нее.

Я задался вопросом: какая стратегия позволит вывести курильщика из лабиринта связанных с никотиновой зависимостью измышлений, поскольку мне самому пришлось испытать, как опасен для тела и души «демон Никотин». При этом я хотел непременно отказаться от стратегии запугивания, поскольку сомневаюсь, что страх перед последствиями курения может указать подходящий путь к освобождению. Этот страх известен каждому курильщику, поскольку никто не может полностью игнорировать вред, который курение наносит организму. Страх, вероятно, может служить мотивом к поиску выхода из ситуации.

Однако мост, позволяющий выбраться из мрачного царства зависимости, должен иметь более прочную конструкцию. И его нельзя возводить на основе переменчивых эмоций.



В буддийской философии, если судить о ней по японскому дзен-буддизму, мы находим принципы действия, которые помогут рассмотреть феномен пристрастия к никотину как нечто целостное. Именно такой, более масштабный подход позволяет найти методы решения проблемы, недоступные для тех, кто все еще пытается бороться с зависимостью с помощью замещающих препаратов (никотиновые таблетки, травяные сигареты и т.п.).

Традиционные боевые искусства Восточной Азии существуют в тесной взаимосвязи с буддизмом и даосизмом. В них исконно отбира-

лись методы тренировок, которые позволяли бы дать практикующему наиболее целостное представление о сущности конфликта зависимости. Мастера боевых искусств подчеркивают, что поединок между двумя соперниками можно представить в виде противоборства двух противоположных энергий и использующиеся боевые стратегии применимы к любому виду конфликта.

В трудах древних буддийских учителей демонам приписываются вредоносные, то есть опасные для жизни, энергии. Об этом говорится и в очень древней буддийской легенде, которая поразила меня таинственными метафорами и стала одним из важных стимулов к написанию данной работы.

Спустя примерно 100 лет после того, как Будда Шакьямуни вошел в Нирвану, в Китае появилась демоническая сущность. Из-за своего корыстолюбия эта сущность помешалась и, умирая, произнесла: «Пусть жители этой Земли через контакт с моим телом переходят в сферы болезненного существования. Похороните мое тело неповрежденным, и из него через некоторое время поднимется растение, не похожее на все остальные. От одного его запаха люди будут получать огромное удовольствие, однако они утратят душевный покой. Это растение распространится повсюду и подчинит иллюзии почти все существа, доставляя им удовольствие».

Согласно буддийскому мировоззрению демоны обладают властью вовлекать людей в битвы, из которых победителем выходит лишь тот, кто преодолевает ограничения духа. Таков демон Мара — ему, согласно буддийскому преданию, отводится важная роль испытать безупречность Гаутамы Будды — основателя буддизма. Опустившемуся под сень дерева Бодхи Будде, прежде чем он сумел достичь понимания сути вещей, предстояло превозмочь обольщение Мары и страх перед ним. После того как Будда справился с Марой, он испытал просветление.

Здесь важно понять буддистскую метафору демона как символа силы, противостоящей интересам человека. Воспитательное действие этой метафоры неоченимо. В случае с «демоном Никотином» речь идет о противнике, который, образно выражаясь, требует от человека единственного умственного маневра — преодолеть роковые иллюзии, железной хваткой удерживающие курильщика в зависимости.

Мне как учителю традиционных китайских боевых искусств казалось естественным рассматривать эту проблему с точки зрения воина, готовящегося к бою. Исход этого противостояния — как, впрочем, и всех остальных — решается на уровне сознания. И я принялся на основе моих знаний и опыта искать метод,

с помощью которого можно было бы сокрушить демона одним ударом. Когда я наконец был в состоянии нанести этот удар, в моем сознании произошел важнейший поворот.

Я прошу вас осознать исходную точку моей стратегии: вы вступаете в борьбу с зависимостью с помощью сил вашего сознания, отвечающих за восприятие мира, где мы живем. Теперь у вас есть возможность взглянуть на конфликт как на целостную и исключительно ментальную проблему. Если вам это удастся, значит, и вы готовы нанести решающий удар.

Разумеется, нашему обществу трудно дается такой подход: традиционно мы считаем, что успех в поединке сопряжен с насилием и под силу только мужчине. Такая позиция объяснима, когда речь идет о проявлениях мачизма на войне или в быту. Нам же необходимо окинуть свежим взглядом феномен борьбы.

Как учит буддийская традиция, для ведения борьбы необходимо достигнуть гармонии между мужской и женской энергиями. Если вы потратите немного времени и рассмотрите характер зависимости «под лупой», то увидите, что мы имеем здесь дело с энергией большой силы. Эта сила направлена против вас.

Нравится вам это или нет, но вы находитесь в состоянии конфликта, который вам необходимо прояснить и разрешить в свою пользу, если вы хотите сохранить качество вашей жизни.

В буддийской традиции этот конфликт называется борьбой не потому, что вам необходимо применять насилие или агрессию для его разрешения, но потому, что вы должны относиться к проблеме хладнокровно и мудро.

Если мастер боевых искусств подвергается нападению врагов, он защищается без растраты нервных сил. Он знает, что делать, даже когда вокруг царит хаос. Такой способностью можете овладеть и вы, даже если «демон Никотин» близок к победе. Обучаясь вести борьбу по-буддийски, вы откроете прежде не востребованные способности вашей личности.

Таким образом, мужское начало, которому традиционно приписывается твердость, может обогатиться женскими качествами, например гибкостью. И наоборот, женское начало, основывающееся в первую очередь на высокоразвитой интуиции, в буддийской тренировке усиливается с помощью, например, мужской целеустремленности.

Прежде чем вы начнете изучать 10 лекций, я хотел бы дать вам несколько указаний. Если вы всерьез заинтересованы преодолеть зависимость, неукоснительно выполняйте их.

Прежде всего я прошу вас воспринимать мои рассуждения так, как будто они написаны специально и только для вас. Представьте, что мы с вами знакомы. Это крайне важно, поверьте! Некоторые буддийские учителя всегда

начинают свои выступления с того, что просят слушателей воспринимать предлагаемые суждения как адресованные лично им инструкции. Непривычное требование объясняется просто: в буддизме большое значение придают не только тому, *что* человек делает, но и тому, *как* он это делает. Лишь когда вы на самом деле чувствуете, что высказывание адресовано непосредственно вам, вы воспринимаете его открытым сердцем и можете произвести те изменения в сознании, которые позволят вам освободиться.

Если у вас высшее образование или по профессиональным причинам вам приходится работать с большими текстами, наверняка вы обладаете способностью «выборочного чтения» или «чтения по диагонали». В данном случае крайне важно, чтобы вы не использовали ни одну из этих техник. Прошу вас уделить тексту достаточно времени и прочитать его медленно и в полном покое. Только в этом случае содержащиеся в нем идеи окажут на вас воздействие.

Возможно, вам знакомы популярные «магические» изображения, которые позволяют с помощью специальных техник рассматривания (например, косой взгляд) воспринимать скрытые формы и фигуры. Так и предстоящие 10 лекций откроются вам, только если вы будете двигаться по тексту не торопясь.

Нет необходимости принуждать себя отказываться от курения в процессе чтения. Возможно, вы думаете, что имеет смысл читать дальше, только если ваше желание стать некурящим реализуется мгновенно. Правда — в обратном. В данный момент вы должны сделать все, чтобы создать атмосферу умиротворения. Физическое и духовно-эмоциональное расслабление — идеальное состояние для таких видов деятельности, как чтение, обучение и мышление. А при вынужденном отказе от курения вам как курильщику не удастся достичь нужного состояния, поэтому пока следует остаться при ваших привычках.

Наконец, я хотел бы дать вам один очень важный совет. Быть может, мое учение (пусть вначале оно и покажется вам тривиальным) содержит все самое ценное, что мы можем почерпнуть из буддизма. Неважно, как в ближайшем или далеком будущем будет развиваться ваша жизнь, — вы сохраните спокойствие. Непокколебимостью будды обладают лишь единицы, но если вы убедитесь на собственном опыте, что в критических положениях крайне важно спокойствие духа, то уже не станете предаваться бездумной суете.

Цель буддийского воспитания — мир. Страсти обрекают нас на жизнь во внутреннем противоборстве. Если вы спокойно изучите и осмыслите следующие 10 лекций, то

*Введение*

обретете способность прекратить войну внутри вас.

Я от всего сердца желаю вам найти путь, противопоставить демонам этого мира ясное сознание и вести свою жизнь так, как вы этого желаете.

Берлин, август 2004 года

*Торре Шламеус*

## Лекция 1

### *Открыть дух для реальности*

Если человек поддается заблуждениям, то его мысли и поступки становятся ошибочными. И неважно, какая у него мотивация. Даже лучшие побуждения не спасут от ошибки, если человек попал во власть иллюзий. Понятие «иллюзия» в буддийских текстах означает неправильное понимание причин неверного поведения и вредных реакций. Поэтому неудивительно, что буддийские методы зачастую основаны на развеянии иллюзий.

Иллюзии всегда являются признаком некоей зависимости. Одно из самых, возможно, серьез-



ных заблуждений курильщика как раз уверенность, что у него лично зависимость отсутствует. Если вы, будучи курильщиком, тоже так думаете, то находитесь в самом начале важного мыслительного процесса. Результатом ваших размышлений должно стать ясное понимание сути табакокурения. Пока вы убеждены, что можете самостоятельно принимать решение, когда, где и сколько курить, вы заблуждаетесь относительно ключевой проблемы курения.

Эта проблема не в *отравляющем действии* компонентов табака. Хлор тоже ядовит, но вы не приходите к идее ежедневно вдыхать немного хлора. Проблема состоит в том, что никотин вызывает зависимость. Из-за своего специфического молекулярного строения он может вмешиваться во все защитные механизмы организма и запускать процесс зависимости. В следующей главе подробно изложено, как это происходит.

На данном этапе важно спросить себя: насколько в действительности свободны мои решения, когда речь идет о курении. Можете ли вы контролировать потребление? Да? На эту тему я говорил со многими курильщиками, и они лишь подтвердили мой собственный опыт. Сохранить контроль — поначалу эта идея важна для любого курильщика. Никому не понравится мысль, что он чем-то одержим. Однако *только немногие курильщики с много-*

*летним опытом питают на этот счет иллюзии. Правда в одном: ни один курильщик не контролирует курение.*

В течение нескольких недель я проходил стажировку в лор-отделении берлинской клиники *Charité*. Многим пациентам, которых я наблюдал как физиотерапевт, предстояла тяжелая операция — ларингэктомия. При таком хирургическом вмешательстве полностью или частично удаляется гортань, пораженная злокачественной опухолью, и человек вынужден дышать через трахеотомическую трубку, которую помещают в нижнюю часть горла. Несмотря на то что большинство пациентов к этой операции привело интенсивное курение, его разрушительное действие, многие пострадавшие, как ни удивительно, не отказывались от курения. Когда у меня бывали перерывы, я встречал их в фойе — они курили, вдыхая сигаретный чад через свои трубки.

Этот пример свидетельствует, что пристрастие, которое возникает и сохраняется из-за потребления табачных изделий, с определенного момента не подчиняется контролю, даже если человек воочию наблюдает деструктивные, смертельно опасные последствия. Прогрессирующую потерю самостоятельности следует считать основным признаком никотиновой зависимости. Если вы считаете, что ни в коем случае не попадете в такую драматическую

ситуацию, я с удовольствием соглашаюсь с вами. Однако для этого необходимо прекратить курение, это единственная возможность добиться контроля.

Если осмыслить мой опыт и принять утверждение, что каждое роковое событие есть результат духовного заблуждения, то незамедлительно встает вопрос: как вообще может происходить такого рода помутнение сознания? Мы найдем ответ, если понаблюдаем за тем, как курильщик компенсирует растущую потерю самостоятельности.

Тот, кто не ощущает никаких «побочных эффектов» курения, за исключением разве что легкого першения в горле, будет изобретать иные аргументы в свое оправдание, чем тот, кому из-за курения только что ампутировали ногу. Самообман курильщика, его объяснения, аргументы и оправдания меняются со временем в зависимости от регулярности курения и степени выраженности негативных для здоровья последствий.

Это значит: чем глубже человек погружается в зависимость, тем больше он склонен манипулировать своим сознанием. Тот, у кого за плечами 20 лет активного курения, переживает глубокий *психологический кризис*, сопровождаемый как самоупреками, так и непрочными в своей основе оправданиями. В ходе развития пристрастия из-за многочисленных неудачных

попыток бросить курить оправдания становятся все более абсурдными, такими как, например, расхожее убеждение, что зависимость вызывается наследственностью, а значит, сама судьба обрекает человека на курение. Но одновременно это означает также: чем глубже человек погружается в зависимость, тем труднее ему объективно оценивать свое положение.

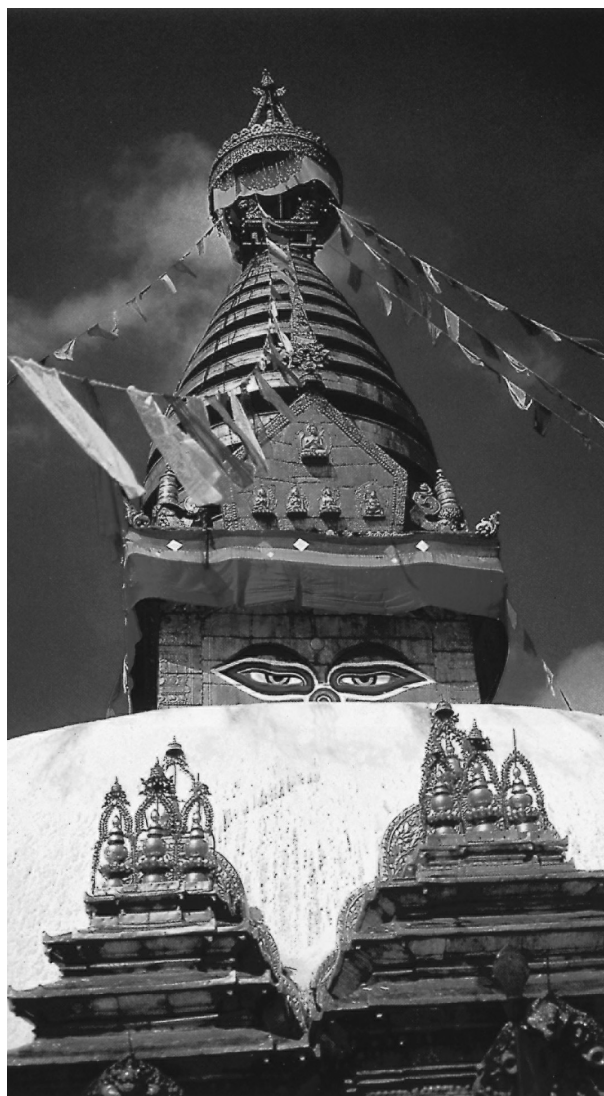
Если вы думаете, что на данный момент контролируете положение и еще можете «соскочить с крючка», спросите себя: если я действительно сохранил контроль, если действительно независим, почему бы просто не попытаться пожить без курения три месяца? Если вам это не сложно, вам не нужно больше волноваться, ведь вы знаете, что можете получать удовольствие от жизни и без курения. Прежде чем вы согласитесь с таким заключением, придется все-таки действительно это проделать. Недостаточно убеждать себя, что вам это по силам, — нужно попробовать не курить.

Теперь вам, вероятно, уже стало ясно, насколько абсурдным является предположение, что курильщик в состоянии без труда контролировать свою привычку. Как правило, все попытки контроля обречены на неудачу — просто потому, что жизнь, проходящая в постоянной борьбе с пристрастием, весьма напряженна и безрадостна. Даже если вам удастся удерживать курение в определенных

рамках, вы должны понимать, что для этого вам приходится применять к себе дисциплинарные меры и расходовать энергию, а значит, ее вам не хватает для других целей. Энергопотерю, которую несет курильщик в постоянной борьбе со своим пристрастием, я воспринимаю особенно трагично. Представьте себе, сколько энергии было бы в вашем распоряжении, если вам не приходилось бы ежедневно бороться с зависимостью, набирающей силу с каждым днем. Ведь это естественное развитие зависимости: она крепнет.

Однако рассмотрим сначала нынешнюю ситуацию. Как выглядит ваша жизнь, в которой присутствует курение табака? Вы полагаете, у вас есть преимущества перед некурящим? Или вы думаете, что в чем-то уступаете ему? Возможно, этот вопрос покажется вам странным, но, на мой взгляд, его смысл понятен. Большинство курильщиков, оглянувшись назад, говорят, что лучше бы они вообще не начинали курить. Почти каждый курильщик с многолетним стажем полагает, что в чем-то проигрывает некурящему. Но если прямо спросить, в чем конкретно состоит проигрыш, то ответы по большей части будут очень расплывчатыми.

Такая неопределенность, возможно, следствие того, что каждый курильщик теряет способность осмыслять все «за» и «против» курения.



Когда-то я перестал анализировать свою жизнь курильщика, поскольку столкновение с действительностью было для меня чересчур болезненным, а реальность — слишком запутанной. Я просто не мог понять, почему веду себя так безрассудно. Иррациональность моего поведения стесняла меня и вселяла страх.

Разумеется, позднее, в процессе поиска причин зависимости, я наконец понял: одного предположения, что жизнь без табака лучше, недостаточно. Курильщики, которые не осознают, что для них в действительности означает потребность в курении, также будут колебаться, когда речь пойдет о принятии конкретного решения. Даже когда им удастся освободиться от пристрастия на некоторое время, им грозит его возвращение, так как в принципе они еще не осознают, какое влияние оказывает зависимость на их жизнь.

В противовес романтическим представлениям о курении, которые являются продуктом попыток (часто неосознаваемых) оправдать болезненное поведение, действительность курильщика выглядит не очень заманчиво. При этом не имеет значения, курит ли он ежедневно или от случая к случаю. Обязательная составляющая этой реальности — постоянный смутный страх перед тяжелыми последствиями для здоровья, от которых не свободен полностью ни один курильщик.

То обстоятельство, что курильщики продолжают курить, несмотря на гнетущий страх, ведет к состоянию постоянного внутреннего раздвоения. Бесконечное самоедство, чувство собственной неполноценности и страх перед будущим — это последствия безответственного поведения курильщика.

Многие курильщики ощущают, как пагубно действует табак на организм: одышка, удушье, упадок сил и кашель так же обыденны и реальны, как и повышенная потливость, запах изо рта, прокуренное жилище, пропахшая дымом одежда и т.д. Такие неприятные отталкивающие детали порой приводят даже к изоляции курильщика. В самом деле, многие курильщики боятся прикосновений окружающих людей и стесняются близкого контакта, поскольку опасаются вызвать отвращение характерным запахом, который источают.

Среди других расхожих жалоб курильщиков — боли в голове и горле, нарушенное восприятие вкуса и запаха, трудности концентрации, депрессии, ослабление иммунной системы и потеря социального имиджа, а также серьезные финансовые расходы. Словом, если рассматривать последствия курения в совокупности, становится понятно, что обременяет курильщика и почему он совершенно оправданно чувствует себя неполноценным в сравнении с некурящим.

Встает вопрос: какую, собственно, пользу курильщики извлекают из своего пристрастия? В этом отношении среди них нет единства. Некоторые заявляют, что с помощью курения они расслабляются. Другие утверждают обратное, а именно что сигарета помогает им сконцентрироваться. Наряду с этими высказываниями существуют другие разнообразные объяснения (курение как социальный ритуал, курение как возбудитель аппетита, курение как часть стиля и т.д.).

Все эти высказывания имеют нечто общее: в них не упоминаются действительные причины курения. Мы сталкиваемся здесь еще с одним мощным заблуждением, которое способствует удержанию курильщиков в разрушительных оковах привычки. Если человек объясняет, что курит по одной из названных выше причин, ему нужно сначала удостовериться, реальны ли те ощущения (например, расслабление или концентрация), о которых он говорит. По правде говоря, курение расслабляет лишь потому, что распад никотина в организме сначала вызывает стресс, который можно временно смягчить, приняв новую дозу никотина. То же происходит со способностью концентрировать внимание: курение помогает сосредоточиться, поскольку способность к концентрации была снижена из-за нехватки никотина в крови. Компенсируя эту нехватку курением, вы временно

смягчаете ту нервозность, которая мешает вам как концентрироваться, так и расслабляться.

Попробуйте же, прошу вас, распознать и эту иллюзию: опыт, закрепленный стократным повторением, когда выкуривание сигареты улучшает ваше состояние в настоящую минуту, основан на том простом факте, что прежде никотин это состояние нарушил. Распад никотина в организме сначала вызывает небольшой физический, а затем более сильный психический стресс. Поскольку обычно вы не анализируете этот процесс, то попадаете в путы определенных логических цепочек, например: стресс — курение — расслабление, то есть принимаете иллюзию за реальность.

Философия буддизма стремится к постижению целостного процесса. Возможность изучить его во всех измерениях дает подход, который позволяет поступать мудро. Правда, подобное исследование предполагает, что реальность рассматривается как обратная сторона личностных представлений. Даже если вы анализируете курение в контексте воспоминания о приятных ощущениях, вы должны быть в состоянии ясно различать, отчего вообще возникают эти ощущения. Если вы откроете свой разум для реальности, то постигнете суть табакокурения и обнаружите, что курение серьезно снижает качество вашей жизни, не принося при этом никакой пользы.