

# Содержание

Наставление о радости .....	11
Предисловие .....	15
Прибытие. Мы хрупкие создания .....	25

## День 1

### Природа истинной радости

Почему ты не печалишься? .....	45
Красоты не бывает без страдания .....	60
А ты отрекся от чувственных наслаждений? .....	67
Наша величайшая радость .....	76
<i>Обед: встреча двух шутников — это прекрасно</i> .....	85

## КНИГА РАДОСТИ

Дни 2 и 3

Препятствия

Человек — незаконченный шедевр .....	101
Страх, стресс и тревога: я очень нервничаю .....	112
Раздражение и гнев: я кричу .....	121
Печаль и горе: нас сплачивают тяжелые времена .....	130
Отчаяние: в мире столько бед .....	135
Одиночество: незнакомых людей не бывает .....	144
Зависть: он снова разъезжает на своем мерседесе... ..	153
Страдание и невзгоды: преодоление трудностей .....	163
Болезнь и страх смерти: я бы лучше пошел в ад .....	178
<i>Медитация: сейчас я открою вам секрет .....</i>	<i>191</i>

# СОДЕРЖАНИЕ

Дни 4 и 5

## Восемь столпов радости

1. Взгляд со стороны: есть много точек зрения .....	213
2. Смирение: я пытался выглядеть скромным .....	223
3. Юмор: лучше шутить, лучше смеяться .....	234
4. Принятие: без него изменения невозможны .....	242
5. Прощение: освобождение от груза прошлого .....	249
6. Благодарность: мне повезло, что я жив .....	261
7. Сострадание: мы все хотим быть милосердными .....	271
8. Щедрость: так приходит радость жизни .....	284
<i>Праздник: песни и танцы на улицах Тибета .....</i>	<i>299</i>
<i>Отъезд: последнее прощание .....</i>	<i>315</i>
Практики .....	333
Благодарности .....	375
Об авторах .....	381

# Предисловие

□ од оглушительный рев реактивных двигателей мы вышли из самолета в маленьком аэропорту. За нашими спинами возвышались заснеженные вершины Гималаев. Двое друзей обнялись. Необыкновенной теплотой и сердечностью был проникнут момент приветствия. Целый год мы готовились к этой поездке, отдавая себе отчет в том, что значит для мира встреча Далай-ламы и архиепископа. Но мы даже не догадывались, как важна эта неделя для них самих.

Великая честь и огромная ответственность — рассказать миру о диалогах, которые мы вели в течение недели в индийской резиденции Далай-ламы в Дхарамсале. В этой книге я поделюсь с вами их задушевыми разговорами, наполненными неумолкающим смехом и пронзительными воспоминаниями о потерях и любви.

Хотя в жизни они встречались раз пять-шесть, их объединяла куда более прочная связь, чем та, что могла возникнуть

за краткие визиты. Они считали друг друга «озорными духовными братьями». Прежде у них ни разу не было возможности провести вместе так много времени, наслаждаясь обществом друг друга. Да пожалуй, и не будет.

Тяжелые шаги смерти неумолимо сопровождали наши разговоры. Дата поездки отодвигалась дважды: архиепископ должен был присутствовать на похоронах своих ровесников. Проблемы со здоровьем, мировая политика — обстоятельства как будто нарочно мешали их встрече. Все понимали, что этот визит может стать последним.

Мы провели неделю при свете неярких ламп, расставленных таким образом, чтобы не навредить чувствительным глазам Далай-ламы. Нас снимали пять видеокамер. Пытаясь понять, что такое счастье, мы разобрали немало глубоких жизненных вопросов. Целью поисков был источник *истинной радости* — состояния, не зависящего от превратностей судьбы и обстоятельств. Мы знали, что для этого нужно проанализировать препятствия, из-за которых счастье кажется неуловимым. В беседах Далай-лама и архиепископ постепенно обозначили восемь основ радости. Четыре находятся в области ума, четыре — в сердце. Два великих духовных лидера соглашались в самом важном, но кое в чем их мнения расходились, и это пролиvalo свет на новые грани. Мы пытались собрать воедино важные знания, которые помогли бы читателям радоваться жизни в постоянно меняющемся мире, полном боли и страданий.

Каждый день мы пили теплый индийский чай и преломляли хлеб — тибетские лепешки. Съемочную группу также приглашали на ежедневные чаепития и обеды. Однажды утром Далай-лама даже предложил архиепископу присутствовать

## ПРЕДИСЛОВИЕ

на медитации в своей резиденции, а архиепископ провел для ламы причастие — ритуал, который обычно не разрешается проходить нехристианам.

В конце недели мы отпраздновали день рождения Далай-ламы в тибетской детской деревне — школе-пансионате для детей, бежавших из Тибета. На родине китайские власти за-прещают им изучать тибетский язык и культуру. Родители от-правляют детей через горные перевалы с проводниками, кото-рые берутся доставить их в одну из школ Далай-ламы. Трудно даже представить боль родителей, отсылающих своих детей прочь от родного дома. Они понимают, что могут увидаться с ними не раньше, чем через десять лет. А может, вообще боль-ше не встретятся.

Но в тот день более двух тысяч учеников тибетской школы, переживших столько невзгод, подбадривали Далай-ламу, ко-торого архиепископ, бойкий танцор, сманил впервые в жизни совершить несколько неуверенных танцевальных движений — и это несмотря на то, что монашеский обет запрещает ламам танцевать.

**Д**алай-лама и архиепископ Туту — великие духовные учи-теля нашего времени. Однако их учение не столько ре-лигиозное, сколько нравственное. Оно выходит за пределы религиозной догмы; в нем тревога не только за «своих» — за все человечество. Мужество Далай-ламы и архиепископа, их стойкость и неунывающая вера в человечность вдохновляют миллионы людей. Эти лидеры не поддаются модному цинизму, волна которого захлестывает нас сегодня. Их умение радовать-ся жизни не поверхностно и далось им непросто; оно закалено

в огне конфликтов, противостояния и борьбы. Их судьба — неустанный напоминание, что радость жизни — право, данное нам от рождения. Радость — понятие намного более глубокое, чем счастье.

«Радость, — сказал архиепископ в одну из наших встреч, — гораздо объемнее счастья. Счастье нередко воспринимается как нечто зависимое от внешних обстоятельств. Радость от них не зависит». Далай-лама и архиепископ согласны, что именно это состояние ума и сердца одухотворяет жизнь и наполняет ее удовлетворением и смыслом.

Друзья говорили о том, что Далай-лама назвал «жизненной целью», — о стремлении избежать страдания и обрести счастье. Они делились знанием, как жить и радоваться, невзирая на неизбежные беды, — знанием, давшимся им нелегко. Вместе пытались понять, как превратить радость из преходящего состояния в постоянное качество, из мимолетного чувства — в продолжительный способ бытия.

С самого начала эта книга виделась нам своего рода трехслойным именованным тортом.

Первый слой — *учение* Далай-ламы и архиепископа Туту о радости. Возможно ли сохранять радость, когда нас обуревают повседневные невзгоды — от недовольства дорожными пробками до страха не обеспечить семью, от злости на тех, кто несправедливо с нами обошелся, до горя утраты любимого человека, от опустошенности, которая сопутствует тяжелой болезни, до бездны отчаяния, приходящей со смертью? Как смириться с жизненной реальностью, не пускаясь в отрицание? Как превозмочь боль и мучения, которых не избежать? И даже если нас

## ПРЕДИСЛОВИЕ

ничто не беспокоит, как жить и радоваться, когда столько людей вокруг страдают? Когда чудовищная нищета лишает людей будущего, улицы наводнены насилием и террором, а экологические катастрофы ставят под сомнение саму возможность жизни на планете? В первой части книги есть ответы на эти и многие другие вопросы.

Второй слой — новейшие *научные исследования* феномена радости и других качеств, которые, по мнению архиепископа и Далай-ламы, необходимы, чтобы ощущать себя счастливым изо дня в день. Новые открытия в науке о мозге и в экспериментальной психологии привели к более глубокому пониманию того, что нужно человеку для радости. За два месяца до поездки я встречался с Ричардом Дэвидсоном, нейробиологом и первопроходцем в изучении феномена счастья. Он проводил лабораторные наблюдения за практикующими медитацию и пришел к выводу, что это занятие очень благотворно влияет на мозг. Мы с Дэвидсоном сидели на уличной террасе вьетнамского ресторана в Сан-Франциско. Нестихающие тихоокеанские ветра развевали его черные с проседью волосы. Мы ели спринг-роллы, и Ричард рассказывал, как однажды Далай-лама признался: его очень вдохновляют последние научные исследования, подтверждающие пользу медитации, — особенно когда нужно вставать ранним утром, садиться и практиковать. Раз наука помогает Далай-ламе, может она и нам.

Духовность и наука часто представляются конфликтующими силами — одна стремится задушить другую. Однако архиепископ Туту верит в «самоподтверждающуюся истину» — момент, когда разные сферы знаний сходятся в одном. Далай-лама также

решительно подчеркивал, что эта книга не о буддизме и христианстве; она универсальна, а изложенное в ней — не просто личное мнение или традиционные воззрения, а подтвержденные научные данные. (Кстати, я еврей и не причисляю себя ни к какой религии. Как в анекдоте: заходят в бар буддист, христианин и еврей...)

Третий слой именинного пирога — *рассказ* о неделе, проведенной в Дхарамсале с архиепископом и Далай-ламой. Эти главы написаны под впечатлением от тесного общения, они очень личные и приглашают читателя присоединиться к нашей компании — от первого объятия до прощания.

В конце книги вы найдете несколько упражнений, которые помогут обрести и сохранить радость жизни. Далай-лама и архиепископ Туту поделились своей ежедневной практикой — «якорями» эмоциональной и духовной жизни. Этот раздел не предлагает готового рецепта счастливой жизни, а лишь знакомит с тысячелетними техниками и традиционными практиками, которые честно служат Далай-ламе, архиепископу и множеству людей, исповедующих буддизм и христианство. Эти упражнения помогут сделать прочитанное в предыдущих трех разделах частью повседневной жизни.

**М**не выпала честь работать со многими великими духовными учителями и ведущими учеными современности. Я помогал распространять среди людей их знания о радости и здоровье. (Многие из этих ученых внесли щедрый вклад в создание этой книги.) Уверен, что мое увлечение — хотя нет, скорее, одержимость — природой радости уходит корнями в детство. Я рос в любящей семье, но в доме жила депрессия, нависая

## ПРЕДИСЛОВИЕ

неотвратимой черной тучей. С малых лет я был свидетелем этой боли, ощущал ее и знаю, что страдания человека нередко рождаются в его уме и сердце. Всю жизнь пытался разобраться в природе радости и страдания, и эта неделя в Дхарамсале стала удивительной, хотя и непростой кульминацией моих поисков.

Пять дней я, народный посол, слушал беседы двух самых милосердных людей на планете. Смотрел им в глаза. И хотя я ни капли не верю в сверхъестественные ощущения, которые многие якобы испытывают в присутствии духовных учителей, с самого первого дня слышал в голове странный гул. Я удивился, но, возможно, то были зеркальные нейроны, обрабатывающие знания, которыми обменивались при мне два этих добрейших человека.

К счастью, мне было с кем разделить ответственную задачу переложения мудрых знаний. С первого и до последнего дня меня сопровождал Туптен Джинпа, буддистский ученый, более тридцати лет служащий переводчиком у Далай-ламы. Много лет он был буддистским монахом, но отказался от монашеского одеяния и предпочел жизнь с семьей в Канаде. Благодаря своему прошлому он стал идеальным переводчиком не только языка слов, но и языка понятий. Во время бесед мы сидели рядом; Джинпа также помог мне подготовить вопросы, перевести и истолковать ответы. Он стал моим доверенным напарником и добрым другом.

Вопросы составлял не я один. Мы предложили это сделать всему миру: любой мог поинтересоваться о природе радости. Хотя на подготовку было всего три дня, к нам обратились больше тысячи человек. И что удивительно, самым

распространенным оказался вопрос не о том, как обрести радость для себя, а о том, как радоваться жизни, когда в мире столько страданий.

В течение этой недели я не раз видел, как Далай-лама и архиепископ шутливо грозили друг другу пальцем, а уже через минуту соединяли ладони в дружеском рукопожатии. За первым обедом архиепископ рассказал, как однажды они вместе выступали. Перед самым выходом на сцену Далай-лама — символ сострадания и мира для всей планеты! — сделал вид, что душит архиепископа. Тот повернулся к своему младшему духовному брату и сказал: «Эй, нас снимают на камеру! А ну-ка, веди себя, как подобает *святошам!*»

Далай-лама и архиепископ напоминают, что значение имеют лишь наши ежедневные поступки. Даже «святошам» приходится вести себя соответственно. Мы их и представляем себе серьезными, суровыми, благочестивыми и сдержанными. А они предпочитают приветствовать мир и друг друга совсем иначе.

Архиепископ никогда не претендовал на звание святого. Далай-лама считает себя простым монахом. Их судьба — повод поразмышлять, как этим двум людям удалось найти покой, мужество и обрести радость жизни среди боли и хаоса, наполняющих нашу реальность. Они могут стать для нас примером. В этой книге духовные лидеры пытаются донести до читателей не только свою глубокую мудрость, но и общность человеческой природы. Страдания неизбежны, но то, как мы на них реагируем, — личный выбор. Эту свободу не способны отнять ни угнетение, ни оккупация.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

До самой последней минуты мы не знали, получит ли архиепископ разрешение врачей на перелет. Рак простаты вернулся и на этот раз плохо реагировал на терапию. Сейчас Десмонд Туту проходит экспериментальное лечение; возможно, с его помощью удастся противостоять болезни. Но когда самолет зашел на посадку в Джарамсале, меня больше всего поразило радостное возбуждение архиепископа от предвкушения встречи. На его лице легко читались волнение и, пожалуй, тень беспокойности, сквозившая за широкой улыбкой и искорками в серо-голубых глазах.

*Дуглас Абрамс*

# 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 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 *со-страданию* невозможно.

## 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 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 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

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.

**В**ажная 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.