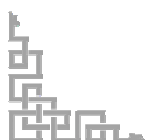


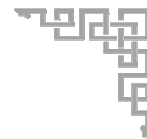


ГАРМОНИЯ МИРОВ.

ДИАЛОГИ О ДЕЯТЕЛЬНОМ СОТРАДАНИИ

Автор: Его Святейшество Далай-Лама XIV
Перевод: Ф. Маликова





ПРЕДИСЛОВИЕ	3
<i>Дэниел Гольман</i>	3
ВВЕДЕНИЕ: ВЗРАЩИВАНИЕ АЛЬТРУИЗМА	4
<i>Его Святейшество Далай-лама</i>	4
ПРИРОДА СТРАДАНИЯ.....	7
ПОМОЩЬ ТЕМ, КТО СТРАДАЕТ	16
ЧТО ДЕЛАТЬ С ГНЕВОМ.....	22
ЛЮБОВЬ И СОСТРАДАНИЕ	28
БУДДИЗМ НА ЗАПАДЕ.....	31
ЧТО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ БЛАГОДАРЯ ДЕЯТЕЛЬНОМУ СОСТРАДАНИЮ.....	38
Послесловие: ИСТИННОЕ СОСТРАДАНИЕ	53
<i>Его Святейшество Далай-лама</i>	53



*Тензин Гьяцо, Далай-лама XIV, беседует с
Дэниелом Гольманом, Стивеном Левиным, Джин Шинода Боулен, Дэниелом Брауном,
Джэком Энглера, Маргарет Бренман-Гибсон, Джоанной Мейси.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дэниел Гольман

Ныне живущее поколение — первое в истории человечества, реально ощутившее возможность конца природы, конца мира. Мы живем на планете, которая может умереть. На обложке «Бюллетеня атомных наук» изображены часы, показывающие, насколько мы близки к последнему часу, и часы эти показывают время, близкое к полуночи, в течение многих десятилетий. Долгое время эта угроза исходила от ядерной опасности, теперь эта угроза исходит от экологической опасности: распространения пустынь, загрязнения воздуха и воды, перегрева планеты. Гектары леса вырубаются во всем мире в течение одной только минуты и так далее, и тому подобное. То, что мы теперь делаем с планетой, не отличается от того, что мы делаем с человечеством на протяжении определенного времени.

Сейчас мы производим больше пищи, чем когда-либо прежде в истории человечества, и всё же людей голодает еще больше, чем прежде. Богатств накоплено больше, чем когда бы то ни было, и всё же пропасть между богатыми и бедными велика как никогда. Демократия распространяется по всему земному шару, и все же пышным цветом цветут самые репрессивные в истории режимы. В этом столетии мы видим самый страшный в истории геноцид: массовая гибель во время Второй Мировой войны, миллион камбоджийцев, убитых красными кхмерами, множество миллионов людей уничтоженных Сталиным и Мао, включая миллион тибетцев.

С возникновением средств мгновенной коммуникации нам не может быть никаких оправданий. Мы можем видеть всю нищету и болезни, голод и репрессии, расползание пустынь и сокращение лесов. Все мы очень хорошо видим страдание, как отдельного человека, так и всей планеты. Наш мир лишен гармонии. Вот почему были проведены данные диалоги.

Далай-лама представляет великую культуру, в центре которой находится традиция мудрости, сохранившаяся невредимой в современный период. И тот факт, что даже эта культура полностью нетронутой выжила только в изгнании, свидетельствует о нестабильности нашего времени. Тибет представляет собой что-то вроде капсулы, попавшей в современный мир из тех веков, когда в центр всей жизни ставился дух, и мир пребывал в гармонии, когда внутренние науки — искусство бытия — были развиты до высочайшего уровня. В наше время, когда мир остался без руля и ветрил и находится в кризисе, мы больше, чем когда бы то ни было нуждаемся в том, чтобы сохранить эту мудрость.

Наука и технология безгранично властвуют над природой, но мощь без мудрости опасна. Нам нужно уравновесить наши современные возможности древней мудростью. Его Святейшество Далай-лама часто говорит о взаимосвязанности всех вещей. В определенном смысле это означает, что все мы связаны друг с другом. Он говорил также, что именно потому, что наше время столь ужасно, большая честь жить сейчас, в этот момент, на нашей планете. Именно мы несем ответственность, именно мы грудью встречаем вызов, именно мы должны принять на себя заботу о планете и не только ради самих себя, но и ради будущего, ради наших детей.

В течение трех дней октября 1989 года в Ньюпорт Бич в Калифорнии, Далай-лама был окружен семью известными специалистами, профессия которых заключается в том, чтобы

помогать людям — психотерапевты, занимающиеся умирающими людьми, и другие — которых он привлек для участия в диалоге о природе страдания и о том, каким образом мудрая и сострадательная деятельность может способствовать преодолению страданий наших дней. Диалог охватывал весь зал, почти тысячу человек, посредством дискуссий в малых группах и вопросов из аудитории. Записанные в этой книге голоса — это выражение всего того, что заботит нас всех.

ВВЕДЕНИЕ: ВЗРАЩИВАНИЕ АЛЬТРУИЗМА

Его Святейшество Далай-лама

Сострадание, любовь и альтруизм — это не только религиозные качества. Как человеческие существа и даже как животные мы нуждаемся в сострадании и любви, чтобы развиваться, поддерживать свою жизнь и выживать. Даже до того, как мы родились, когда находились еще в утробе, спокойствие нашей матери было очень во многом связано с нашим спокойствием. Затем, в течение нескольких первых после рождения недель, в самый критический период нашего развития, даже такая простая вещь, как материнское прикосновение, была очень важна для развития нашего мозга. В последующие несколько лет без заботы или любви наших родителей или кого-то другого мы не сможем выжить. Теперь, будучи взрослыми, мы всё еще нуждаемся в человеке, на которого мы можем опереться, от которого мы можем получить любовь; а когда мы станем старыми, мы снова будем сильно нуждаться в заботе других людей. Такова человеческая жизнь.

Наше будущее зависит от молодого поколения. Чтобы вырастить поколение здоровых людей, важно дать им наполненное состраданием окружение, когда они еще малы. Легко отличить детей, родители которых по разным причинам не занимаются ими, и которые в результате этого испытывают чувство беспомощности, незащищенности. Их ум всегда возбужден, и фактически вся их жизнь каким-то образом подорвана. В здоровых семьях, где дети ощущают постоянную заботу и защиту, они счастливы, и у них развивается чувство уверенности в себе. В результате у них крепче здоровье, и их жизнь становится чем-то значительным. Сострадание и любовь являются для этого решающими факторами.

Какова цель жизни? Я считаю, что конечной целью жизни является самореализация, радость и счастье. А основными источниками счастья являются добросердечие, сострадание и любовь. Если мы обладаем именно таким психическим складом, то даже во враждебном окружении мы не испытываем большой тревоги. И наоборот, если нам недостает сострадания и наше психическое состояние наполнено гневом или ненавистью, то, независимо от ситуации, у нас не будет покоя. При отсутствии сострадания мы ощущаем незащищенность, и, в конце концов, будем испытывать страх и недостаточную уверенность в себе. И тогда даже нечто незначительное может вывести из равновесия наш внутренний мир. Но если мы спокойны, то, столкнувшись с серьезной проблемой, мы будем знать, как управлять ею.

Чтобы в полной мере использовать человеческий разум, необходимо спокойствие. Если мы в смятении и находимся под влиянием отрицательных мыслей, если гнев выводит нас из равновесия, то становится трудно должным образом использовать свой разум. Взглянув на историю человечества на протяжении последних нескольких тысяч лет и в особенности этого столетия, можно увидеть, что такие трагедии, как массовая гибель людей, происходят от отрицательных эмоций: ненависти, гнева, страха и подозрительности. Мы видим также, что многие положительные линии развития человеческой истории исходят от положительного психического состояния, как, например, сострадания.

В современной экономике каждое государство зависит от всех других стран. Даже враждебно настроенные друг против друга страны должны сотрудничать в экономике и в использовании мировых ресурсов. Так что, как в глобальной реальности, так и в семейной

ситуации, люди нуждаются в гармонии и сотрудничестве. Истинное сотрудничество опирается не на силу, а на взаимное уважение. Самым решающим фактором является альтруистическое отношение.

Если отдельный человек обладает чувством ответственности за всё человечество, то он или она, естественно, будет заботиться об окружающей среде, улучшение состояния которой включает в себя замедление индустриального роста и роста населения. Если мы мыслим ограниченно и видим только то, что окружает нас непосредственно, то мы не создадим положительного будущего.

Когда мы пренебрегали последствиями своих действий в прошлом, это было еще не так опасно. Но в наше время, благодаря науке и технологии, можно создать гораздо больше благ или нанести гораздо больший ущерб. Угроза ядерного оружия и возможности нанести вред окружающей среде вследствие, например, вырубки лесов, загрязнения и истощения озонового слоя довольно опасна. Все мы видим здесь потенциальную опасность. Но другие, менее заметные изменения, такие, как потеря естественных ресурсов, например, плодородного слоя почвы, могут быть даже еще более опасными, потому что к тому времени, когда они затронут нас, будет слишком поздно. Итак, во всех отношениях мы видим, что подлинное сотрудничество, истинный смысл ответственности, опирающийся на сострадание и альтруизм, требуют не только, чтобы мы уважали других людей, но и чтобы мы уважали другие виды живых существ и окружающую среду, заботились о них и воздерживались от вмешательства в их жизнь. На любом уровне работы, касающейся счастья индивида или удовлетворения потребностей семьи, нации и международного сообщества, ключом является альтруистическое сознание.

Когда я путешествую по всему миру и встречаю людей из различных слоев общества, то вижу, что многие в наше время проявляют реальную озабоченность этими проблемами и соглашаются со взглядами, которые я выражаю. Коренной вопрос заключается в том, как развивать и сохранять сострадание. Определенные религиозные убеждения, если они у вас есть, очень полезны, но если их нет, вы также можете жить довольно счастливо. Однако, сострадание, любовь и прощение это не роскошь. Они в корне необходимы для выживания. Всегда, когда я говорю о важности сострадания и любви, меня спрашивают, есть ли метод для их развития? Я не думаю, что существует какой-то особый метод, позволяющий мгновенно развить эти качества. Это нелегко. Нельзя всего лишь нажать какую-то кнопку и ждать, что они появятся. Я знаю, что многие ждут от Далай-ламы каких-то таких рецептов, но, в действительности, всё, что я могу дать вам, это мой собственный опыт. Если вы найдете в нем что-то полезное, то, я надеюсь, вы его используете. Если же нет — я не возражаю, если вы откажетесь от него.

Я полагаю, мы должны начать с изучения своего собственного повседневного опыта и опыта других, чтобы увидеть последствия гнева и последствия любви и сострадания. Если сделать сравнительный анализ этих двух состояний, появится более глубокое понимание отрицательных результатов гнева и положительных результатов сострадания. Когда же мы убедимся в пользе сострадания и поймем отрицательные последствия гнева и ненависти и то, что они всегда являются причиной внутренней подавленности, — тогда мы будем прилагать больше усилий, чтобы гнева было меньше. Мы будем более осторожны. Обычно мы думаем, что гнев защищает нас от чего-то, но это заблуждение. Так что самое важное — это понять отрицательные последствия гнева и ненависти. Я убедился, что отрицательные эмоции совершенно не помогают.

Иногда полагают, что когда происходит стихийное бедствие или же трагедия, причиненная действиями людей, если мы разгневаны, у нас будет больше энергии и отваги в борьбе с этими явлениями. Но по своему опыту я знаю, что, хотя гнев и дает нам энергию действовать или высказываться, это слепая энергия, она с трудом поддается контролю. В момент проявления гнева мы можем этого не понимать, но через несколько минут будем сожалеть. Когда мы сердимся, мы употребляем скверные слова или резкие выражения, которые уже не вернешь, когда они вылетели. Впоследствии, когда наш гнев утихнет, и мы

снова встретимся с человеком, перед которым его проявили, мы будем чувствовать себя отвратительно. В тот момент мы потеряли способность рассуждать и стали полубезумными. Существует много различных уровней и степеней гнева. Когда зарождается небольшой гнев, его легко контролировать. Но если гнев более сильный, то необходимо попробовать применить для управления им различные приемы. Уже само понимание, что это психическое состояние является отрицательным, способно уменьшить его силу.

Сам я родом из северо-восточной части Тибета. Как правило, люди в этих краях довольно вспыльчивы. Так что когда я сержусь, я могу использовать это в качестве оправдания. Когда мне было лет 15—20, я был довольно вспыльчив, но благодаря буддийской тренировке и тяжкому опыту я смог улучшить свою психическую устойчивость. Тяжкий опыт — это очень хорошая тренировка для ума. Она помогает нам развивать определенного рода внутреннюю установку.

Теперь по сравнению с тем, что было двадцать или тридцать лет назад, моя психическая устойчивость намного лучше. Конечно, иногда всё же возникает раздражение, но оно быстро проходит, и почти никогда не бывает так, чтобы я разгорячился. Вследствие этого я ощущаю больше счастья и радости. Когда приходят плохие новости, то несколько минут я испытываю неприятное чувство, но затем меня оно исчезает. Благодаря тренировке мы можем меняться. Можно улучшить себя. В результате тренировки мое психическое состояние остается сравнительно спокойным. Обычно я нахожусь в ненапряженном состоянии, и у меня хорошее здоровье: я никогда не употребляю снотворного и не жалуюсь на аппетит. На собственном опыте я убедился, что в результате уменьшения гнева мы становимся счастливее и здоровее, больше улыбаемся и смеемся, у нас больше друзей.

Человеческий разум — одно из наших лучших свойств. Он может оценивать отдаленные и непосредственные последствия наших действий. Но он не может должным образом функционировать, когда мы находимся под влиянием сильных эмоций. Находясь во гневе, мы не знаем, будет ли эффективным наше действие. Без гнева можно анализировать ситуацию и видеть, требуется ли сильная контрмера, и если да, то можно предпринять такое действие без чувства враждебности. Если мы обладаем истинным чувством подлинной ответственности, мы заботимся также о другом человеке и отдаленных последствиях его действий. Понимая это, мы видим, что контрмера, предпринятая без гнева, более правильна и более эффективна. Единственная польза гнева — это та энергия, которую он вызывает, но можно почерпнуть энергию и из других источников, не причиняя вреда себе и другим.

Мы определяем того человека, который прямо или косвенно вредит нам как своего «врага». Обычно мы не любим своего врага — таково определение врага. Обычно мы представляем своего так называемого врага как нечто внешнее, например, группу людей или человека, желающего нанести ущерб нашему имуществу, обидеть наших друзей или даже отнять нашу жизнь. Но если предпринять более глубокое исследование, можно увидеть, что три эти вещи: имущество, друзья и наше собственное тело — не являются для нас стопроцентными источниками счастья. Иногда из-за своего имущества мы больше печалимся, из-за друзей попадаем в беду, а из-за тела больше страдаем, чем радуемся. Хотя эти вещи и считаются источниками счастья, но в этом мы не можем быть уверены. Можно было бы только сказать, что на 70 или на 80 процентов они являются источниками счастья, но определенно не на все 100.

Психическое спокойствие — это очень существенный источник счастья. Почти наверняка можно сказать, что если обладать спокойствием ума, то обязательно будет счастье. Любой внешний враг, как бы он ни был силен, не может ударить непосредственно по нашему спокойствию ума, потому что спокойствие не имеет формы. Это высший источник счастья и радости, разрушить который может только наш собственный гнев. Так что реальным врагом, реальным разрушителем счастья является гнев.

Мыслить в соответствии с высказанным здесь — это своего рода эксперимент или научное исследование. Когда ученые исследуют материю и обнаруживают что-то полезное, они это развивают, а если обнаруживают что-то вредное или ядовитое, то избегают этого. То же самое и с умом. Существует множество различных умов, различных мыслей и различных состояний ума, и каждое непосредственно влияет на наше счастье. Анализируя различные состояния ума внутри себя, можно культивировать и развивать состояния положительные и полезные и избегать состояний отрицательных и разрушительных и устранять их. Основное различие между исследованием внешней материи и исследованием ума заключается в том, что первое требует больших лабораторий, сложных манипуляций и огромного бюджета! В своем внутреннем мире вы исследуете, какие мысли полезны, а какие вредны, сохраняете и развиваете те, что вам нравятся, постоянно совершая усилие. С течением времени психическое состояние станет гораздо более уравновешенным, и вы обнаружите, что стали более счастливыми и стабильными. Это своего рода йога для ума. Она очень ценна и так проста.

Улыбка — это одна из наиболее привлекательных черт человека. Не многие другие живые существа могут улыбаться. Недавно я посетил «Мир Моря» и видел животных очень разумных, и до некоторой степени близких к людям, но они не улыбаются. Есть два типа улыбки: истинная и искусственная. Если наша улыбка настоящая и искренняя, идет от сострадания или альтруизма, то она помогает нам, успокаивает.

Каждый день, просыпаясь, мы можем твердить себе: «альтруистическое отношение». Если у нас есть альтруистическое отношение, то придут многие благоприятные вещи. А если мы просыпаемся с гневом, ненавистью или ревностью, эти отрицательные эмоции вынудят нас провести целый день, испытывая подозрительность и беспокойство. Если мы серьезно исследуем и анализируем эти вещи в соответствии со своим собственным опытом и тем, что говорят нам о своей повседневной жизни соседи, то мы постепенно обретем уравновешенность и вместе с ней способность замечать тот момент, когда начинает возникать отрицательная эмоция.

Я практикую эти вещи, и я знаю, что они полезны. Я стараюсь быть искренним с каждым человеком, даже с китайцем. Если у меня появится некоторого рода злая воля, гнев или ненависть, то кто потеряет? Я потеряю свое счастье, свой сон и аппетит, а мои недобрые чувства никак не повредят китайцам. Если я буду возбужден, мое физическое состояние ослабнет, и я не смогу сделать более счастливыми тех людей, для которых мог бы это сделать.

Некоторые критикуют меня, но я стараюсь оставаться радостным. Если мы хотим эффективно работать ради свободы и справедливости, то лучше делать это без гнева и недоброжелательности. Если мы ощущаем спокойствие и имеем искренние намерения, то можем усердно работать в течение тридцати или сорока лет. Я считаю, что вследствие моей твердой приверженности к ненасилию, основанной на истинном смысле братства и сестринства, были достигнуты некоторые результаты.

ПРИРОДА СТРАДАНИЯ

Джоанна Мейси: Ваше Святейшество, Дэниел Гольман в своем прекрасном и взвешенном вступительном слове напомнил нам о состоянии нашего мира. Он указал, что мы крайне близки к последнему часу рода человеческого, а также других живых существ — «меньших» братьев человека. Над нами нависла большая опасность, и это требует немедленных и обширных ответных мер с нашей стороны.

В своей работе я сталкиваюсь с тем, что на страдание в мире реагируют по-разному. Многие люди, желающие быть сострадательными, осознают масштаб проблемы, но как-то не верят в это. Факты являются слишком болезненными и ошеломляющими, чтобы можно было спокойно смотреть им в лицо, поэтому эти люди делают свое дело и редко говорят со своими близкими или друзьями о страданиях нашего мира. Люди, как кажется, ищут

убежища в надежде двоякого рода: в том, что все решится благодаря нашему технологическому «ноу-хау», и в том, что, если мы будем миролюбивы и добры в сердце своем, то все будет хорошо. Ваше Святейшество, заслоняют ли нас такого рода надежды от того, чему мы должны смотреть в лицо? Возможно надежда дает нам ложный покой и препятствует тому, что мы должны делать?

Далай-лама: Если «надежда» — это то, что препятствует видению истинного состояния вещей, проблематично — надежда ли это? Но, знаете, вообще я считаю, что надежда очень важна. Осуществляется ли наша надежда или нет, для нас важно не переставать надеяться. Надежда — это основа будущего, основа успеха. Если мы сохраняем надежду, оптимистическое видение, то это может помочь смягчению многих наших тревог.

Когда я думаю о современной ситуации на земном шаре, то нахожу много причин не оставлять надежду. Вследствие угрозы ядерной катастрофы всё больше людей понимает, что решение конфликтов при помощи войн совершенно неприемлемо. Несмотря на разницу в идеологии и экономических системах, многие люди стремятся избежать войны и добиться сосуществования, и я полагаю, что стремление к миру усилилось. За последние несколько лет я встречался с физиками, сделавшими значительный вклад в разработку ядерного оружия, которые теперь обнаруживают глубокую заботу о мире. Благодаря технологии улучшились средства связи и вследствие этого расширились и наши взаимные связи. Такие понятия как «страна» и «континент» стали менее отдаленными друг от друга. В Европе многие молодые люди — немцы, итальянцы и французы — понимают, что они взаимосвязаны.

Другой процесс, наблюдаемый нами теперь, — это распад тоталитарных систем. Люди хотят свободы, возможности свободного передвижения. Даже животные хотят этого. Следствием человеческого стремления к свободе является движение за демократию и не только в Восточной Европе, но также и в таких местах, как Филиппины, Палестина и Латинская Америка. Для меня это означает, что дух гуманизма начинает возрастать, и это обнадеживающий признак.

До начала этого столетия люди потребляли мировые ресурсы так, как если бы они были безграничны. Никто всерьез не заботился о планете. В наше время существуют даже политические партии, идеология которых основывается на сохранении окружающей среды. Благодаря возросшим знаниям человечества мы способны достичь более глубокого уровня. Отдаленные последствия нашей деятельности становятся яснее, и всё больше людей высказывают глубокую озабоченность природной окружающей средой. Это также очень позитивно.

В течение столетий жители Запада считали, что материальные и духовные вопросы — это нечто совершенно не связанное друг с другом. Сегодня я встречаю много людей, которые понимают, что это не так. Они понимают, что нет никакого смысла в пренебрежении нашими внутренними чувствами и переживаниями. Хотя многое в современной науке всё еще очень далеко от нас, именно мы, люди, создали её для своей собственной пользы. Но иногда мы слишком интересуемся технологией и забываем о людях, и в наше время эта ограниченность становится явной. Понятно, что только посредством науки и материальных достижений невозможно достичь полного удовлетворения. Удовлетворенность приходит изнутри. Тот факт, что мы возвращаемся к своему исходному чувству гуманизма, это положительный, здоровый процесс. Поэтому у меня есть много причин быть скорее оптимистом, чем пессимистом. Но в конечном счете мы должны помнить, что надежда это только надежда. Если надежда не ведет к действию, то от нее немного пользы. Хотя сам я молюсь, но откровенно говоря, я не слишком верю в молитву, не подкрепленную никаким духовным усилием и практическим действием. Реальный результат приходит только посредством действия, а не одной надежды.

Джоанна Мейси: Но как только люди начинают действовать, то за какую бы проблему они ни взялись: будь то ядовитые отходы, опыты над животными или другие — они часто обнаруживают, что страдание еще более огромно, чем они ожидали. Ваше Святейшество,

не могли бы вы предложить духовные и психологические практики, которые помогли бы нам прямо смотреть на страдание, а не отворачиваться от него.

Далай-лама: Наше отношение к страданию имеет большое значение. Если мы будем принимать его слишком близко к сердцу, мы можем быть потрясены так, что к сопереживанию чужого страдания добавится еще и наша собственная депрессия и тревога. Но если смотреть на ту же самую ситуацию под другим углом, то можно увидеть, что хотя она и поистине трагична, но могла бы быть и хуже. Такой подход снижает уровень нашей тревоги и страдания. В каждом отдельном случае есть несколько аспектов. Если рассматривать один только отрицательный аспект, то мы будем думать только о нем, что может привести нас в подавленное состояние.

В буддизме страдание не отрицают и не избегают его. Вместо этого мы концентрируемся на нем, используя определенного рода аналитическую медитацию. Например, если кто-то наносит нам вред, то если мы смотрим на этого человека только как на того, кто вредит нам, наш гнев может захватить нас целиком. Но если вспомнить, что в прошлом этот человек сделал что-то хорошее, перспектива будет совсем другая, и будет не так уж трудно практиковать терпение и развить внутреннюю силу, требующуюся для преодоления своего отрицательного чувства. Неприятное событие может действительно помочь увеличить нашу собственную внутреннюю силу, а понимание этого может уменьшить чувство неприязни к другому человеку.

Такой анализ ситуации называется «проникновение в ситуацию». Если вы хотите не допустить чего-то или избежать неприятное событие, вы можете отправиться на пикник или уехать в отпуск, и у вас, возможно, будет некоторое кратковременное облегчение, но проблема останется. Если вы не будете делать этого, если вы будете проникать в страдание или трагедию и видеть ее природу под каким-то определенным углом, ваше психическое состояние улучшится, и у вас будет реальный шанс разрешить эту проблему.

Маргарет Бренман-Гибсон: Ганди сказал: «Мы не должны думать о том, кто наносит вред как о злом человеке; мы должны думать о нем или о ней как о совершающем вредное или злое действие», но здесь всегда остается и другая возможность.

Далай-лама: Да, это очень важно. Важно проводить черту между действием и тем, кто его совершает, а не просто определять действующее лицо как стопроцентно отрицательное.

Итак, если вы хотите уменьшить какое-то страдание, вы можете или вообще не направлять на него свое сознание, или исследовать и проникать в него. Вы упомянули об опытах на животных. С буддийской точки зрения, все живые существа — существа, обладающие чувствами, переживаниями и ощущениями, — считаются равными, так что идея о том, что ради пользы одного живого существа можно принести в жертву другое, по нашему мнению, неприемлема. Но могут быть исключительные случаи, когда, чтобы спасти целый вид или спасти существо, имеющее возможность создать больше счастья для большого сообщества существ, приходится приносить в жертву другое, обладающее меньшими способностями создать такую благоприятную возможность счастья. Могут быть случаи, когда для создания новых способов лечения болезней людей, приходится столкнуться с ситуацией, при которой никак нельзя избежать использования определенных животных в лабораторных опытах. Если вы находитесь в таких обстоятельствах, существуют два подхода к страданию, которое вы причиняете: полностью игнорировать ощущения и чувства животных или же стараться сохранить осознание их страдания, помня также о долговременной пользе, которую может принести этот эксперимент. Если вам приходится участвовать в таком эксперименте, то, действуя вторым способом, можно уменьшить свои тревоги. Если сравнить эти два пути решения данной проблемы, то осознание страдания и пользы, приносимых этим экспериментом, гораздо лучше, чем игнорирование страдания животного. Это не оправдание жертвоприношения животных, но более приемлемый способ проведения эксперимента, чем пренебрежение ощущениями и страданиями животного.

Маргарет Бренман-Гибсон: Когда вы говорите, что для большей пользы человеческих существ, может быть, вполне возможно приносить в жертву определенных животных, мне

представляется, что мы стоим на очень тонком льду. Кто должен и может решать, какая польза больше и для кого?

Далай-лама: Да, я согласен. Это очень деликатный вопрос. Логика заключается в том, что для спасения многих, может быть, вам придется принести в жертву одного. Это может быть более правильным, чем принести в жертву многих, чтобы спасти только одного. Но лучше всего избегать опытов на животных.

И всё же, в исключительных случаях, вам, может быть, в эксперименте придется принести в жертву жизнь животного, чтобы спасти человеческие жизни. Согласно той логике, которую я уже высказывал, человеческие существа имеют больший, чем животные, потенциал служить большему числу живых существ, при определенных обстоятельствах можно понять проведение такого эксперимента.

Дэниел Браун: Ваше Святейшество, я обеспокоен тем, что высказыванием о допустимости в отдельных случаях причинения вреда и страдания одних ради большего блага других легко могут злоупотребить. Например, во многих странах люди пропадают без вести, их подвергают пыткам, иногда убивают. Если вы побеседуете с мучителями, то они часто говорят вам о том, что не видят ничего плохого в своих действиях, потому что совершали их ради блага своей политической группы. Это ошибочный взгляд, потому что здесь задача не в том, чтобы держать одну группу у власти. Эти люди, видимо, искренне убеждены, что они делают это ради блага. Мой вопрос к вам таков: «Как вы сочетаете это альтруистическое желание с некоторым правильным воззрением или мудростью».

Далай-лама: Такого рода неверное понимание идет от неведения. Лучшим способом преодоления его является развитие альтруизма, основанного на мудрости. Принести в жертву одного ради блага многих может быть правильным, но осуществить это очень сложно. Мы должны тщательно проанализировать ситуацию, и часто очень трудно быть уверенным в том, что делать. Иногда ситуация так запутанна, что требуется своего рода ясновидение, чтобы понять, что делать дальше. Самый безопасный способ — это постараться, чтобы такие ситуации не возникали.

Маргарет Бренман-Гибсон: Вопрос Дэна Брауна напоминает мне то, что часто говорил мне мой учитель, Эрик Хомбургер Эриксон: «Мы относимся к другим нациям и отдельным людям как будто они принадлежат к другому виду, и тогда нам кажется, что нет ничего плохого в том, чтобы убивать их ради нашей так называемой «лучшей жизни».

Во время Вьетнамской войны часто говорили, что мы находимся там, чтобы освободить вьетнамцев, даже когда мы сбрасывали на них тонны тротила. Когда Дэниел Элсберг, работавший сначала на правительство в качестве «солдата холодной войны», отправился во Вьетнам, он пришел к пониманию того, что вьетнамцы не являются другим видом. Он сказал: «Вьетнамский народ стал знаком мне, как собственные ладони». Вскоре участие в этой войне стало для него невозможным.

Вследствие своей эмпатии — сопереживания чувств других существ, будь то человек или животное — он не мог больше жить по-прежнему, он должен был воспрепятствовать этому, покончить не только со своей личной ролью, но и с ролью правительства Соединенных Штатов в этой преступной войне. Это произошло, когда он высказал правду о войне в знаменитых «Пентагон Пейперс». Сочувствие является основой для того, чтобы трансформировать сознание и не закрывать глаза на страдание. Когда вы видите и чувствуете, что «ты это я, а я это ты», вы больше уже не можете отворачиваться от страдания и должны противостоять несправедливым действиям. Не согласитесь ли вы, Ваше Святейшество, что видя в других людях представителей другого вида, отличного от нас самих, мы склонны приписывать себе право наносить им вред и даже убивать их?

Далай-лама: Это очень верно, я полностью согласен: В одной буддийской сутре в одном месте говорится: «Размышляйте о своих собственных чувствах и ощущениях, а затем рассматривайте других как самого себя». По сути, каждое существо есть то же самое. Каждое существо имеет право быть счастливым и избежать страдания. Наше собственное

выживание целиком зависит от других. Следовательно, проявление заботы о других в конечном счете приносит пользу нам самим.

В реальности мы должны жить вместе. Мы не можем уничтожить всех других существ. Даже если мы не любим своего соседа, нам приходится жить вместе. В области экономики также существует зависимость друг от друга, это относится даже к враждующим странам. Такова реальность. При таких обстоятельствах всегда лучше жить гармонично, дружно, чем сохранять негативные отношения. Земной шар становится всё теснее, а взаимные связи все возрастают. Сочувствие и альтруизм — вот ключи истинного счастья.

Маргарет Бренман-Гибсон: А также и выживания планеты.

Далай-лама: Да. И альтруизм это больше, чем сочувствие. Он включает в себя чувство ответственности, принятие на себя заботы о других. Когда мы рассматриваем другого как нечто драгоценное и почитаемое, то естественно, что мы будем помогать другим и делиться с ними, выражая этим свою любовь. Как считают многие ученые, чтобы мозг развивался должным образом, нужна любовь. Это показывает, что сама наша природа неотделима от любви и сострадания.

Джоанна Мейси: Ваше Святейшество, я хотела бы спросить вас о другой ситуации, когда животные очень страдают: о промышленных фермах. Чтобы изменить эту практику, уменьшить страдание других видов — наших «меньших» братьев — нам нужно увидеть их боль. Но для многих это кажется невыносимым, и мы стараемся избежать этого. Вы описали практику, при которой не отворачиваются от страдания, а проникают в него, чтобы не бояться его. Не могли бы вы рассказать об этом подробнее, особенно это касается животных — наших братьев и сестер — которых подвергают мучениям.

Далай-лама: Тысячи, миллионы и миллиарды животных убиваются ради еды. Это очень печально. Мы, люди, можем жить без мяса, особенно в современном мире. У нас есть огромное разнообразие овощей и другой дополнительной пищи, поэтому у нас есть возможность для спасения миллиардов жизней и ответственность за них. Я видел много людей, а также групп, поддерживающих права животных и придерживающихся вегетарианской диеты. Это прекрасно.

Иногда убийство животных — это просто форма «роскоши». Охота и рыбалка как виды спорта — просто абсурд. Но другое убийство, например, рыбный промысел для пищевых нужд, более оправдано. Но, вероятно, самое печальное — это промышленные фермы. Бедные животные здесь действительно страдают. Однажды я посетил птицеводческую ферму в Японии, где содержалось 200 тысяч кур, их держали там исключительно ради яиц в течение двух лет. Все эти два года они сидят в клетках, как заключенные. Затем, через два года, когда продуктивность кур падает, их продают. Это действительно ужасно. Мы должны поддерживать тех, кто пытается уничтожить этот вид жестокого обращения.

Один индийский друг сказал мне, что его маленькая дочь спорила с ним, доказывая, что лучше накормить десять человек одной коровой, чем цыплятами или другими маленькими животными, поскольку понадобится отнять больше жизней. По индийской традиции всегда избегали употреблять говядину, но, я думаю, в ее аргументах была некоторая логика.

Креветки, например очень малы. Для одной порции нужно принести в жертву много жизней. На мой взгляд это вовсе не вкусно. Это блюдо кажется мне просто ужасным, и я думаю, лучше избегать таких вещей. Если ваше тело нуждается в мясе, то, может быть, лучше питаться большими животными. В конце концов вы сможете устранить потребность в мясе. Я полагаю, что будучи человеческими существами, мы, скорее всего, обладаем вегетарианской природой и должны предпринимать все усилия, чтобы не вредить другим живым существам. Если мы приложим к этому делу свой разум, то сможем создать здоровую программу питания.

Очень опасно пренебрегать страданием любого живого существа. Даже во время военных действий желательно осознавать страдания других и то, что нам самим неприятно причинять им страдания. Война — это убийство. Она на сто процентов негативна. А в наше

время еще и механизирована, что ужасает еще больше. Там, где война сохраняет соприкосновение с человеческими чувствами, она менее ужасна. Когда же сражающиеся забывают о страданиях других, чтобы добиться некоторого перевеса, это действительно опасно. Я вспоминаю здесь о тибетских мясниках. Хотя они живут ремеслом мясника, в то же самое время они проявляют доброту и любовь к животным. Перед забоем они дают животному особые пилюли, а после того, как закончат, произносят молитву. Хотя это всё же убийство, но я полагаю, лучше, когда при этом имеются такого рода чувства.

Дэниел Браун: Ваше Святейшество, у меня есть вопрос, касающийся людей, пострадавших от крайне дурного обращения, например, сексуального, или детей, подвергавшихся избиениям, или жертв таких жестокостей, как массовые умерщвления в Германии, Центральной Америке или Камбодже.

Возьмем для примера пытки по политическим мотивам. Вспомним случай с человеком, который на своей родине был мелким фермером. Он активно и всей душой стремился помогать бедным, боролся против притеснений, пытаясь добиться реформирования законов о распределении земли и богатств на его родине. В результате своей деятельности он «исчез» и подвергся пыткам. Его арестовали, завязали глаза, и подвергали неоднократным избиениям, топили в воде с экскрементами. К нему применялись различные виды электрошока, его подвешивали за руки и лодыжки, как вертолет, раскручивали, а затем били. Это продолжалось около шести месяцев. Затем он был освобожден и снова возвратился к своей работе, помогая своим соотечественникам, хотя его мучили кошмары и он был крайне нервным. Так как он не прекратил помогать людям, двух из пяти его детей убили.

В конце концов он покинул родину, попросил убежища в США и отсюда пытался помогать своим соотечественникам. Но сам он считал, что бросил свой народ, уехав и не ведя борьбу непосредственно там, на родине. Наконец, он преодолел свое отчаяние и продолжал работать. Затем он узнал, что остальных троих его детей убили, чтобы деморализовать его. В результате он впал в тяжелую депрессию, с паническими состояниями и попытками самоубийства. Но люди, работающие с ним, помогают ему в деле его жизни — облегчении жизни его народа.

Когда я слышу такие истории, а я слышу много подобных историй, у меня появляется очень сильная реакция на невероятные страдания человека, имеющего добрые намерения. Как рассматривать это страдание с буддийской точки зрения? Мне кажется, что в буддизме, когда речь идет о страдании, подчеркивается, что ведут к страданиям обычного человека три яда — привязанность, ненависть и неведение. Мне кажется, что западные психотерапевты, работающие с людьми, пережившими травму, придают особое значение физическим и социальным факторам глубоких страданий, которые были нанесены умышленно и намеренно, чтобы уничтожить в другом человеке чувство собственного достоинства и гуманность, подавить в нем способность помогать угнетаемым. С точки зрения абсолютной истины, является ли такой род страдания просто иллюзией, потому что у нас нет должного понимания страдания? Я не понимаю этого, и я хотел бы каким-то образом узнать, как рассматривать такие случаи страшных страданий и согласовать это с буддийским понятием пустоты. Является ли такое страдание просто иллюзией?

Далай-лама: Существует два уровня и смысла слова «иллюзия». На относительном, или обычном уровне это означает, что ваш ум просто находится в состоянии помрачения, и вы вследствие этого воспринимаете всё неправильно. Когда вы сталкиваетесь с человеком, подвергшимся травмирующим воздействиям, то это реальное страдание. Это не иллюзия. В ситуации, которую вы описали, присутствует реальное страдание, и вы правильно понимаете это.

Существует другой уровень иллюзии, гораздо более тонкий, который не имеет ничего общего с этим уровнем помрачения. На этом уровне вы сказали бы да, потому что это взаимозависимые события, здесь имеется иллюзорный аспект страдания. Но здесь велика возможность неправильного понимания. Истинный смысл слова «пустота» — это

отсутствие независимого существования. Обычно мы приписываем независимое существование событиям и вещам. Противоположность «пустоты» — «наполненность», наличие зависимости от других факторов. В понятии пустоты подразумевается взаимосвязанность. В буддизме, в частности, в философии Мадхьямики, под термином «иллюзия» подразумевается именно то, что явления не существуют независимо от других явлений, что кажущееся их независимое существование иллюзорно. Вот всё, что имеется в виду под «иллюзией», а не то, что реально здесь что-то отсутствует.

Вопрос из аудитории: Ваше Святейшество, считаете ли вы, что страдание неизбежно, или же, что это что-то такое, что мы создаем сами своим дуалистическим видением мира? Может ли страдание приносить определенное благо?

Далай-лама: В буддизме о страдании говорится на трех различных уровнях. Первый — это очевидные физические и душевные страдания. Второй — неудовлетворенность, связанная с тем фактом, что удовольствие и счастье оборачивается чем-то другим, а третий — это всепроникающее страдание относительного бытия. Все они имеют один положительный аспект. Осознав существование страдания, мы можем захотеть освободиться от него. Но все три рода страдания сами по себе нежелательны.

Маргарет Бренман-Гибсон: Страдание всегда было частью условий существования живых существ, но теперь мы живем в такое время, когда человечество обладает возможностями полностью избавиться себя от него. Решения, принимаемые в наше время людьми, в руках которых находится власть над миром — и они в большинстве своем мужчины — не исключает такого уровня страдания, который был неведом прежде. В самом деле, орудия ведения войны, которые всегда приносили страдания, в наш ядерный век имеют беспрецедентный, ужасающий потенциал, а именно: положить конец будущей деятельности человечества и, как полагают, некоторые, всей жизни на земле. При таких обстоятельствах должны ли мы считать, что страдание — это нечто, являющееся частью бытия?

Далай-лама: Мы различаем страдание, причиняемое человеком, и другое страдание. Если мы займем определенную позицию, мы, несомненно, можем уменьшить страдание, причиняемое человеком. О другом виде страдания это трудно сказать. Я думаю, оно зависит от индивидуальной веры и индивидуальной практики.

Вопрос из аудитории: Как мы можем различить реальное страдание другого человека и перенесение нашего собственного страдания на других людей?

Маргарет Бренман-Гибсон: Если я вижу, что человек страдает по какому-то поводу, обычно я говорю, что я думаю, и, как мне кажется, обычно могу по его реакции сказать, домысливаю ли я что-то относительно его эмоционального состояния или же он скажет: «Да, вы правы. Я расскажу вам о том, что меня угнетает». Как психотерапевт, я считаю этот принцип полезным.

Дэниел Браун: Мне кажется, что это зависит от нашего уровня осознания. Если у нас обычное состояние ума, которому свойственно неведение, мы можем возражать, что воспринимаем внешнее страдание, в то время как в действительности это наша собственная фантазия.

В традиции западной психотерапии имеются методы для различения. Люди узнают, как приобретать аналитическое понимание своих собственных чувств или фантазий, их учат более четко разграничивать свои собственные фантазии и чувства и то, что относится к страданию других людей. В нашей стране такое обучение проводится в хороших клиниках, оно требует определенного уровня осознания.

Но мне кажется, что в буддийской практике мы встречаемся с другим уровнем осознания: прямым переживанием взаимозависимого происхождения; то есть того, что всё каким-то образом взаимосвязано. Отталкиваясь от этого непосредственного опыта, мы понимаем, как всплывают на поверхность наши мысли и действия и воздействуют на всё остальное. Затем, когда мы встречаемся со страданием отдельного человека или группы людей, мы знаем, что оно воздействует на их сознание и распространяется по всем

направлениям, вызывая серьезные нарушения. Если это какого-то рода дурное обращение, мы не можем не быть затронуты этим. Когда имеешь прямое переживание взаимозависимого происхождения, вопрос о разнице между фантазией относительно страдания или его проецированием и реальностью страдания человека просто не существует. Мы должны испытывать воздействие, потому что все взаимосвязано.

Далай-лама: И всё же существует различие между сознанием одного человека и сознанием другого. Они вовсе не сливаются вместе.

Джоанна Мейси: За этим следует вопрос: «Чувствую ли я свою собственную боль или же я чувствую мировое страдание?» Я считаю, что в действительности мы не можем отделить одно от другого. Когда мы видим страдание наших братьев и сестер в других странах или страдания других биологических видов, мы понимаем, что мы взаимосвязаны, что мы являемся частью культуры, совершающей это. Когда мы шли сюда, Стивен говорил: «Теперь я устаю совсем по-другому по сравнению с тем временем, когда я работал с умирающими, потому что в течение последних нескольких лет Ондrea и я работаем еще и с женщинами, подвергшимися сексуальному насилию».

Джин Шинода Боулен: Как происходит, что такие же люди, как мы, причиняют страдания другим человеческим существам? Как может такой же, как я человек, делать такие ужасные вещи другому такому же как я человеку? Кажется, будто бы в нашей культуре имеет место определенное удовольствие в том, чтобы обладать силой и проявлять её, что, к сожалению, часто связано с причинением боли другим. По-видимому, это относится к страданию, причиняемому людьми, которое Его Святейшество определяет как страдание, которого можно избежать.

Джоанна Мейси: Стивен сам ощущал это страдание. Его это страдание или страдание тех женщин?

Стивен Левин: Если у меня есть «слабое место», к которому может «пристать» это страдание, то так это и произойдет. Когда мы работали с умирающими людьми, на меня это не так действовало. Люди умирают, это естественно. Даже страдания естественны. Но когда мы стали работать с людьми, подвергшимися жестокому обращению, иногда истязаниям, ощутив, насколько закрытым, насколько бесчувственным может быть чье-то сердце, чей-то ум, что он может причинять такое страдание другому, я замечал, что меня самого охватывает уныние и усталость, и это страдание не отпускает меня. Та моя часть, которая боролась с несправедливостью, которая противодействовала этому источнику страдания, этому заговору страдания, в котором все мы участвуем, то место внутри меня, которое «легко гнется, чтобы было легче», никак не может выпрямиться. В особенности это бывает тогда, когда кто-то хочет, даже намеревается, нанести вред другому человеку.

Но постепенно я стал улавливать разницу между болью и страданием. Боль это данность. Когда она проявляется в теле, обладающем нервной системой, то эта нервная система воспринимает боль. Ударившись обо что-нибудь, мы ощущаем боль в теле. Когда боль проявляется в сознании, обладающем способностью восприятия враждебных обстоятельств, то речь идет о душевных ранах. Я считаю, что страдание и боль — это не синонимы. Ваше Святейшество, является ли страдание нашей реакцией на боль? Может ли человек жить, испытывая боль, как физическую, так и душевную, и при этом не страдать?

Далай-лама: Если под болью подразумеваются физические ощущения, а под «страданием» — следующую за ней психическую реакцию, то можно сказать, что душевное страдание и душевное счастье ощущаются более остро, чем физическое удовольствие или боль. Следовательно, сила душевного удовлетворения или душевного страдания может взять верх над физическими ощущениями.

Что касается вашего вопроса о том, возможно ли, несмотря на испытываемую боль, избежать страдания, то ответ на него определенно: да. Иногда мы добровольно терпим физическую боль. Например, чтобы иметь здоровое тело, нужны физические упражнения. Когда мы их выполняем, мы можем чувствовать усталость и даже некоторую боль в

суставах. Но есть причины терпеть эту боль, поэтому психически мы вовсе не страдаем. Потом же, когда видим, как выросла наша мускулатура, мы даже испытываем счастье. Вопрос из аудитории: Когда на нас обрушивается чье-то страдание, когда человек физически или психологически, сознательно или бессознательно, навязывает нам свое страдание или требует от нас что-либо неразумное, должны ли мы подчиняться ему, стараясь простить, или остановить их?

Далай-лама: До сих пор я говорил о том, как изменить свое отношение к страданию, каким образом рассматривать его. Если вы делаете это со спокойствием духа и самообладанием, то, прежде всего, уменьшится страдание психическое. Вы будете реагировать не только негативно. А затем, будете ли вы позволять другому человеку продолжать вести себя таким же образом, зависит от ситуации. Вы должны оценивать ситуацию в каждом отдельном случае. Способность прощать, или терпеть, не означает, что вы полностью уступаете во всем, что бы вам ни делали другие.

Маргарет Бренман-Гибсон: Какова же альтернатива?

Далай-лама: Если вы человек терпимый, а другой человек требует чего-то неразумного, вы можете без гнева или недоброжелательства оценить ситуацию и решить, нужна ли вам какая-то контрмера. И тогда вы предпринимаете эту контрмеру. Если взять для примера Тибет, то там масса страдания именуется «освобождением». Но если я смотрю на китайских руководителей просто как на людей — наших соседей, как на народ с древней историей и высокой цивилизацией — вместо того, чтобы проявлять недоброжелательность, это будет проявлением уважения. Это помогает уменьшить отрицательные чувства и способствует терпению и терпимости. Отсюда вовсе не следует, что я примирюсь с китайским игром. Я делаю все, что могу, чтобы противостоять этому гнету, но делаю это без недоброжелательности. Если взять отдельного человека, то тут то же самое. Если к вам предъявляются неразумные требования, то от вас может потребоваться какой-то отпор или контрмера. Но эта контрмера будет более эффективной, если ею не движет чувство гнева. Когда гнев владеет вашим умом, вы становитесь полубезумным и не в состоянии достичь цели.

Джин Шинода Боулен: Ваше Святейшество, Тибет был захвачен, людей убивали и насиловали, происходило много других ужасных вещей. Будучи психотерапевтами и просто людьми, мы всегда удивляемся, как люди могут вынести всё это и продолжать оставаться радостными, продолжать активную деятельность в мире, чтобы изменить ситуацию. У меня каким-то образом сложилось впечатление, что вам удастся делать это, что вами не владеет гнев, страх или враждебность, и вы продолжаете активно представлять свой народ во всем мире. Не могли бы вы рассказать нам, как лично вы справлялись со всеми ужасами того, что вы видели и испытали.

Далай-лама: Возможно, таковы особенности характера тибетца. Я думаю, что для тибетцев естественно встречаться лицом к лицу с бедствиями и трагедиями таким вот образом. Я не знаю, объясняется ли это влиянием буддизма или нет. Тибет — очень большая страна с очень низкой плотностью населения. При таких обстоятельствах естественно смотреть на своего соседа, как на человека, которому надо помогать и от которого можно получить помощь. Когда вы живете в густонаселенной местности, может существовать естественная тенденция смотреть на своих соседей с подозрительностью, смотреть как на конкурентов и стараться держаться от них подальше. В Тибете очень ощущается пространство. Вследствие этого, а также буддийского влияния, у тибетцев очень сильна жизнеспособность.

Благодаря буддийской подготовке человек приобретает понимание различных уровней страдания. Мы также принимаем теорию кармы, или деяния, и это также очень полезно для уменьшения душевного страдания. Когда события уже произошли, то нет смысла терзаться. Если мы делаем всё, что в наших силах, с искренними намерениями, то радуемся, достигая успеха, если же нет, то нечего сожалеть. Такого рода аналитический подход очень помогает.

Джин Шинода Боулен: Мне кажется также, что становясь старше, становясь мудрее, мы понимаем, что «и это тоже пройдет». Приходя к осознанию своих предыдущих жизней, легче быть способным отказаться от чего-то или простить, потому что мы понимаем, что это всего лишь одно событие в целом ряде исторических событий. Мы смотрим с точки зрения длинной исторической перспективы. Ваше Святейшество, насколько нам нужно пытаться измерить мир, чтобы сделать его другим?

Далай-лама: В буддизме мы действительно верим в жизнь после смерти и в теорию кармы — закон действия и его следствия. Такая вера, действительно, способствует невозмутимому отношению к своему жизненному пути и принятию вещей такими как они есть. Это может показаться слишком простым, но если я буду говорить с буддийской точки зрения, как монах, то все эти проблемы могут быть отнесены на счет недостатка альтруизма, сострадания, чувства ответственности или истинного чувства братства и сестринства. Когда вы считаете одну вещь более высокой, то при всякой возможности будете пользоваться вещью, которую считаете низшей.

Маргарет Бренман-Гибсон: Есть ли какой-нибудь смысл пытаться изменить это?

Далай-лама: Конечно. Через образование, средства информации, в семьях и другими способами мы должны доносить необходимость этого альтруистического взгляда и отношения и стараться достичь более его глубокого понимания — если не для теперешнего поколения, то для будущих поколений. Чтобы пробудить разум будущего поколения к этим проблемам, важно представить их как вопрос выживания, а не религии или морали. Боль — это несчастье, но иногда она может быть важным фактором, помогающим людям пробудиться, понять, что что-то не так.

Если мы достигнем глубокого понимания непостоянства или преходящей природы страдания, мы не станем апатичными, полагая, что ничто не имеет значения. Мы признаем, что страдание есть страдание, и мы считаем, что это признание должно породить стремление достичь освобождение от него. Это не апатия. Но мы также понимаем, что бесполезно впадать в панику или постоянно тревожиться относительно нашего страдания. Мы можем отказаться от привычки тревожиться относительно страдания и просто признавать его и стремиться, чтобы это признание порождало стремление освободиться.

ПОМОЩЬ ТЕМ, КТО СТРАДАЕТ

Стивен Левин: Ваше Святейшество, в определенной среде страдание настолько интенсивно, что несмотря на то, что, мы воздвигли невероятные механизмы отрицания, как говорит Джоанна Мейси, «реальность» тем не менее пробивается наружу, и мы не можем избежать боли.

Когда моя жена и я работали с умирающими детьми, мы сидели у постели тринадцатилетней девочки, умиравшей от рака, и её волосы и глаза очень напоминали нам волосы и глаза нашей дочери. Она так затронула наши струны привязанности, что это вызвало страх. Как, вопреки такой привязанности и страданию, мы можем сохранять сострадание, чтобы страх не сковывал нашей способности служения?

Далай-лама: Если, чтобы уменьшить страдание человека, вы разделяете с ним это страдание, то это может помочь другому человеку. Вы немного облегчаете его бремя. Когда я слышу, что кто-нибудь жалуется на какое-то несчастье, я присоединяюсь к нему или к ней и замечаю: «Вы не одиноки. Многие люди, включая меня самого, чувствуют то же самое». Это дело практики. В буддизме существует много примеров в высшей степени реализованных бодхисаттв, которые способны понимать и чувствовать страдание другого человека еще более ясно, чем сам этот человек. Геше Лангри Тхангпа, например, так глубоко проник в природу страдания, что, говорят, он смеялся всего три раза за всю свою жизнь.

Стивен Левин: Над чем же он смеялся?

Далай-лама: Я не помню. Его звали Лангри Плакальщик, потому что он много плакал. Если вы займетесь более глубоко своей духовной практикой, уделяя особое внимание мудрости и состраданию, вы будете снова и снова сталкиваться со страданием других живых существ, и у вас появится способность осознавать его, реагировать на него, и вы будете ощущать глубокое сострадание, а не апатию и бессилие. Созерцая страдание, не впадайте в депрессию. Размышляя о счастье, не впадайте в чувство самомнения или самодовольства. Развитие мудрости помогает нам избежать этих ловушек. Но здесь трудно обобщать, потому что мужество и терпение каждого человека уникальны. Это те свойства, которые позволяют нам признать страдание других и реагировать на него.

Стивен Левин: Мы используем термин «бёрнаут» (burnout, букв. состояние, когда полностью израсходовано горючее, — прим. перев.), имея в виду глубокую усталость от того, что сталкиваешься с таким большим количеством страдания, чувство беспомощности и даже безнадежности от своей неспособности устранить страдание другого человека. «Бёрнаут» — это как бы сопротивление страданию, невосприимчивость к нему. Как нам открыться к страданию таким образом, чтобы оно могло дойти до нас? Когда я работал с умирающими детьми, если у них были сильные боли, я сидел у их постели и молился, чтобы хоть что-нибудь облегчило их огромные страдания. Так продолжалось многие годы, пока однажды что-то внутри меня не подсказало, что эта молитва не подходит. Самое большее, на что вы можете надеяться, это что они получают от этого как можно больше пользы, что нечто такое в них даст возможность росту и исцелению. Как нам находясь перед лицом страдания, не потерять восприимчивости к нему?

Далай-лама: В практике медитации существует точно такое же явление. Если вы слишком стараетесь, то вашим умом овладевают возбуждение, напряженность или сонливость, тупость. Чем больше вы с этим боретесь, тем больше изнуряется ваш ум. Самое лучшее, что вы можете сделать в таком случае, это оставить медитацию и освежиться. Продолжать медитацию при таких обстоятельствах не имеет смысла.

Работая с теми, кто подвергается огромным страданиям, если вы чувствуете, что начинается «бёрнаут», если вы чувствуете себя деморализованными и изнуренными, то лучше всего, ради общего блага, отступить и дать себе отдохнуть. Главное, иметь долговременную перспективу. Если в данное время вам приходится отойти от активного служения, храните в памяти долговременную задачу, так, чтобы вы смогли продолжать служение в течение долгого времени.

Джин Шинода Боулен: Ваше Святейшество, я была немного обеспокоена, когда вы упомянули о человеке, который смеялся только три раза за всю свою жизнь, пока я не услышала, что его называли «Плакальщик», потому что, по-видимому, это был человек, который не боялся разразиться плачем при виде страдания. Часто, считая себя взрослыми людьми, специалистами, мы боимся показывать свои эмоции и слезы, это особенно касается мужчин. В самом деле, если вас трогает страдание другого человека, это страдание может пройти через вас, и вы можете заплакать.

Я хочу спросить вас о проявлении чувств, о плаче, о тех случаях, когда в вас говорит ваше сердце. У меня такое впечатление, что люди, занимающиеся медитацией, очень часто уходят от страданий вместо того, чтобы проникнуться ими и поделиться своими самыми сердечными чувствами с человеком в беде. Поощряете ли вы проявление людьми своих чувств? Приходилось ли вам самим когда-либо заплакать при виде страдания?

Далай-лама: Как я уже упоминал раньше, существуют две основные реакции на страдание: одна — это игнорировать его, а вторая — это смотреть ему прямо в лицо и проникнуться им. Для человека, занимающегося медитацией, или любого другого правильной реакцией будет проникнуться им, а не избегать.

То же самое верно и для ваших собственных чувств. Будь они приятные или неприятные, главное — осознавать их. И выражать их, да. Если говорить о моем поведении, конечно же, бывали случаи, когда я плакал при людях.

Джин Шинода Боулен: Это чудесно, что вы и смеетесь, и плачете на людях. Вы представляете собой замечательный образец для лидеров.

Стивен Левин: Ваше Святейшество, я полностью согласен с тем, что сказала Джин, но я хочу спросить вот что о плачущем ламе: «Не означает ли его плач привязанности?»

Далай-лама: Существует два вида любви и сострадания. Есть истинное сострадание, называемое также любовью с разумом, и есть обычный вид любви, который во многом переплетен со страстью и привязанностью. Любовь или сострадание, основанное на привязанности, ограничено и неустойчиво. Это, главным образом, проекция.

Например, некто очень красив, и вы хотите, чтобы он или она принадлежали вам. Такой вид любви основан на иллюзии. Как только ситуация немного переменится, меняется и отношение. Сегодня вы влюблены, а завтра можете почувствовать неприязнь. Ведь верно? Благодаря истинному состраданию вы можете почувствовать страдание другого человека, и от этого происходит ваша любовь. При этом роде любви, когда страдает другой человек, вы смотрите в лицо этому страданию. Это не проекция.

Любовь, основанная на привязанности, не приносит никакой пользы. Она несет только возбуждение. Но, любовь, опирающаяся на разум, это то, что нам нужно. При этом виде любви, говорите ли вы «мой друг» или «мой враг», нет никакой разницы. Ваш враг страдает и ваш друг страдает. Поскольку и то, и другое есть страдание, это одно и то же. Вот в чём суть: враг ли ваш этот человек или друг, это не имеет значения.

Вопрос из аудитории: Как можем мы чувствовать удовлетворение, имея недостатки и слабости? Когда мы понимаем, что нами руководила заблуждающаяся часть нашего «я», как мы можем интегрировать эту темную сторону?

Далай-лама: Буддийский подход заключается, прежде всего, в том, чтобы размышлять над своими недостатками, а затем обдумывать их отдаленные разрушительные последствия. В буддизме большое значение придается размышлению об истине о страдании. Это может быть немного тягостно, но когда мы ясно видим свои недостатки, мы видим также и возможность освобождения себя от них. Понимание своих недостатков во многом связано с нашей способностью пробуждения.

С буддийской точки зрения, нет такой ошибки, которую нельзя было бы исправить. Всегда есть возможность исправления. В трудной ситуации, опираясь на разум, мы можем действовать с большей уверенностью. Это очень важно. Когда вы пребываете в унынии: «Я слишком стар», «У меня недостаточно интеллекта», «Я сделал много дурного в прошлом» или «Я просто недостаточно хорош», — в буддизме принято изучать примеры историй жизни последователей буддизма прошлых поколений, в которых можно увидеть случаи, когда поступали даже еще хуже, чем вы, или даже еще более глупо. При этом вы увидите, что они смогли достичь освобождения, и сделаете вывод: «Если они могли сделать это, то и я могу». Вы видите свою ситуацию в сравнительном контексте, а не в виде крайности, как, например, «просто я слишком стар».

— Я хотел бы попросить вас также ответить на этот вопрос. Что вы об этом думаете?

Далай-лама: В буддизме мы не выделяем особо эти вопросы. Мы всегда обращаемся к человеку, испытывающему трудности, а затем применяем для этого человека специальные меры для облегчения его положения. Так как это важно для духовной практики, я подозреваю, что это было бы применимо и в отношении дурных привычек.

Дэниел Гольман: Это подводит нас к другому вопросу, который мы хотели обсудить с Вашим Святейшеством, относительно того, как переживать страдание, если вы сами причастны к совершению действий, приведших к страданию. Это вопрос об опасности отчужденности, когда человек не принимает на себя ответственности за последствия своих собственных действий.

Джозел Эдельман: Я хочу поделиться некоторыми переживаниями, которые были у меня в начале и середине шестидесятих годов. Я был во Вьетнаме с Дэниэлом Элебергом в 1963 году, работая в Рэнд Корпорейшн: изыскания, советы, изучение и полеты над всей страной для выбора мишеней. Я участвовал в двадцати пяти боевых вылетах, при которых были

сброшены бомбы или выбраны мишени. В то время у меня не было ни внутреннего осознания гнева или страха, ни даже того страдания, которое приносят бомбардировки. Проведя там девять месяцев, я больше уже не занимался военной службой. Но на каком-то уровне я знал, что делаю что-то не так, и было ужасно трудно думать об этом. Так что я пытался подавить это и много лет не возвращался к этому. Я отказывался смотреть какие-либо фильмы о Вьетнаме или читать какие-либо книги о нем, я не говорил много о нем. Это было для меня слишком.

И, наконец, спустя несколько лет, я смог обратиться к этому косвенно, делая определенную хорошую работу. Я поступил в юридическую школу и начал помогать облегчению страданий людей, которые были бедны и обездолены. Постепенно я обрел способность разговаривать о Вьетнаме. Затем я немного занялся психотерапией, чтобы соприкоснуться с тем, где сосредоточены гнев и страдание, а позднее я стал заниматься буддийской практикой.

Благодаря этому сочетанию западной психотерапии и восточной духовной практики масса подавляемой боли всплыла на поверхность. Этот психический шок похож на то, что пережили многие ветераны Вьетнама. Говорят, что более 100 тысяч из них умерло насильственной смертью, большинство вследствие самоубийства. Это означает, что больше американских ветеранов покончило с собой после возвращения домой, чем было убито во Вьетнаме.

Далай-лама: Можно ли обобщить, то что было главной причиной этих самоубийств? Чувство вины?

Дэниел Браун: Существуют некоторые дополнительные факторы. Один из них то, что многие люди, отправляющиеся на поле сражения — во многих войнах, включая Вьетнам, — обнаруживают, что, находясь в активных боевых действиях, они получают разрешение убивать, и это каким-то образом меняет их. Они становятся другими биологически, они более «возбуждены». При длительной терапии ветераны в какой-то момент лечения расскажут вам о трепете, о возбуждении убийства. Они часто находят его психологически высоким. Когда они возвращаются в общество, их агрессивность и сильное возбуждение находятся за рамками их осознания. Это неприемлемо ни для них, ни для общества.

Когда обычно солдаты возвращаются с войны, имеются определяемые культурой способы помочь им начать новую жизнь. В данном обществе проводятся парады, солдатам говорят, что они были героями, что они убивали ради благой цели. Но в такой войне, как война во Вьетнаме, которая была неприемлема для большинства американцев, не было социально определенных способов помочь солдатам прийти к пониманию того, что же произошло. И ветераны остались один на один со своими чувствами, им не была предоставлена возможность посредством социальных ритуалов суметь трансформировать эту агрессивность во что-то более приемлемое и покончить с ней.

Эти ветераны очень одиноки. В них сильна ненависть, так же, как и чувство вины, причем и то, и другое находится за рамками их осознания. Бывает, их сознание меняется, они впадают в «диссоциативное состояние», когда агрессивность сильно возрастает, и они могут обрушить её или на самих себя (ранить или убить) или на кого-то другого (ранить или убить кого-то другого).

Вот что нас поражает в обследовании ветеранов войны: когда людям дается разрешение убивать других или даже если сами они являются жертвами крайне жестокого обращения, они, по-видимому, изменяются биологически, психологически в плане своего обычного чувства собственного «я», а также межличностно, в плане своего понимания правил социального поведения. После произошедшего они как бы другие люди, с повышенным уровнем или качеством ненависти. И работа с ними гораздо труднее поддается терапии.

Маргарет Бренман-Гибсон: Дистанция, отделяющая жертву, также имеет значение. Например, во время второй мировой войны, те, кто отдавал приказы, находясь за линией фронта, кому не приходилось видеть своими глазами жестокостей, собирать куски мертвых

тел, гораздо легче относились к своей работе, и впоследствии не имели такого рода конфликтов.

Далай-лама: Но ведь во второй мировой войне были агрессивность и насилие в боях, когда противники находились лицом к лицу? Каково было число самоубийств среди тех ветеранов, когда они вернулись?

Дэниел Гольман: Гораздо меньше. Когда они возвратились, все говорили: «Это было справедливое дело, ты герой». Вьетнамская же война рассматривалась как несправедливая.

Далай-лама: Поскольку в обоих этих случаях во время действий на поле битвы царило возбуждение и насилие, то не первичная агрессивность была причиной самоубийств. Причиной было отношение общества к солдатам, когда они вернулись домой. Когда солдаты увидели, что их труд оказался никчемным и несправедливым, они почувствовали некоторого рода раскаяние или презрение к самим себе, так что здесь оказались перемешаны чувство вины, а также новая враждебность и агрессивность. Не просто та агрессивность, вынесенная из войны, а новая агрессивность, возникшая в социальном контексте.

Джозэл Эдельман: Я испытывал очень большое возбуждение, когда был во Вьетнаме, и это возбуждение было внешним проявлением очень многого, происходившего в глубине. Не было чувства открытой агрессивности, не было вообще никаких чувств, но позднее, действительно, пришло чувство вины. От этого чувства вины происходит желание саморазрушения, желание совершить самоубийство.

Далай-лама: Находите ли вы какую-либо разницу между теми, кто участвовал в непосредственном контакте, то есть теми, кто видел кого-то перед дулом своего оружия, и теми, кто находился за «сценой», отдавая приказы? И те и другие убивали, но одни непосредственно, а другие посредством первых.

Дэниел Браун: По исследованиям, разница между находившимися за линией огня и в непосредственных боях не главный показатель. Главное отличие в том, были ли они очевидцами жестокостей. Например, иногда люди видят, как пытаются других людей. Иногда медицинский персонал идет на поле боя, и им приходится подбирать части человеческих тел. Этим людям очень тяжело, иногда еще более тяжело, чем тем, кто действительно участвовал в боях.

Далай-лама: Те, кто участвовал в агрессии, делали это, если можно так сказать, добровольно, в то время, как другие были только свидетелями, пассивными участниками.

Дэниел Браун: Люди, которые были пассивны, имели больше психологических трудностей. То есть из всех групп самые большие психологические проблемы были у членов персонала, в обязанности которых входило собирать части тел после боя. Люди, участвовавшие в агрессии, имели меньше психологических трудностей.

Далай-лама: Это действительно трагедия. Мы можем посочувствовать этим людям: они находились в невыносимых условиях. Если вы непосредственно участвуете в агрессии, то, может быть, это менее невыносимо. Это понятно, потому что тот, кто участвует в агрессии непосредственно, каким-то образом согласился делать это, в то время, как другие не давали такого согласия. Они действительно жертвы.

Дэниел Браун: Опросы показали, что, если бы оружие дали людям, работавшим на эвакуации раненых и мертвых, то, даже никогда не используя его, зная, что могут его использовать и стать активными участниками, они не страдали бы такого рода психологическими травмами, как люди, у которых не было оружия.

Далай-лама: У медицинского персонала была ли какая-либо дифференциация между мужчинами и женщинами?

Дэниел Браун: Я не знаю.

Далай-лама: Среди тех ветеранов Вьетнама, страдающих от сильного чувства вины, ненависти, гнева и агрессивности, которых вы лечили, какой совет или указание из тех, что вы могли предложить им, по вашему мнению, оказалось самым эффективным? Какого рода

советы оказались самыми эффективными: в которых выражалось сочувствие трудностям, перенесенным ими в войне, или же неодобрение всего этого и приход к согласию?

Дэниел Браун: Поскольку большей частью боль и страдание связаны с одиночеством, чувством вины и агрессивностью, которую стимулировала такая война, а также беспомощностью и ненавистью, возникающей, когда общество отвергает их после войны, единственным лучшим лечением является групповая терапия, когда люди, прошедшие через такие испытания, могут открыто говорить о них без упреков или стыда. Это пробивает их изоляцию.

Далай-лама: Не входит ли в ваши методы получение ими от вас одобрения, которого они не получили от общества?

Дэниел Браун: В группе они, по крайней мере, находят избавление от стыда и упреков, благожелательное отношение хотя бы членов группы. Благодаря этому они часто начинают открывать новый смысл своего опыта.

Джин Шинода Боулен: Если вы убивали, если вы делали вещи, которые заставляют вас чувствовать себя нежелательным членом общества, а ваши соотечественники относятся к вам как к неприкасаемому, то единственное, что возвращает вас к человечеству, это другое человеческое существо, выслушивающее ваш рассказ, любящее вас, сострадающее тому, через что вы прошли. Очень часто для ветеранов Вьетнама имеет значение только то, что другой человек выслушивает их страшные сны, ужасные вещи, совершенные ими, и каким-то образом сострадание другого человека дает возможность этому ветерану снова стать частью человечества. Иногда это бывает на приеме у психотерапевта, но бывает это и между людьми, которые заботятся друг о друге. Если есть что-то, что помогло лечить ветеранов Вьетнама, то это сострадание.

Далай-лама: Я хотел бы задать такой вопрос: Как психотерапевты помогают людям с галлюцинациями или фантазиями — людям, страдающим шизофренией? Насколько я знаю, часто подчеркивается, что если у вас нет прочного чувства эго, или собственного «я», то вы обречены на личные конфликты, например, конфликты идентичности и так далее. Является ли упрочение эго той основой, на которой вы работаете, чтобы помочь этим пациентам?

Джин Шинода Боулен: Первая основа — это установление связи с пациентами. Психотерапевт должен начинать с любви и сострадания. Он должен благожелательно относиться к пациенту, страдающему шизофренией, и иметь с ним эмоциональную связь, так чтобы быть в человеческих, сердечных отношениях с этим человеком. Это помогает стабилизировать ум и сердце пациента.

У нас есть также действенные медикаменты, называемые «большие транквилизаторы», которые служат, как мы говорим, «клеем эго». То есть они помогают пациенту овладеть чувством наблюдающего ума, и это помогает им узнавать, чему уделять внимание. Видите ли, шизофреник не знает, чему уделять внимание. Он уделяет внимание слишком многим фрагментарным вещам, слушает или настроен на них. Медикаменты уменьшают или устраняют галлюцинации, так что человек получает возможность существовать в этом мире. Трудно существовать в этом мире, если вы слышите голоса, которых не слышат другие люди. Вам надо общаться с другими людьми, и обычно это приходит благодаря связи с вашим психотерапевтом. Это один путь лечения психотерапевтов пациентов-шизофреников.

Другой путь — это помочь пациенту осмысливать те переживания, которые у него есть. Люди, страдающие шизофренией, иногда отправляются в область того, что может быть названо символическим бессознательным; здесь можно привести пример изображения всех божеств мандалы Калачакры. Шизофреник может погрузиться в этот мир светлых форм и демонических форм и потерять себя в нем. И психотерапевт пытается помочь установить смысл переживаемого.

Дэниел Браун: Как клиницисты мы также предпринимаем все усилия, чтобы разработать хорошие методы лечения людей, испытавших крайне жестокое обращение или пытки, и мы обнаружили, что люди проходят через различные стадии восстановления, и на каждой

стадии имеются определенные методы, приносящие пользу. Как вы думаете, что по вашему опыту и в особенности по вашему опыту относительно вашего народа, многие представители которого также подверглись такому крайне жестокому обращению и пыткам, помогают людям преодолеть тот ущерб, который был нанесен им?

Далай-лама: Что касается тибетцев, то обычно я говорю им, что то, что случилось с нами очень печально. Это самый мрачный период во всей истории Тибета. Но мы можем воспринимать эту трагедию таким образом, чтобы видеть в ней благоприятную возможность испытать нашу сплоченность, нашу внутреннюю силу. И тогда вместо того, чтобы пребывать в подавленном состоянии, мы сможем увеличить свою решимость и силу. Иногда неправильно понимают теорию о том, что все происходит, вообще говоря, вследствие прошлой кармы. Очевидно, что эти вещи происходят в результате социальной несправедливости. Здесь, как вы понимаете, мы должны различать два уровня; в противном случае легко прийти к ложному пониманию буддийского термина «карма». Мы должны понять, что такое первичная причина и что такое способствующие обстоятельства. В случае огромных страданий, являющихся результатом социальной несправедливости, мы можем сказать, что стоящая за ними первичная причина — это карма отдельных людей. Способствующими обстоятельствами, позволившими созреть этой карме, является социальная несправедливость, что очевидно. Так, например, если мы возьмем тибетцев, то страдание, которое реально испытывают тибетцы, происходит в корне своем от их собственной кармы; это первичная причина — их собственные деяния в предыдущих жизнях. Но обстоятельством, способствующим созреванию этой кармы, является китайское иго. И поэтому наиболее уместно бороться с условиями социальной несправедливости.

Дэниел Гольман: Ваше Святейшество, возникает один вопрос: может ли быть использовано переживание глубокого страдания, чтобы помочь кому-то перемениться, стать более сострадательным. Каково ваше мнение по поводу того, что прохождение через глубокое страдание может быть в определенных случаях полезным?

Далай-лама: Да, несомненно, так бывает. Это в природе страдания. Когда имеется страдание, безотносительно от его причин, как бы оно ни возникло, когда испытывается страдание, то если оно связано с определенного вида воздействиями, оно может привести к депрессии, даже длительной депрессии. Но если оно связано с другими обстоятельствами, более тонкими по своему воздействию, то оно может вылиться в зарождение большого мужества.

Дэниел Гольман: Что за элементы, которые приводят к обретению мужества?

Далай-лама: Сначала нужно исследовать, нельзя ли преодолеть проблему. Есть выход, то нет нужды беспокоиться. Если выхода нет, то нет смысла впадать в депрессию. Причина того, что мы испытываем душевные муки, заключается в том, что мы не желаем страдания или боли. Но если нами овладеет наше страдание, мы впадем в депрессию и будем подавлены им, то это еще больше увеличит страдание. Если страдание уже имеет место, то лучше всего просто оставить его как есть. Тогда к нему ничего не добавится. Не присоединяйте к тому, что произошло в прошлом, обдумывание этого события и всяческое подчеркивание его. Просто предоставьте прошлое самому себе и занимайтесь настоящим, предпринимая шаги, чтобы избежать такого страдания в настоящем и будущем.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ГНЕВОМ

Вопрос из аудитории: Иногда мне приходится работать с людьми, которые очень сильно раздражают меня. Как мне работать над собой, чтобы настроиться на благожелательное отношение к ним?

Далай-лама: Вам надо разбирать каждый конкретный случай. Посмотрите на человека, который вас раздражает, и если можете применить к нему свою практику, попробуйте не поддаваться гневу и развивайте сострадание. Но если раздражение слишком велико — если вы считаете этого человека настолько отталкивающим, что не можете выносить его

присутствия — то, может быть, лучше будет поискать выход! Существует принцип: лучше не избегать событий или людей, раздражающих вас, вызывающих в вас гнев, если ваш гнев не очень силен. Но если не поддаваться гневу невозможно — работайте над самим собой. В контексте буддизма, что касается пороков ума, в особенности гнева и враждебности, обычной практикой является неоднократное размышление об их вреде и разрушительной природе, благодаря которой эти неприятности постепенно уменьшаются.

Я знаю, в западной психотерапии считается, что подавление этих психических проявлений имеет очень плохие последствия и для тела, и для психики. Я слышал, что некоторые говорят: «Вы должны выражать свою неприязнь, как только она возникает». Есть ли в западной психотерапии какие-либо практики для настоящего размышления о вреде гнева: не только, когда он возникает, но размышление о вреде гнева с тем чтобы рассеять его? Вообще говоря, считаете ли вы, что лучше испытывать неоднократно гнев по отношению к другому человеку или же лучше не испытывать его? Если вы действительно считаете, что лучше не испытывать гнева, то не будет ли полезнее найти методы, с самого начала предотвращающие его возникновение? Если вы считаете, что лучше уменьшить гнев, то помогает ли уменьшению гнева проявление его, когда он возникает, или же не проявление? Дэниел Гольман: Ваше Святейшество, здесь нет одного ответа. Существует более двухсот различных школ психотерапии, и в каждой имеется свой собственный ответ на ваш вопрос, начиная от проявления в полной мере и кончая не проявлением вообще.

Существует масса доказательств, полученных в результате исследований, а не клинической практики, которые показывают, что люди, выражающие свой гнев открыто, просто приучаются выражать свой гнев наружно. Другими словами, чем больше вы это делаете, тем легче он возникает. Это установленный факт. Другой пакет исследований показывает, что чем с большей готовностью вы выражаете гнев, тем вы более подвержены всякого рода болезням — сердечно-сосудистым, раку, простудам. Это два аргумента против проявления гнева. Однако, в психотерапии существует множество точек зрения.

Джин Шинода Боулен: Мой опыт связан с теми людьми, с которыми я работала. Существует первый принцип — знать, что именно ты чувствуешь. Слишком часто в некоторых семьях детей учат подавлять свои чувства, и они вырастают скованными, они не знают, что они чувствуют. Очень важно выявлять чувства и быть способным дать им выход, выражать их. Здесь требуется развивать наблюдающее эго, или наблюдающий ум, который затем следит, когда возникает эмоция и что ее вызывает. Часто это страх повторения того, что нанесло травму в прошлом. Такого рода интуитивное проникновение помогает человеку избавиться от этой ситуации. Мы часто также находим, что люди сердятся на кого-то, потому, что он или она напоминают какую-то имеющую для них значение отрицательную фигуру из прошлого. Мы называем это «переносом».

Дэниел Гольман: Для примера, Ваше Святейшество, если ваш родитель в детстве бил вас, то, встретив в последствии кого-то, напоминающего чем-то родителя, вы можете испытывать гнев по отношению к этому человеку. Может быть, он вам ничего не сделал, но вы чувствуете гнев, оставшийся с детства по отношению к нему. Это то, что мы называем переносом.

Джин Шинода Боулен: Часто человеку требуется узнать, что тот гнев, который он носил в себе так долго, не делает его жалким и безнадёжным в глазах психотерапевта, не шокирует врача, если он выскажет всё ему. Это процесс обучения.

Часто мы прибегаем в психотерапии к методу «стать родителем» получившему большую травму ребенку, который всё еще присутствует во взрослом человеке. Но мы не помогаем этому человеку научиться выражать свой гнев. Мы говорим об очень несчастном человеке, в котором что-то не так. Он должен сочетать духовную практику с психологической практикой. В моей собственной работе (анализ по Юнгу) эти две практики неотделимы. Духовный элемент предполагается как коренная часть человеческого существа, которая у него, так сказать, в крови, и он должен получать выход.

Дэниел Гольман: Я попробую подытожить сказанное: пациент чувствует гнев, идущий из детства, по отношению к психотерапевту, а психотерапевт поощряет его выражать гнев в словах и в то же самое время наблюдать его осознающим умом.

Далай-лама: Вы говорите о том, что, если вы не сможете научиться выражать свои эмоции будучи ребенком, то будете держать их в себе, и ваша личность не будет развиваться в полной мере? Следовательно, лучше выразить их, чтобы можно было узнать и наблюдать различные состояния эмоций и научиться реагировать на ситуации, которые могут их вызвать. Это вы имеете ввиду?

Джин Шинода Боулен: Да.

Далай-лама: Я считаю, что может существовать различие между психическими конфликтами, испытываемыми человеком, и теми эмоциями, которым они дают начало: гневом, враждебностью и так далее. Если вы не в состоянии выразить психические конфликты, которые у вас есть, то на более позднем этапе вашей жизни, когда вы уже сможете выражать эти психические конфликты, они будут сопровождаться враждебностью и гневом. Поэтому важно «выражать страдание» — не столько враждебность, сколько страдание.

Джин Шинода Боулен: Совершенно верно. Это также один из пунктов психотерапии. Гнев и враждебность часто являются первым слоем. Под ним лежит страдание.

Существует также различие между гневом и враждебностью. Вы видите гнев в детях, когда они испытывают фрустрацию, когда они не могут поступать так, как они хотят, когда они пытаются сделать что-то, а у них не получается. Существует множество причин для того, чтобы впасть в гнев, которые основаны на фрустрации, и всё-таки дети не проявляют враждебности, если они не подвергаются дурному обращению.

Далай-лама: Я хотел бы вернуться к этому вопросу. Оставим в стороне историю жизни и детские переживания. Если вы встречаетесь с чем-то неприятным в данный момент и испытываете гнев, то лучше выразить его или не выражать, учитывая, что ваше коренное желание — уменьшить гнев, освободиться от него?

Дэниел Браун: Иногда в аналитической терапии, например, в психоанализе, делают упор на работу с негативными состояниями психики. Через много лет некоторые пациенты заканчивают свое лечение. У них может не быть никаких симптомов депрессии. Например, они могут глубоко понимать негативные состояния психики, такие, как гнев. Но хорошими людьми они могут и не быть. Так что мы по таким неблагоприятным исходам психотерапии знаем, что необходимо также делать упор на положительные качества, но мы всё же в своей практике не уделяем такого большого внимания положительным состоянием психики, как это делает буддизм.

Далай-лама: Можно сказать, что здесь как бы признаются только две первые благородные истины — страдание и источник страдания — а до третьей и четвертой истин — освобождения и пути освобождения — не доходят.

Стивен Левин: Я думаю, что многие из нас пытаются найти срединный путь между проявлением гнева и непричинением вреда. Мы не можем допустить, чтобы происходило то, что для нас неприемлемо, поэтому в нашем сердце должно быть место даже для гнева и тех состояний психики, которые настолько скрыты и неуловимы, что почти не доходят до нашего сознания. Эти состояния, столь связанные с душевными травмами в прошлом, должны иметь возможность проявления, если мы хотим получить к ним подход. Оставшись неисследованными, эти состояния могут преподнести нам сюрприз, когда мы испытываем стресс.

Мы стараемся установить, каким образом можно это качество гнева не скрывать и не подавлять, а довести до полного своего осознания, чтобы его можно было исследовать и увидеть, что оно лишено сущности и изменчиво. Ведь если мы не дадим ему проявиться, то не сможем и исследовать его.

Далай-лама: Но поскольку оно входит в сознание, должно ли оно получить выход из уст?

Стивен Левин: Если оно входит в сознание с благими намерениями, то это совершенно не обязательно. Оно может плавать в пространстве.

Дэниел Браун: В психотерапии пациента могут поощрять использовать фантазию, чтобы вообразить все возможные способы выражения его гнева и все последствия такого выражения. Таким образом, человек не направляет гнев по деструктивному пути ни на психотерапевта, ни на кого-либо еще. Он использует фантазию как способ выражения и оформления возможностей выражения.

Часто, когда люди позволяют себе выразить свой гнев в фантазии и вербализировать эти фантазии на сеансе психотерапии, имеет место проявление некоторой интуиции. Они могут, например, понимать, что гнев в действительности не направлен к психиатру или другому лицу, но обусловлен какими-то событиями в их прошлом. Они могут сделать открытие, что гнев — это не их настоящее чувство, а на самом деле они ощущают боль, скрытую или подавляемую.

И здесь обнаруживается, что гнев может присутствовать в осознании, и с ним ничего не надо делать. А это осознание без потребности действовать и есть своего рода срединный путь между крайностями утаивания его от осознания (подавления его) и побуждением действовать, руководствуясь им, деструктивным образом.

Далай-лама: Это прекрасно.

Маргарет Бренман-Гибсон: Вероятно, вопрос не в том, чтобы найти некую среднюю позицию, но, скорее, в том, чтобы исследовать возможность интеграции темной стороны, отрицательных эмоций, с положительной стороной. Великая революция, совершенная в психотерапии Эриком Эриксоном, заключалась в том высказывании, что всё, что мы пытаемся делать с самого начала нашего развития, еще в младенческом возрасте, есть «обоюдность». Например, во взаимоотношениях между кормящей матерью и младенцем оба человека получают что-то положительное. Дело не в том, что один человек просто дает, а другой просто получает: это «обоюдность». Это хороший образец для психотерапии, а также и для развития человека.

Следовательно, реальная цель заключается в объединенной позиции, чтобы эта часть личности вместо того, чтобы воевать с другой её частью — судить и карать — относилась бы с состраданием к другой части своего «я». Мы могли бы назвать это «благожелательным суперэго». Или, проще говоря, путь к самопрощению может найти новый канал, новый способ выражения наших деструктивных, полных ненависти импульсов. Необходимо найти интегрирующий путь для того, кто спорит с самим собой, для мужа, который спорит со своей женой, или для двух враждующих стран. Цель всегда одна и та же: найти созидательное, достигнутое в результате переговоров, решение, внутри ли себя самого, или между людьми, или между двумя странами.

Дэниел Браун: Многие буддийские тексты по практике, как кажется, предполагают, что практикующий осознаёт свой гнев и может найти путь практикования с гневом. В западной психотерапии во многих работах делается совершенно другое предположение — что люди, пришедшие лечиться, не осознают свой гнев. В действительности, они обладают психологической защитой, которая не допускает, чтобы гнев осознавался.

Буддийские тексты много говорят нам о том, как люди, осознающие свой гнев, могут практиковать с этим гневом, но они меньше говорят нам о том, как работать с людьми, не осознающими свой гнев. Западная психотерапия больше говорит нам о том, как работать с такими людьми, как создатели бомб, которые не имеют представления о том, что сама их профессия имеет много общего с агрессивностью и которые не видят в ней никакой агрессивности и не испытывают гнева.

Далай-лама: Это то, о чем нам как буддистам надо знать. Этот подсознательный гнев, если он имеет параллель в буддийских текстах, имеет больше общего с тем, что называется страданием ума, или неудовлетворенностью, в том смысле, что оно рассматривается как источник гнева и враждебности. Мы можем понимать его в плане недостатка осознания, также как и активного неверного толкования реальности.

Маргарет Бренман-Гибсон: Дэн Гольман написал книгу о самообмане; иногда мы даже не знаем, что мы, прежде всего, проявляем гнев. Этот вид самообмана, который включает отрицание того, что происходит эмоционально внутри нас, очень опасен, если происходит длительно. Например, я изучала людей, создающих ядерные бомбы. По моему впечатлению, в общем, эти люди не испытывают гнева по отношению к миру и даже по отношению к русским. Они не считают, что готовят возможность уничтожения мира. Конечно же, у них нет никакого намерения уничтожить мир. У этих мужчин и женщин огромный самообман.

Дэниел Гольман: Проблема такая, Ваше Святейшество: много раз люди участвуют в таких действиях, как создание атомных бомб, и не понимают последствий того, что они делают. То есть они сами себя обманывают. Что можно сделать с этим? Это большая проблема в психотерапии. Многие люди, приходящие к психотерапевту, даже не понимают, в чем их проблема. Например, это верно для алкоголиков. Как можно помочь кому-то вопреки их собственному самообману?

Далай-лама: Если мы говорим о людях, создающих бомбы, то они являются специалистами, они сконцентрировались на чем-то очень узком и стали величайшими знатоками в этой области, не видя при этом широких последствий своей деятельности. Это своего рода туннельное видение. Пока они сосредоточены на этом, поддерживается самообман. С точки зрения того, на кого они работают, это великое достижение. С точки зрения их собственных интересов, в своей области они делают нечто экстраординарное.

Маргарет Бренман-Гибсон: «Очень творческая работа», — сказал мне один из них. Меня спрашивают: «Как вы можете изучать творческий процесс у создателей бомб? Вы же сумасшедшая». Я отвечаю: «Нет. В этой узкой области знаний они делают нечто творческое». Самообманом они занимаются по отношению к использованию их творчества.

Далай-лама: Это может также случаться и в области духовности или религиозной практики. Человек может очень узко углубиться в свою религиозную практику или обряды и стать фанатиком.

Дэниел Гольман: Есть ли какое-нибудь решение этой проблемы?

Далай-лама: Образование.

Дэниел Гольман: Нам нужен более широкий охват.

Стивен Левин: Ваше Святейшество, если взять войну во Вьетнаме, то проблема этих 100 тысяч ветеранов, мужчин и женщин, совершивших самоубийство в период после окончания войны, заключается не только во враждебности войны, но и во враждебности мирного времени. Люди, маршировавшие с плакатами, на которых было написано «Мир!», плевали на этих солдат и называли их убийцами младенцев, когда те выходили из самолетов. Этими солдатами были семнадцати-, восемнадцати- и девятнадцатилетние юноши, черные, испаноязычные и бедные белые, самые обездоленные, самые слабые в социальном плане. Вот пример выхода неведомого гнева — люди устраивают войну во имя мира.

Демонстранты судили этих, получивших душевные раны мужчин и женщин, возвращавшихся назад, и проклинали их. Не получила одобрения не только их военная служба. Была перечеркнута их отчаянная храбрость. Эти солдаты не только не получили ничего из того, что получили солдаты вернувшиеся со второй мировой войны. Они получили всё совершенно противоположное: осуждение, ненависть и неприязнь, их называли убийцами тех, кто участвовал в маршах за мир с враждебностью в своем сердце. Если мы не знаем своего гнева, то как мы реально можем создавать мир?

Далай-лама: Эта тема, на которую я всегда обращаю особое внимание — чтобы достичь мира во всем мире, мы должны иметь мир в своей душе.

Джозел Эдельман: Через две недели после возвращения из Вьетнама я был в Нью-Йорке и оказался зрителем антивоенного парада на Пятой Авеню. Я стоял близко около каких-то людей, которые были настроены против марширующих, там завязалась драка. Какой-то

человек, который нес плакат, гласивший «Мир немедленно!» ударил им меня по голове. Я все понял.

Маргарет Бренман-Гибсон: Мы должны вспомнить, что некоторые демонстранты для выплескивания своего недовольства и ярости по отношению к этой несправедливой войне выбирали не тот объект. Действительно, если бы они понимали правильно, в чем заключается проблема — а именно, что она заключается в тех, кто принимал решение, кто послал этих мальчишек убивать, — то они бы не требовали: «убей убийцу», а оказывали давление на Конгресс, чтобы сократить расходы на войну. Когда они, наконец, сделали это, наступил поворотный момент во всей ситуации. Люди, боровшиеся против войны, избрали неверную мишень.

Вопрос из аудитории: Возможно ли преобразовать энергию гнева? Что мы можем делать с гневом, когда видим, что он охватил нас? Какую специальную практику вы предлагаете?

Далай-лама: Это зависит от того, насколько силен гнев. Если он не очень силен, вы можете взглянуть на человека с другой стороны. Каждый человек, независимо от того, насколько он кажется отрицательным, имеет также и положительные черты. Если вы попытаетесь взглянуть на него с этой стороны, то гнев сразу же уменьшится. Это один путь. Другое, что вы можете сделать, это попытаться обнаружить, что хорошего или полезного есть в гневе. Если вы будете пытаться найти это, то увидите, что не можете этого сделать. Гнев — это действительно нечто ужасное. С другой стороны, вы можете найти много хорошего в терпении, сострадании, любви. Когда у вас есть такого рода подлинная убежденность, то при зарождении гнева вам надо вспоминать о его отрицательных качествах и постараться уменьшить его.

Но когда гнев слишком силен, вы можете попытаться направить свой ум на что-то другое, на какой-то иной объект. Всего лишь закройте глаза и полностью сосредоточьтесь на своем дыхании. Считайте свои вдохи и выдохи до двадцати — двадцати пяти. Затем гнев будет понемногу уменьшаться, понемногу остывать.

Но если гнев очень, очень силен, то деритесь!... Я шучу, конечно. Но, в самом деле, лучше проявить его, чем прятать внутри. Самое отрицательное, злобное чувство может оставаться там, внутри, годами. Это самое худшее. По сравнению с этим уж лучше сказать несколько скверных слов.

Стивен Левин: Ваше Святейшество, возникает ли когда-либо страх в вашем сознании?

Далай-лама: О, да.

Стивен Левин: Что вы противопоставляете ему?

Далай-лама: Я считаю, что существует два вида страха. В первом случае это очень тонкие, рискованные моменты. В такое время я знаю, что должен принять решение, независимо от того, уверен я в том, что надо делать, или нет. Во-первых, я стараюсь посоветоваться со своими друзьями и поразмышлять об этом. Затем я принимаю решение и действую и никогда не чувствую сожаления. В конечном счете это очень зависит от побуждений. Если у меня нет никаких негативных эгоистических мотивов, то в глубине души у меня нет чувства вины. Когда я действую с искренними побуждениями, то, даже если всё идет не так, как ожидалось, нет никакого сожаления.

Второй вид страха основан на воображении. Чтобы преодолеть его, вам нужно спокойствие, которое дает возможность рассмотреть его более пристально. Когда вы разберете его подробно, ваш воображаемый страх рассеивается.

Надо учитывать конкретный случай. Иногда, знаете ли, бывает реальная опасность, связанная с определенного рода страхом. В этом случае стоит ощутить страх. Благодаря страху вы видите, какие надо предпринять меры предосторожности. Если вы не чувствуете страха, когда грозит реальная опасность, то это может обернуться серьезной потерей!

А другой вид страха, когда нет никакой надвигающейся опасности, это тот, что вы создаете сами. В случае такого вида страха самое главное это иметь искреннюю мотивацию и глубокую открытость. Это очень полезно для уменьшения страха. Чувствуя уверенность в себе, вы можете встречаться с любым человеком и беседовать с ним. Даже если у вас есть

еще страх, то благодаря вашей уверенности вы заключаете в себе определенного рода справедливость или истину. Так что самое главное, я полагаю, по моему собственному опыту, это сострадание и альтруистическое сознание.

ЛЮБОВЬ И СОСТРАДАНИЕ

Вопрос из аудитории: Многое из того, о чём мы говорили, имеет отношение к страданию и причинению страдания. Могли бы вы побольше рассказать о радости и счастье?

Далай-лама: Это уже счастье, когда кто-то уменьшает твоё страдание. В Тибете есть поговорка: «Если слишком радуешься, потом будешь плакать». Это говорит об относительной природе того, что мы определяем как радость и боль. Здесь подразумевается, что должны быть ограничения.

С точки зрения практикующего буддиста, главное, чтобы ваше психическое состояние оставалось неизменным, не слишком прыгало вверх и вниз. Пусть будут радости и горести, даже депрессия, но всё это не слишком высокое и не слишком низкое. Такой образ жизни может показаться бесцветным, но более яркий, возбуждённый образ жизни, если глубоко разобраться, тоже нехорош. Это как освещение в комнате. Если оно временами то ослепительно яркое, то слишком скудное, чтобы что-то разглядеть, то это не очень полезно.

Весь этот образ жизни зависит, главным образом, от направленности ума, остающегося спокойным и стабильным. Это, я думаю, самое важное. Эта стабильность ума развивается посредством тренировки. Ум и сердце человека становятся более жизнестойкими, более крепкими, менее подверженными ударам внешних событий. Противоположностью является слишком большая чувствительность, так что малейший отрицательный толчок подействует на вас и ввергнет в депрессию, а малейший положительный толчок вызовет в вас излишнюю возбужденность. В этом нет пользы.

В глубине своего сознания вы храните мудрость, которая вынесет вас, когда вы столкнетесь с чем-то негативным. Оно не собьет вас с ног, вы просто перешагнете через него с легкостью. Точно так же, когда случится что-нибудь хорошее, вы сможете преодолеть и это. Ключ ко всем проблемам — это умение перешагивать через них с легкостью.

Дэниел Браун: Ваше Святейшество, я хочу задать вопрос о внутренней природе этой практики. Мне кажется, что существует два вида практики: предназначенные для работы с более негативными или недостойными качествами сознания, и предназначенные активно развивать достойные качества. По-видимому, это дополняющие друг друга, независимые практики. Работа с отрицательными состояниями не обязательно приводит к возникновению положительных качеств. Требуется кроме этого еще активно развивать такие достойные качества ума, как вера, терпение и альтруистическая настроенность.

В нашем обществе множество ориентированных на анализ психотерапевтов, например, психоаналитики, подчеркивают важность работы с отрицательными качествами психики. Другие психотерапевты, а именно, трансперсональные психотерапевты, говорят, что этого недостаточно, что нам нужно также развивать положительные качества. Так что мы тоже боремся с того же рода проблемами. Каким образом в буддизме развивают эти положительные качества?

Далай-лама: Чтобы развивать альтруистическое отношение, медитирующий принимает к своему сердцу благо других существ и снова, и снова размышляет о пользе заботы и любви к ним. Но он уравнивает это также размышлением о вреде заботы только о своем собственном благополучии, когда ставят себя выше всех других. Эти две грани медитации вместе приводят к благотворному состоянию ума.

Точно так же, когда практикуют развитие доброты, уравнивают это неприятием ненависти. Эти две стороны также дополняют друг друга и взаимопользны. На что вам

нужно сделать упор вначале? Мы не можем дать какое-то единое правило. Это дело индивидуальное.

Дэниел Гольман: Ваше Святейшество, у нас на Западе есть модель психического здоровья, психического благополучия, она несовершенна. Какова буддийская модель психического здоровья?

Далай-лама: В конечном счете, единственный здоровый человек — это Будда. Но до этого нам еще далековато. Так что, стоя на этой земле и глядя на свои нынешние обстоятельства, мы просто ищем общего согласия относительно определения психического здоровья человека. Когда общество признает своего члена хорошим и благополучным? Здесь нет ничего абсолютного. Один человек может казаться самым прекрасным, но затем, когда вы видите другого человека с еще более глубоким состраданием или большей мудростью, то первый кажется ниже. Здесь нет никаких абсолютных критериев.

Но если вы хотите быть более точными, то можно сказать, что здоровый человек — тот тот, кто, имея возможность быть полезным другим, занимается этим служением. Когда это невозможно, то он, по крайней мере, избегает причинения вреда. Человек, делающий это, — здоровый человек. Такова сущность буддизма. На самом деле, я полагаю, это сущность всех духовных традиций.

Дэниел Гольман: Следовательно, единственный человек, любящий того, кто нелюбим, может открыть путь к состраданию?

Далай-лама: Да, именно так.

Маргарет Бренман-Гибсон: Очень часто бывает такая ситуация, когда тот, кто помогает, психотерапевт, оказывается единственным человеком, который может испытывать настоящую любовь к человеку, приходящему к нему со своим страданием, своей болью и представления не имеющему о том, что в нем есть что-то заслуживающее любви.

Так что я часто говорю студентам после первого часа, когда они знакомятся с пациентом, испытывающим большие страдания и ждущим какой-то помощи: «Нравится ли вам этот человек вообще? Правда, честно?» И если ответ бывает: «По правде говоря, нет», — тогда я говорю: «В таком случае, пожалуйста, предоставьте кому-нибудь другому быть психотерапевтом этого человека. Если вы не можете увидеть в этом человеке ничего, достойного любви, к чему вы могли бы найти правильный подход, то вы не тот человек, который может помочь этому пациенту».

Далай-лама: Да, именно так. Это совершенно верно.

Дэниел Гольман: Создается впечатление, что когда люди долгое время испытывали чувство нелюбви к себе или были жертвами, были оскорбляемы родителями и так далее, то им очень трудно найти сострадание для других людей. Ваше Святейшество, как можно помочь тому, кто не чувствует любви к самому себе, чтобы быть в состоянии любить других, быть сострадательным?

Далай-лама: Если этот человек никогда не встречался с любовью, направленной на него, ни с чьей стороны, если ни один человек никогда не проявлял любви к нему, то это очень трудно. Но если тот человек сможет встретить хоть одного человека, который проявит бескорыстную любовь — просто дружелюбие и сострадание — то даже если он никогда сам не испытывал сострадания, когда он знает, что кто-то проявляет по отношению к нему любовь, то это обязательно окажет свое влияние и будет иметь отклик. Ведь семя сострадания заложено в самом человеке, и это проявление любви служит катализатором, способствует созреванию этого семени.

Стивен Левин: Ваше Святейшество, я знаю многих людей, которые после углубленной работы над собой доходят до такого момента, когда трудно испытывать радость в своей жизни. Это нечто большее, чем просто признание, что после удовлетворения желания и получения удовольствия наступает страдание. У многих людей, занимающихся служением другим, которых я знаю, возникает глубокая печаль. В их жизни немного радости. Как нам научиться испытывать радость в Дхарме?

Далай-лама: Может быть, вам надо немного поучиться у тибетцев. Тибетцы по-настоящему веселые люди. Я шучу. Когда кто-то всю свою жизнь переживает множество трагедий, то здесь может быть полезно признать ту точку зрения, что существует бесконечная череда прошлых жизней, а также и будущих. И тогда, даже если теперешняя жизнь кажется безнадежной, существует более широкий контекст.

Но, я полагаю, вы говорите не о жизни, полной несчастий, но о жизни, сосредоточенной на духовной практике и на служении, и в этой ситуации всё же человек испытывает депрессию и печаль, не имея способности к радости. В процессе медитации можно достичь очень глубокого интуитивного проникновения в природу ума и природу круговорота бытия — неудовлетворенность. В её процессе развивается страстное желание вырваться из этого круга страдания. Однако, может оказаться, что личная практика и занятия в обществе не оправдают этих ожиданий. У вас получается не так, как вам хотелось, как вы ожидали, и это разочарование может уменьшить вашу способность радоваться. Так что, может быть, дело в ожиданиях. Возможно, у вас были слишком большие ожидания вначале, что и лишило вас радости впоследствии.

Джин Шинода Боулен: Ваше Святейшество, у меня вопрос о равновесии между отчужденностью и состраданием. В традиционной западной психотерапии, по-видимому, существует другой уровень близости, который поощряется нами в человеке — способность быть ближе к другому человеку — чем тот, который, как я полагаю, поощряется и развивается в тибетском буддизме. Позиция буддиста, мне кажется, больше похожа на позицию психотерапевта. Как психотерапевты мы имеем сострадание, но не даем оценок. Мы отстранены, мы наблюдаем чувства другого человека и стараемся не быть захваченными своими собственными чувствами, когда находимся на работе. Но если бы нам пришлось сохранять такого рода отношение дома, наблюдать самых близких нам людей и не реагировать, а только наблюдать их, думать о них и чувствовать к ним сострадание, то тогда мы недостаточно близки, чтобы выработать интимность, которая длится годы и погружает нас в наши собственные чувства. Одна из проблем психотерапевтов, которая, может быть, есть и у медитирующих, это неспособность через какое-то время спонтанно реагировать на ситуацию другого человека. Продолжив эту линию, мы можем дойти до отчужденности создателей бомб, когда мы находимся слишком далеко от уровня сердечности, уровня участия и уровня страха — всех эмоций.

Необходимо приблизить эти две противоположности — быть способным наблюдать и быть сострадательным, принимать участие и проявлять заботу, чтобы чужие утраты затрагивали нас, другие люди на самом деле что-то значили для нас, и мы бы глубоко горевали вместе с ними и переживали за них, потому что они для нас небезразличны, а вовсе не потому, что стали патологически к ним привязаны. Я полагаю, что существует другой оптимальный уровень для нашей работы. Я выдвигаю это в качестве наблюдения, а также хочу указать на потенциальную теневую сторону медитационной практики.

Далай-лама: Если вы чувствуете глубочайшее сострадание, то это уже подразумевает интимную связь с другим человеком. В буддийских текстах говорится, что мы должны развивать такую любовь, какую мать питает к своему единственному ребенку. Это самое сокровенное. Буддийское понятие привязанности — это не то, что предполагают западные люди. Мы говорим, что любовь матери к своему единственному ребенку лишена привязанности.

Джэк Энглер: Американцы, в частности, часто считают, что мы имеем право быть счастливыми. Действительно, мы сердимся, если мы не счастливы или когда кто-то другой получает то, чего мы не получаем, или он получает больше нас. Кажется, это внедрилось во многие положения, на которых построена наша страна.

Это отличается, я полагаю, от буддийского понятия, что мы можем быть счастливы. Представление о том, что мы обладаем правом на счастье и к тому же прямо сейчас, что мы не должны дожидаться его, не должны усердно работать, чтобы достичь его, очень деструктивно. Но это составная часть «американской мечты». Хотя в Конституции

Америки сказано, что мы имеем право добиваться счастья, обычно мы думаем, это означает, что мы имеем право на постоянное счастье. Это накладывает свой отпечаток на то, как мы действуем. Если, например, наша буддийская практика не приносит нам счастья немедленно, то мы мало способны вдохновиться перспективой бодхисаттвы и сосредоточиться на служении и сострадании. За всем этим стоит заблуждение о том, что наше счастье — это высшая ценность, и оно постоянно усиливается нашей культурой.

Далай-лама: Это естественно — добиваться своего счастья и усердно работать, чтобы получить его сейчас. Но совсем другое дело, когда его добиваются, пренебрегая счастьем других, и даже за счет других. Между этими двумя подходами большая разница.

Вопрос из аудитории: Не могли бы вы рассказать подробнее о состоянии в организациях: деловых, социальных или правительственных? Как можно помочь организациям, чтобы они действовали с состраданием в качестве организаций?

Далай-лама: С одной стороны, нет такой организации, которая не состояла бы из индивидов. Поэтому лучше уделить внимание отдельным людям в организации, в особенности тем, кто несет наибольшую ответственность за нее, и стараться побуждать их стремиться к осознанию и состраданию. Если мы сможем способствовать пробуждению более высокого осознания благотворности сострадания для общества как целого, то это будет иметь решающее значение как вопрос выживания.

Джин Шинода Боулен: Не могли бы вы побольше рассказать о том, почему это является вопросом выживания.

Далай-лама: Мы много говорили о кризисе современной цивилизации, о проблемах, с которыми мы сталкиваемся. Отчего возникает всё это? От недостатка доброты и сострадания. Если мы посмотрим пристально, то польза сострадания очевидна. Конечно, угроза ядерного оружия крайне опасна, но, чтобы остановить эту угрозу, решить окончательно эту проблему, необходимо сострадание, понимание того, что другие люди — наши братья и сестры.

Вопрос из аудитории: Я заметил, что дети начинают терять сострадание, поступая в школу и встречаясь с другими людьми, не имеющими сострадания. Что вы могли бы предложить в отношении детей, которые должны учиться и общаться с людьми, лишенными сострадания, и к тому же развивать свое собственное сострадание?

Далай-лама: Очень важно, чтобы они имели самые тесные связи со своими добрыми друзьями, своими положительными друзьями и их родителями, со своей собственной семьей. На это должны быть направлены усилия — на тесные и благотворные семейные связи. Кроме этого мало что можно сделать.

Новорожденные дети начинают вскармливаться материнским молоком. Это первый урок сострадания и любви. По своей природе, принятие молока от своей матери является само по себе уроком человеческих взаимоотношений, базирующихся на любви. Мы должны стараться поддерживать этот дух. Вот так у нас зарождаются интимные взаимоотношения, основанные на любви между нами и нашей матерью, — через вскармливание молоком. Сострадание в семье очень важно. Если в семье существует атмосфера сострадания, то это благотворно не только для родителей, но и для нового поколения. Его психическое и физическое развитие будет намного более здоровым.

Я очень глубоко верю в то, что сострадание — это не только путь эволюции человека, но и путь самого выживания человеческого существа, начиная от зачатия, включая этапы рождения и роста. Для меня это совершенно ясно.

БУДДИЗМ НА ЗАПАДЕ

Джэк Энглер: Ваше Святейшество, когда мы, американцы, беремся за какое-либо предприятие, мы начинаем с вопроса, как нам улучшить технологию для его осуществления, ибо очень важно начать путь с правильного воззрения, чтобы иметь некоторый контекст, в котором мы могли бы осмысливать нашу деятельность. Приступая к

изучению буддийской традиции, мы обнаруживаем, что она начинается со своеобразной истории о великом отречении Будды. Человек, Сиддхартха Гаутама, отказывается от своей семьи, своего народа, своего королевства и отправляется на поиски с целью разрешения своих личных, частных вопросов. Но история не говорит нам ничего о том, что произошло в это время с его семьей и народом.

Я нахожусь на середине своего жизненного пути, и мне кажется, что я будто бы прожил свою жизнь «задом наперед». Я начал с практикования медитации, а позднее, стал домохозяином. Теперь у меня есть семья, дом в пригороде, два автомобиля и работа, за которой я провожу слишком много времени, и, кроме того, я всё еще продолжаю свои поиски. Я очень искренне занимаюсь ими, но при мне моя семья, мои автомобили и прочие вещи. Мне кажется, буддийская традиция предполагает, что человек должен оставить всё это, чтобы следовать по Пути. Что может сказать, подобный вам, оставивший всё это, такому человеку, как я?

Далай-лама: Вовсе не верно, что путь домохозяина, полностью погруженного в общество, несовместим с буддийским путем, вопреки истории жизни самого Будды. Возможно следовать по пути к освобождению и состоянию Будды, будучи домохозяином. Это определяется вашими собственными интересами и способностями, а также потребностями общества, которому вы хотите служить.

Я часто советую людям на Западе, недавно вступившим на буддийский путь, занимаясь духовной практикой, не отлучать себя от общества. Где бы мы ни жили, мы должны оставаться хорошими членами общества. Это очень важно. В обществе, где роль монаха непривычна, если вы будете буддийским монахом, то вам будет труднее вписаться в общество, взаимодействовать с людьми, чтобы приносить какую-то пользу. Учитывая всё это, иногда человеку лучше быть домохозяином.

Дэниел Браун: Ваше Святейшество, в нашей культуре близкие взаимоотношения также являются важным элементом пути, поисков истины. Я провел почти двадцать лет, пытаюсь медитировать, иногда интенсивно, здесь в Соединенных Штатах и в Азии. Я узнал немного о ценности непрерывного сознания, а также то, что если в течение многих часов наблюдать возникновение состояний ума, то это уже можно делать с меньшей реактивностью. Пристрастия и антипатия всё еще остаются, но они уже находятся на некотором расстоянии. Я обнаружил также, что если вы наблюдаете происходящий в уме постоянный процесс перемен, то трудно найти какую-то твердую основу своего «я». Трудно увидеть обычное «я» как имеющее независимое существование. Всё это было для меня очень полезным уроком.

Как и у Джэка, мой путь был «задом наперед». После того, как я практиковал эту медитацию, я много лет занимался психотерапией, нашим западным путем, а именно: пять лет индивидуальной психотерапии с психотерапевтом-мужчиной, а затем девять лет психоанализа с психоаналитиком-женщиной. Оказалось, что занятие психотерапией, а затем психоанализом в рамках данной культуры предоставило мне опыт совершенно другого рода. В психотерапии имеется нечто уникальное относительно качества взаимоотношений. Во время психоанализа вы лежите на кушетке и рассказываете о своих состояниях ума четыре или пять раз в неделю в течение часа. Очень ценно раскрывать такие состояния ума в присутствии другого человека, чье четко выраженное мнение не является отрицательной реакцией — осуждением или критикой. Узнав о собственном страхе, вы можете осознать его, выразить ваши чувства, поделиться своими переживаниями без боязни быть непонятым и осужденным. Через медитацию я этого не узнал.

Мне хотелось бы выяснить, как соединить медитацию и психотерапию. Мне то, и другое видится как разные варианты тренировки осознания, но одно больше дает мне в плане интуитивного проникновения в работу сознания, а другое больше говорит мне об интимном, то есть, как оставаться честным с другим человеком. И то, и другое полезно, но я не знаю, как соединить их. Я хотел бы знать, не скажет ли Ваше Святейшество о природе

взаимосвязей и интимности в качестве пути к практике, а также о ваших впечатлениях о западной психотерапии в связи с этим.

Далай-лама: У меня нет никакого опыта в приложении западной психотерапии к буддийскому пути. Однако же я знаю, что интимность необходима практикующему духовный путь, в особенности, если этот человек старается преодолеть свои психические проблемы. Когда вы раскрываете свою душу, вы делаете это только перед тем, кому вы доверяете до глубины своего сердца, к кому вы ощущаете близость. Раскрытие себя таким образом — это важный шаг в преодолении психических проблем.

Это похоже на обет бодхисаттвы посвятить всю свою жизнь благу других существ. Вы отдаете себя в распоряжение всех живых существ. «Вот я, располагайте мною». Если другой человек понимает, что вы здесь заинтересованы только в его благополучии, то это может быть очень благоприятно. В этом заключается главное учение Махаяны относительно образа жизни бодхисаттвы.

Это связано также с вопросом о привязанности. Как только мы говорим о близких взаимоотношениях, сразу же возникает вопрос о привязанности. В учении раннего буддизма говорится, что привязанность, цепляние — это главный недуг ума, в то время как в поздней Махаяне главным недугом ума является враждебность. В учении Махаяны привязанность можно использовать для помощи живым существам.

Дэниел Браун: Я хотел бы продолжить эту мысль немного дальше. Интересуясь анализом взаимоотношений как методом осуществления своей практики и достижения истины, я не нахожу в буддийских текстах ни одного места, где это было бы ясно высказано. Например, если у меня конфликт с женой, то это может возбудить во мне гнев, боль и отвращение. В этот момент мне полезно взглянуть на состояние своего ума, а также как-то перешагнуть через свое «я» и открыто сказать: «Может быть, я проявил недостаточно внимания или понимания», и попытаться понять её точку зрения. И тогда что-то во мне меняется, и оба мы постигаем какой-то аспект истины, а внутренний конфликт рассеивается.

Я считаю, что эти моменты во взаимодействии с женой и друзьями очень полезны в качестве средства для духовного роста. Но в буддизме я не нахожу, чтобы были какие-либо высказывания или разъяснения по поводу того, как можно использовать это в качестве практики. Есть ли такой путь?

Далай-лама: Вообще говоря, учение Будды предназначено для того, чтобы дать средства против искажений или пороков ума, в особенности, привязанности и враждебности. Их можно применять всегда, когда возникают эти болезненные проявления. Если они возникают на уровне отношений между близкими, например, при конфликте с вашей супругой, то буддийская практика, несомненно, может помочь. Я думаю, что вы это уже поняли.

Дэниел Браун: По традиционному мнению, практика всегда идет поэтапно. Буддийское учение относительно работы с пороками ума можно вполне применить относительно конфликта с моей супругой. Ну, а что касается интуиции? Что касается понимания шуньяты? Успокоения ума? Как можно применить эти принципы в контексте интимных взаимоотношений?

Далай-лама: Мы можем сказать, что существует две области духовной практики. Некоторые элементы духовной практики более личные, их применяют для развития интуиции. Другие элементы лучше практиковать во взаимосвязи с другими людьми. В буддизме мы вступаем в отношения с другими людьми, главным образом, чтобы служить им. Это две разные области, хотя они во многом связаны.

Легко видеть, как наша практика может подкреплять наши взаимоотношения с другими людьми. Легко можно увидеть также, как наши взаимодействия с другими обогащают заслугами, или духовным потенциалом наш поток сознания, что помогает затем нашей собственной личной практике. Но мысль о том, что наши взаимодействия с другими людьми реально способствуют нашей интуиции, довольно интересна. В интимных отношениях, где перемешаны любовь и привязанность, трудно сказать, насколько это

поможет человеку, который практикует. В том случае, когда существует привязанность к другому человеку, где этот человек выступает в качестве очень сильного объекта и привязанность возникает при наличии сильного чувства «я» — «я люблю этого человека, я держусь за этого человека» — если вы понимаете, что это ложное представление о своем «я», то можете приобрести некоторое интуитивное проникновение в понятие шуньяты.

Дэниел Браун: Не могли бы вы подробнее остановиться на этом в качестве практики? Как это делается?

Далай-лама: В этой ситуации довольно легко увидеть отсутствие самодостаточного, независимого эго, или своего «я». Поэтому, когда разыгрываются очень сильные страсти, например, враждебность или неудержимое желание, то возникает сильное чувство своего «я», при этом «я» ощущается как реальное. Мы можем испытать чувство своего «я» в тот момент, когда оно возникает в сознании, очень отчетливо и ясно. И тогда мы начинаем исследовать, существует ли реально такое «я» и обнаруживаем, что не существует.

Когда ум не находится во власти определенных искривлений или пороков, то связь между объектом и умом, воспринимающим объект, является непрерывным потоком, и мгновенность восприятия может быть не так очевидна. Но когда ум раздражен какой-то страстью, он становится крайне возбужденным, и тогда легче понять непостоянство, или преходящий характер психических явлений. Возникновение враждебности или привязанности связано с массой энергии. Наша задача заключается в том, чтобы не попасть в ловушку этих пороков ума, а суметь использовать энергию, которая сопровождает их проявление.

Джэк Энглер: С буддийской точки зрения, а также и с точки зрения психотерапии, очевидно, существует идеал, заключающийся в том, что мы должны быть выше страдания, не быть затронутыми им, что благодаря невозмутимости мы можем достичь стадии, на которой мы не подвержены страданию. У меня такое впечатление, что этот идеал не приносит пользы.

Стивен Левин: Я не уверен, что это вообще возможно, не быть затронутым болью другого, когда мы относимся к нему со всей душой.

Джэк Энглер: О, это возможно. Психотерапевты делают это всё время.

Маргарет Бренман-Гибсон: Я совершенно не убеждена, что для психотерапевта полезно в качестве идеала ставить себе цель «быть выше страданий» тех, кто к ним приходит.

Джэк Энглер: Нет, мы всё время это делаем. Ваше Святейшество, мы много говорили о важности в психотерапии и духовной практике положительных взаимоотношений. Я помню ваше высказывание: «Если не можешь помочь, то хотя бы не вреди». Вы говорили также, что если кто-то готов встретить лицом к лицу страдание другого и глубоко проникнуться им, то это надо делать в обстановке доверия, надежности и понимания. Такая ситуация часто бывает между врачом и пациентом или в общине, сангхе, между учителем и учеником, и она приводит учителя и ученика или психотерапевта и пациента в очень тесные, интимные взаимоотношения. Некоторым образом они даже должны любить друг друга. Может быть здесь имеется определенное сочетание любви и привязанности, но взаимоотношения здесь присутствуют и они растут.

Эти взаимоотношения несут определенную уязвимость, опасность и риск для обеих сторон, особенно для ученика и пациента. Очень печально, что мы видим столь много доказательств этого в наше время, когда помогающий злоупотребляет своим положением или властью. В Бостоне, где я практикую, почти каждый месяц газета выходит с заголовком о том, что еще один врач обвинен в злоупотреблении своим положением по отношению к клиентам, в особенности это касается врачей-мужчин и пациенток. Мы слышали также много подобных примеров в буддийских сангхах по всей стране, касающихся учителей, злоупотребляющих властью и доверием.

В моей клинической практике ко мне приходят много людей, испытавших злоупотребления психотерапевтов, воспользовавшихся доверием своих клиентов, и просят помочь им. Очень

трудно работать со своими коллегами-психотерапевтами, оскорбившими своих клиентов, но мы должны это делать. Они нуждаются в помощи, как всякий другой.

При обучении западной психотерапии учат, как предвидеть подобные ситуации и что с ними делать, чтобы не попасть в такую беду. И все-таки в нее попадают. Риск очень велик. Но, по крайней мере, главные профессии — психиатра, психолога, социального работника, медицинской сестры — регулируются государственным лицензированием и учреждениями, выдающими сертификаты, которые наблюдают за профессиональным поведением. Неэтичное поведение, будучи доказанным, может привести к потере врачом своей лицензии на практику по своей профессии. Клиенты также обращаются в суд с гражданскими и уголовными исками. Есть ли что-либо подобное такой функции надзора в буддизме? Каким образом он осуществляется по отношению к буддийским учителям? Как он осуществляется при наставничестве и обучении? И, во-вторых, если до внимания общественности доходит, что у какого-то учителя имеются трудности в этой области, каким образом это регулируется общиной?

Далай-лама: Часть вины лежит на учениках, потому что они балуют духовных учителей, они портят их. В буддийской традиции человек становится духовным учителем, когда у него появляется ученик. Не существует какой-либо особой лицензии или бумаги, или степени, которая давала бы человеку право быть духовным учителем. Вы — лама, потому что у вас есть ученики.

В развитии отношений с духовным учителем важно не торопиться с признанием человека своим духовным учителем, потому что это отношения, наделенные большой силой. Столько времени, сколько понадобится — два года, пять лет, десять лет или дольше — вы просто считаете этого человека своим духовным другом и тем временем близко наблюдаете его поведение, взгляды и методы учения, пока вы полностью не убедитесь в его или ее чистоте. И тогда не нужна никакая лицензия. Но очень важно с самого начала иметь очень твердый, здоровый подход.

Не существует никакого особого аспекта обучения, чтобы стать ламой, который был бы специально предназначен помочь вам избежать злоупотреблений в отношении ваших учеников, если они у вас есть. Но сама природа буддийской практики заключается в том, чтобы развивать сострадание, чувство альтруизма по отношению к другим, и если оно чисто, то учитель не будет злоупотреблять своим влиянием.

Джэк Энглер: Здесь есть одно большое «если» — если человек этот достаточно чист. Я думаю, что люди вступают в эти взаимоотношения, предполагая, что учитель имеет некоторую степень просветления, а затем, когда имеют место злоупотребления или подобные ошибки, то разочарование бывает очень сильным.

Далай-лама: Обычно я рекомендую буддийским практикующим не рассматривать каждое действие их духовного учителя как божественное и благородное. Во всех буддийских учениях имеются особые, совершенно необходимые качества, которые требуются для духовного наставника.

Если ваш учитель проявляет неподходящее или дурное поведение, то вполне допустимо, чтобы ученики критиковали его поведение. В сутрах, в собственной проповеди Будды, очень много говорится, что в тех аспектах, где поведение учителя благотворно, вы должны следовать по стопам учителя, но когда оно неблагоприятно, то не должны. Итак, когда оно несовместимо с добродетелью, когда оно несовместимо с буддийским учением, то вы не должны идти по стопам гуру. Нельзя говорить: «Это хорошее поведение, потому что это поведение гуру». Так никогда не надо делать. В сутрах ясно утверждается, что если поведение гуру недостойное, вы должны назвать его недостойным и не следовать ему. Здесь явно говорится, что вы должны считать неблагоприятное неблагоприятным, так что можно сделать вывод, что критиковать учителя вполне правомерно. В одном тексте Ануттарайогатантры ясно указывается, что нельзя следовать ни одному совету, который дает вам ваш учитель, если этот совет не подобает вашему буддийскому образу жизни, вашей практике.

Джин Шинода Боулен: Но все, что вы сказали, налагает ответственность на ученика, а не на того, кто предположительно более просветлен.

Далай-лама: Гуру, духовный учитель, ответственен за свое недостойное поведение. Ответственность ученика заключается в том, чтобы не быть вовлеченным в него. Вина лежит и на одном, и на другом. Частично это объясняется тем, что ученик слишком покорен и предан духовному мастеру, слепо принимает всю его деятельность. Это всегда портит человека. Но, конечно же, часть вины лежит на духовном мастере, потому что ему недостает той чистоты, цельности, которая необходима для невосприимчивости к такого рода искушениям.

Джэк Энглер: Ваше Святейшество, отношения ученика и учителя с самого начала являются неравными отношениями, как и отношения врача и больного. У одного из них больше власти и, предположительно, больше мудрости, больше интуиции. А другой человек находится в положении ищущего помощи и поэтому намного более уязвим в плане неправильного развития отношений. Я озабочен тем, что высказанная вами точка зрения на этот вопрос налагает слишком большую ответственность на человека, подвергшегося дурному обращению, ставшему жертвой. Мне представляется, что более высокая ответственность должна лежать, по крайней мере, вначале, на учителе или враче.

Далай-лама: Да, вы говорите очень реалистично. В действительности дело обстоит поразному в разных центрах и с разными ламами. Я заметил одно, что большинство центров Дхармы на Западе появилось в результате индивидуальных контактов учителя с несколькими учениками. Эти центры Дхармы не появились вследствие осуществления какой-то программы центральной организации, и, следовательно, никак нельзя проверить их. В будущем мы думаем о том, чтобы иметь определенного рода центральную организацию. Я получаю много писем с жалобами на различных учителей. Так что, я думаю, время пришло. Мы можем что-то сделать.

Преимущество существования такого рода центральной организации заключается в том, что, когда новому центру нужен учитель, Совет Директоров может рекомендовать особого учителя, обладающего основными качествами, необходимыми для того, чтобы быть духовным учителем. На основе такой рекомендации можно избрать кого-либо. Но когда выбор сделан на основе индивидуального контакта, ученики зачастую не обладают такими знаниями, чтобы судить, подходит данный духовный учитель или нет, квалифицирован он или нет.

Представьте, что человека назначили главой центра, и через два-три года поведение этого человека начинает портиться. В это время Совет Директоров может оказать свою поддержку, сказав: «Вы нам больше не подходите».

Дэниел Гольман: Я считаю, что это хорошие новости для многих учеников Дхармы, — лицензирование для лам. Я думаю, что нет сомнений в том, что большинство учителей вполне достойны. Тех, у кого есть проблемы — небольшая группа, хотя вы, наверное, знаете больше, чем я, поскольку получаете так много писем.

Джэк Энглер: Ваше Святейшество, во взаимоотношениях учеников и учителей, когда учитель дурно обращается с учеником, проявляя над ним свою власть недостойным образом, используя свои более высокие знания, предполагаемую большую мудрость, более высокое положение, если такое происходит, то не именно ли учитель здесь виноват, нужно ли говорить, что это ошибка учеников, потому что они так быстро поверили ему? Считаете ли вы, что ответственность действительно лежит главным образом на учениках?

Далай-лама: Нет, в этом случае ответственность лежит главным образом на учителе. Когда предполагается, что этот человек несет Дхарму, несет духовное учение, а сам он замешан в таких делах, которых, как он сам проповедует, надо избегать, то это позор. Можно сказать, что этот человек предал свое дело.

Маргарет Бренман-Гибсон: Ваше Святейшество, у меня вопрос относительно непривязанности. Я надеюсь, что не истолкую неверно высказывание Джоанны Мейси, сказав что существует распространенное неверное понимание буддийского учения, когда

люди, стремясь к непривязанности, целиком отлучают себя от всего мира. Не попадают ли они в духовную западню?

Далай-лама: В буддийской практике существует два вида отношения к привязанности. Это зависит от вашей цели. Если вы ищете личного освобождения — для себя одного — то о привязанности говорится только как о чем-то безусловно вредном, что требуется отвергать, избегать и не допускать. Но если вы добиваетесь освобождения ради блага всех живых существ и стараетесь быть полезными всем живым существам, то бывают случаи, когда даже поощряется использование бодхисаттвами привязанности в своем служении благу других. Существует разница между обычным видом привязанности, основанном на эгоизме, и привязанностью, основанной на чувстве близости с живыми существами, которым ты служишь. Во втором случае привязанность не отвергается.

Есть ли в западной психотерапии положение о том, что до определенного момента привязанность нейтральна и даже полезна и только за пределами этого уровня становится вредной? Делается ли такого рода различие?

Дэниел Браун: Я думаю, принимается средняя позиция. Иногда привязанность слишком велика, мы назвали бы это патологической привязанностью, взаимоотношения становятся принужденными. Здесь слишком много страсти. И наоборот, бывают люди слишком отрешенные. Они отчуждены, холодны. Им трудно вступить в открытые и честные взаимоотношения. Где-то посередине находится благоприятный вариант взаимоотношений, и полезно помочь клиенту найти эту среднюю позицию.

Стивен Левин: Ваше Святейшество, может быть на Западе существует какая-то путаница. Я знаю о том, что, читая буддийские тексты, мы встречаем описания экстраординарных событий, через которые проходят люди на пути к самопознанию. В некоторых учениях, как мне кажется, указывается, что если вы не можете после того, как подверглись жестокому обращению, всё-таки остаться сострадательным, то никогда не станете Буддой. Существуют рассказы о монахе, который шел по дороге, а на него напали разбойники и отсекли ему руку, а он, достигнув первой ступени просветления, проявляет милосердие и сострадание к своим мучителям. Затем они отрубают ему одну ногу, и он достигает второй ступени просветления и проявляет к ним доброту; они отрубают ему вторую руку, и просветление углубляется, сердце широко распахивается, ум в совершенстве очищается. Такого рода тексты часто оставляют чувство несуразности и глубокой обескураженности.

Их можно легко истолковать так: «Если я не могу позволить издеваться над собой, то я не хороший буддист».

Далай-лама: Вы имеете ввиду, если духовный учитель учит вас таким образом, что обнаруживается его жестокость и коварство, он подготавливает почву, чтобы издеваться над вами?

Стивен Левин: И очень изощренно, могу я добавить.

Далай-лама: Я думаю, вы должны держаться подальше от таких учителей.

Вопрос из аудитории: Ваше Святейшество, не могли бы вы дать некоторые рекомендации, как начинать духовную практику? Как нам сохранять твердость и прямоту в таком сложном, ориентированном на материальные блага обществе?

Далай-лама: Когда вы впервые приступаете к духовной практике, вы, вероятно, делаете это с некоторым напряжением, импульсивно. Иногда, во время этой стадии может оказаться, что вам трудно проявлять постоянство и твердость. Но когда у вас уже есть некоторый опыт, то это не так трудно.

Окружение, в котором вы начинаете свою духовную практику, может иметь определенное значение. В Америке существует много отдаленных мест. Вы можете отправиться в такое место на несколько недель и интенсивно заниматься своей практикой. Но если речь идет о тибетском буддизме, то, когда вы практикуете, вы не изолируете себя от общества. Это важно. Иногда я замечаю, что некоторые люди очень хотят отделиться от остального общества. В таких случаях через несколько лет обычно возникают определенные проблемы. Поэтому, я считаю, лучше оставаться среди людей.

Я также полагаю, очень важно помнить, что вы люди Запада. Ваше социальное и культурное происхождение, ваше окружение — всё это отличается от той среды, из которой вышел я сам. Если вы хотите практиковать восточную философию, например, тибетский буддизм, то вы должны ухватить суть и постараться приспособить её к условиям своей культуры. Когда вы занимаетесь духовной практикой, например, буддизмом, то с течением времени сможете постепенно соединить его со своей собственной культурой и ценностями здесь, как это в прошлом произошло с индийским буддизмом, тибетским буддизмом и так далее. Постепенно должен развиваться западный буддизм или американский буддизм.

ЧТО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ БЛАГОДАРЯ ДЕЯТЕЛЬНОМУ СОСТРАДАНИЮ

Джэк Энглер: Ваше Святейшество, когда я был молод и полон энергии и идеализма, я хотел действовать, проявляя сострадание в этом мире, но я не знал, как делать это более эффективно, как изменить что-то. Поэтому я искал способы изменить себя самого, и я обнаружил традицию буддийской практики, сосредоточенной на обращении внутрь себя и исследовании самого себя. Но, думая только об этом, я часто пренебрегал семьей, друзьями, работой, обществом и другими обязанностями.

Теперь я стар и сед. Я узнал, как действовать более эффективно в этом мире и посвящать много времени служению, как своей профессии, так и другим обязанностям. Но теперь обнаружилось, что у меня противоположная проблема — часто меня так захватывает деятельность служения, что я теряю самого себя. Я также нахожу, что мои действия, несмотря на то, что они в русле служения другим, перестают нести сострадание и даже, в некоторый момент, быть эффективными. Я устаю, становлюсь нетерпеливым и неудовлетворенным, когда мои действия не приносят плодов или люди не реагируют на них, или я не могу выполнить свои задачи. Как уравновесить потребность работы над собой, уделение внимания тому, что происходит внутри, с потребностью быть полезным другим, не отдаваясь полностью одной или другой стороне?

Далай-лама: В начале буддийской практики наша способность служить другим ограничена. Основное внимание уделяется оздоровлению самого себя, преобразованию нашего ума и сердца. Но по мере того, как мы продолжаем практику, мы становимся сильнее, наша способность служить другим возрастает. Но до этого времени мы можем быть совершенно подавлены страданиями и бедами других людей. Мы измучаемся и не будем в состоянии действительно служить другим, не говоря уже о самих себе. Поэтому нам надо начинать с того, чтобы делать что-то по мере своих сил, стараясь улучшить самих себя и в то же самое время стараясь, насколько можем, служить другим людям. Совершенно естественно, что мы ограничены в своих возможностях и в том, и в другом, нам нужно понимать это.

Джэк Энглер: Спасибо, очень полезно было услышать это. Сначала я подумал, вы говорите о том, что нам надо сначала проделать определенную работу для улучшения и оздоровления самих себя прежде, чем мы можем действовать во внешнем мире, но, я считаю, мы не можем ждать, пока достигнем какого-то идеала развития перед тем, как начать действовать. Нам надо действовать всё время. Я думаю, что духовная практика часто способствует представлению о том, что сначала мы должны усовершенствовать самих себя, а затем мы можем действовать, не нанося вреда никому, потому что будем точно знать, что делать. Приятно слышать то, что вы только что сказали, потому что, я полагаю, это вносит исправления в неверное понимание.

Далай-лама: Существуют разные подходы. Мы можем заниматься медитацией и даже в течение многих лет с одним намерением усовершенствовать самих себя. «Я хочу достичь освобождения. Я хочу преодолеть пороки своего ума».

Однако, в плане практики бодхисаттвы главная роль отдается служению другим. В ходе этого, когда мы очень активно занимаемся служением другим, если мы будем немного

меньше заниматься своей личной практикой, мы можем сказать: «Ничего страшного, зато я смог помочь другим».

Джин Шинода Боулен: Ваше Святейшество, мы часто наблюдаем людей, которые терпели бы страдание как кандидаты в святые. Мне кажется, что, если вы ничего не можете изменить, важно, чтобы вы не были отравлены тем, что вы претерпеваете, то есть, чтобы вы сохранили сострадание или относились к этому так, как в ужасной истории о святом, которому отрубили руку и ногу и так далее. Если вы не можете остановить то, что делается, то не дать себе быть отравленным этим и самому не превратиться в злого человека — это всё, что вы можете сделать.

Здесь, в Соединенных Штатах, с самого начала нашей истории всегда уделялось особое внимание свободе от угнетения. Мне кажется, необходимо отстаивать то, что мы считаем правильным. Чтобы действовать с состраданием, может быть, нужно сказать: «Вы не можете обращаться со мной таким образом. Если я позволю вам издеваться над собой, то будет плохо не только мне, будет плохо для вашей кармы и для вашей души. Больше вы этого не будете делать. Вы не будете бить меня. Вы не будете угнетать меня». В наше время большинство из нас имеет возможность сказать: «Я этого не позволю», — и принятие такой позиции следует одобрять, потому что ничего не делать — это тоже выбор, который имеет последствия. Об этом хорошо сказано в двух пословицах: «Молчание — это согласие» и «Чтобы победило зло требуется только, чтобы добрые люди ничего не делали». Я думаю, что часто ситуация выходит за пределы личного; часто необходимо вмешаться, действовать также и от имени другого человека. Если я вижу, что передо мной происходит то, что я могу изменить, и, проявляя сочувствие, всего лишь наблюдаю, то этого сочувствия недостаточно. Если я могу не дать взрослому применять силу по отношению к ребенку, то моя обязанность действовать, проявляя сострадание, таким образом.

Я говорю гораздо больше об активном сострадании, чем мы это обычно делаем как психотерапевты или как люди, занимающиеся духовными практиками. Я искренне благодарна, Ваше Святейшество, за тот дух, который укрепился во мне благодаря сделанным вами комментариям. Я была бы очень признательна, если бы вы больше осветили эту активную позицию: достаточно ли просто иметь сострадание или же мы должны действовать с состраданием?

Далай-лама: Недостаточно только иметь сострадание. Нужно действовать. Существует два аспекта действий. Один направлен на то, чтобы преодолеть недостатки и пороки своего собственного ума, то есть работа в плане уменьшения и окончательного устранения гнева и так далее. Это действие, продиктованное состраданием. Другой аспект больше связан с обществом, с людьми. Когда сострадание подсказывает, что нужно что-то делать в этом мире, чтобы восстановить справедливость, то, если вы действительно намерены принести благо другим, недостаточно просто обладать состраданием. Это не приносит пользы непосредственно. Сострадание требует какого-то применения.

Дэниел Гольман: Ваше Святейшество, что же позволяет некоторым людям быть намного более щедрыми в служении другим?

Далай-лама: Некоторые не видят для этого благоприятной возможности или не имеют способностей. С буддийской точки зрения, именно само это ограничение является побудительным мотивом для духовной практики. Способность к служению у каждого человека своя. Существуют различные склонности. Действенность тоже бывает разная, кратковременная и долговременная. Всё это сложно.

В действительности всё идет от побуждений. Если вы приступаете к служению из самых чистых побуждений, то что бы там ни было, вы действуете искренне и без каких-либо сожалений. Что касается меня самого, то здесь нет ясного критерия. Встречаюсь ли я с большой группой людей или с несколькими людьми, в каждом случае я стараюсь искренне и с чистыми намерениями принести как можно больше пользы. Насколько это эффективно, на краткий срок или на долгое время, я никак не могу сказать. Всё, что я могу, это действовать совершенно искренне. И тогда, что бы ни произошло, сожалений нет.

Иногда вы встречаете людей, которые, несмотря на самые искренние побуждения, проявляют слишком большую нерешительность. Это является препятствием. Пока вы празднично проводите время в нерешительности, снова и снова пытаетесь решить, что же делать, благоприятная возможность может быть упущена.

Дэниел Гольман: Вот важная проблема: наш ум постоянно занят, и поэтому мы не замечаем, что происходит вокруг. Над студентами хорошо известной школы богословия был проведен такой эксперимент. Им дали изучить притчу о Добром Самаритянине. Это история из Библии. На обочине дороги — раненый человек, трое прохожих минуют его, не оказав помощи. Потом один человек останавливается и помогает, его и называют Добрым Самаритянином.

Студенты богословия шли вместе в другое здание обсуждать эту историю и на своем пути они проходили мимо какого-то человека у входа, который стонал: «Помогите мне, помогите». Ни один из них не остановился. Все они думали о той благородной идее, которую им предстояло обсуждать — как помогать людям.

Далай-лама: У них просто отсутствовало внимание, они были захвачены тем, о чем говорили, и пропустили возможность сделать это.

Дэниел Гольман: Но вы видите, Ваше Святейшество, все мы заняты большую часть своего времени своими мелкими заботами.

Далай-лама: Да, да.

Дэниел Гольман: И как много возможностей остановиться и помочь мы упускаем.

Дэниел Браун: В западных исследованиях по социальной психологии, касающихся альтруистических действий, было установлено, что многие люди в таких ситуациях, когда они могли бы помочь людям, не помогают. Исследователи пытались понять, каковы причины, что движет стремлением помочь. Они обнаружили, что часто это вовсе не сочувствие, любовь и доброта, а возмущение. Человек видит что-то дурное, и если это достигает определенного уровня, человек говорит: «Это дурно. Это абсолютно, однозначно несправедливо. Я должен помочь». Подобным же образом проводились исследования детей, подвергшихся сексуальным посягательствам. Типичной реакцией части переживших это является возмущение. Когда они вырастают, если их душевные раны зажили, то часто одним из последствий этого является использование возмущения в качестве положительной мотивации для помощи другим людям, чтобы те не стали жертвами, не были травмированы. Это возмущение, как мы обнаружили, может иногда быть очень положительной мотивацией, потому что может привести к совершению действия, наполненного состраданием.

Далай-лама: В буддизме мы видим, что мотивация в начале действий и мотивация во время совершения действий может быть различной. Например, вашей отправной точкой может быть сострадание, но когда вы уже вовлечены в действие, то могут присоединиться гнев, возмущение и враждебность. Практика направлена на то, чтобы недопустить перехлестывания этими эмоциями вашей мотивации. Если ваше сердце наполнено состраданием, если вы испытали то, что называется «совершенством сострадания», то ваша деятельность всё время будет оставаться чистой. Но пока вы не достигли такого состояния, может случиться, что вы начинаете с сострадания, а затем вас переполняет возмущение и другие эмоции.

Дэниел Гольман: Мы обнаруживаем противоположное, что всё начинается с возмущения.

Далай-лама: Но даже если вы не называете это состраданием, не есть ли это истинная забота о правах других людей и возмущение тем, что их права не соблюдаются? Забота о правах других людей очень близка к состраданию.

Дэниел Браун: Для нас ясно, что возмущение как первоначальная мотивация сильнее и дает больше энергии, чем та, которой движет любовь. Но почему некоторые люди реагируют возмущением и говорят: «Это совершенно недопустимо. Я должен помочь» — а другие этого не делают?

Далай-лама: Сострадание, в контексте буддизма, это желание освободить других от страдания. Любящая доброта, или любовь, это желание привести других к счастью. Повидимому, это присутствует.

Дэниел Браун: Так что, может быть люди, испытывающие сильную реакцию возмущения и есть люди, изначально обладающие состраданием?

Далай-лама: Например, если кто-то подвергается жестокому обращению или какому-то роду насилия и вследствие этого испытывает большие страдания, то в последующем, когда он становится свидетелем того, что кто-то другой подвергается такому же обращению, и желает этому другому человеку не испытывать того, что он перенес сам, то это называется состраданием.

Дэниел Гольман: Разрешите мне, пожалуйста, привести другой пример. В нашем обществе алкоголизм представляет собой большую проблему. Многие люди испытывают пристрастие к алкоголю, и обычно в семьях, где это происходит, никто не говорит громко об этом. Хотя страдает и человек, являющийся алкоголиком, и все остальные члены семьи, все хранят молчание. Может быть, боятся сказать что-нибудь. Как человеку, живущему в постоянном присутствии страдания, затянутому в эту паутину и страшась сказать что-нибудь, найти мужество совершить акт сострадания, заключающийся в том, чтобы сказать: «Это ужасно», чтобы выразить гнев, поднять голос. Это большая проблема.

Далай-лама: Что касается алкоголика, то если кто-то в семье чувствует: «Если бы я сказал что-нибудь, это, вполне вероятно, могло бы принести пользу», но не делает этого, то это недопустимо. Но если на самом деле думают так: «Это не принесет ничего хорошего. Этот человек не собирается ничего слушать, и мои высказывания только сделают хуже», — то здесь могут быть причины для того, чтобы не выступать открыто.

Дэниел Гольман: Когда люди не говорят открыто, обычно это объясняется страхом. Страхом, например, того, что, если ты выскажешься, то человек на тебя очень обидится, семья может распасться.

Далай-лама: Это тоже одна из причин. Так может случиться. Например, если вы спорите с этим человеком по поводу алкоголизма, то если даже вы говорите всё правильно, но подходите к этому недостаточно умело, если вы слишком резки, говорите слишком обидные слова — а человек и так уже страдает вследствие алкоголизма — то вы просто добавите еще больше страданий к уже существующим. Всё относительно, здесь нет ничего абсолютного. Обычно мы должны говорить правду, но в некоторых случаях, если мы говорим правду, то последствия могут быть губительными. И поэтому там, где правда сама по себе может нанести вред и не принести никакой пользы, может быть лучше некоторое время помолчать.

Например, представьте, что сотня человек, преследующих какое-то животное, спрашивает монаха, не видел ли он его. Если монах видел пробежавшее животное, что ему делать? Вообще говоря, как монах он должен говорить правду. Но в этой ситуации, если он будет говорить правдиво, эта сотня людей найдет животное и убьет его. Так что при таких обстоятельствах лучше не говорить правды.

Дэниел Гольман: А что, если вы, например, работаете в организации, которая занимается обманом людей или производит ядерное оружие?

Далай-лама: Если вы видите зло, но не решаетесь высказать это из чувства самосохранения, вы думаете: «Что же со мной тогда будет? Может быть, меня не будут любить», — и по этой причине не говорите ничего, то это неверно. Но если вы действительно обеспокоены главным образом тем, что будет с другими, и считаете, что в данном случае лучше не высказываться, тогда стоит промолчать.

Дэниел Гольман: А как с ситуацией, когда имеется какое-то социальное зло, какая-то несправедливость в обществе? Непосредственно вы не участвуете в этом, но все видите. Обязаны ли вы, руководствуясь состраданием, протестовать? Многих из нас это не беспокоит. Существует так много вещей, о которых мы могли бы высказаться, но, как нам

кажется, они не имеют ничего общего с нашей повседневной жизнью, и поэтому мы просто игнорируем их.

Далай-лама: Это отсутствие чувства ответственности. Это очень плохо. Мы должны изменить такого рода отношение. Вот почему я всегда говорю о чувстве всеобщей ответственности. Даже если кто-то другой говорит: «Это наше личное дело» или «Это внутреннее дело», — мы в любом случае должны высказаться.

Дэниел Гольман: А если это ваше правительство?

Далай-лама: Конечно, вы должны высказаться. В особенности таков принцип в этой демократической стране, не так ли? Выскажитесь.

Дэниел Гольман: Я согласен.

Далай-лама: Я слышал в вашей стране о ряде случаев убийств в семьях, иногда супругов, иногда родителей или ребенка: просто стреляют — родители стреляют в детей и наоборот. Каково ваше объяснение этого? Каковы реальные причины? Прежде всего, я хочу знать, есть ли это на самом деле? Или это средства массовой информации дают нам возможность так часто видеть эти отрицательные явления? Объясняется ли это только тем, что вы придаете больше гласности таким вещам, или же, действительно, уровень таких преступлений стал более высок?

Дэниел Гольман: Я считаю, что существующий уровень таких случаев в Америке более высок, чем где бы то ни было в мире. Во многих семьях есть оружие. Это способствует тому, что драка перерастает в убийство. Иногда половина вызовов полиции в некоторых городах связана с улаживанием семейных ссор, которые иногда оборачиваются убийством. Вопрос — почему это происходит.

Далай-лама: Объясняется ли это просто тем, что у людей есть оружие?

Стивен Левин: По-видимому, здесь также больше случаев жестокого обращения с детьми. Я разговаривал со многими людьми, занимающимися этим вопросом долгое время, и услышал много интимных историй. Например, Элизабет Кюблер-Росс говорит, что сексуальные оскорбления и насилие в нашей стране определенно увеличиваются.

Как вы говорили, если у нас есть один друг, то это уже чудо в нашей жизни. Если кто-то любит нас, мы способны соприкоснуться с любовью внутри себя. Но когда в нашей стране семьи стали рушиться, мы ушли дальше от того сердечного пространства, в котором ребенок чувствует себя в безопасности. Я думаю, существует огромное одиночество, и для нас это очень тяжело. Мы чувствуем себя изолированными от других, изолированными от всего, что есть любовь. Когда люди ощущают себя нелюбимыми, они смотрят на любого человека как на «объект». Они даже на самих себя смотрят как на какую-то чужую «вещь», как на что-то «другое», не представляющее ценности. Я считаю, что они утратили всякое чувство своей собственной великой природы. Они потеряли даже веру в то, что такая вещь существует. Они не верят в нее. Им кажется, что нет никакого освобождения.

Далай-лама: Как вы это объясняете?

Стивен Левин: Мы чувствуем такую изоляцию, такую неспособность соприкоснуться с болью в нас самих, что мы причиняем боль другим, мы наносим вред другим. Кажется, что в мире больше насилия, ненависти и страха, чем когда-либо прежде, и поэтому легче совершать насилие. Существует большая дозволенность и меньше причин не делать этого. Внутри нас меньше того, что препятствовало бы насилию. Сердце не противостоит смятению ума. Здесь присутствует неуравновешенность.

Далай-лама: Каков источник жестокого обращения с детьми? Почему его всё больше?

Дэниел Браун: Ответ на это сложен. Существует много факторов, одни из них хорошо понятны, а другие нет. Один из факторов — это разрушение семьи и общности. Так как люди чувствуют себя более изолированными, они склонны относиться к другим в менее личном, менее человеческом плане.

Второй фактор — это то, что мы называем «социальным моделированием»: мы видим много примеров насилия. Например, в опытах, при которых дети наблюдали, как взрослые неоднократно тузили кулаками надувную пластиковую куклу, впоследствии бьют кулаками

друг друга во время игры. Взрослые служат моделями для такого рода поведения. Многие считают, что преобладание насилия на телевидении и в кинофильмах дает некоторую основу для такого социального моделирования.

Третий фактор — это доступность оружия и других средств насилия.

Четвертый фактор имеет отношение к состоянию сознания. В домашнем насилии, когда супруги дерутся до того, что ранят и убивают друг друга или ребенка, это происходит потому, что они находятся в измененном состоянии сознания. Иногда оно может быть вызвано алкоголем или наркотиками, например, кокаином. Иногда такое состояние вызывается высоким уровнем эмоционального напряжения. Человек может впасть в состояние гнева такой интенсивности, что просто не воспринимает своего партнера как человека. Его гнев берет верх над всем. В этом состоянии человек может делать такие вещи, о которых позднее, в нормальном состоянии сознания, он может даже и не помнить, а если он помнит, то вспоминает с чувством вины. Но в том состоянии человек не контролирует себя. Некоторые описывают это состояние как состояние сильной паники и страха, когда не владеют собой, нет осознания себя и других. Другие описывают это состояние, при котором проявляется образ могущественного, доминирующего собственного «я», демонстрирующего силу на слабом, покорном другом существе. Когда эти чувства и состояния возникают в интимных отношениях, то проявляется еще большая интенсивность и энергия.

Дэниел Гольман: Еще одним дополнительным фактором является фактор социальный и экономический. За последние двадцать лет богатые люди в нашей стране стали намного богаче, в то время как бедные люди стали намного беднее. Существует множество семей, в которых одинокая, незамужняя мать и несколько детей, не имеющие никаких доходов, за исключением государственного пособия, которого не хватает. Многие люди в Соединенных Штатах живут на краю отчаяния. Они легко перешагивают через этот край, потому что их жизнь так трудна.

Джин Шиода Боулен: Что мы реально наблюдаем — мужчины проявляют насилие по отношению к женщинам и детям. Конечно, время от времени и женщины обвиняются в этом, но большей частью вопрос стоит так: «Почему мужчины делают это?»

Исследования показали, что это обусловлено отсутствием чувства близости, сострадания к своим собственным детям и женам. Как могут они бить или применять сексуальное насилие к своим собственным детям или собственной жене? Как могут они это делать?

Представляется, что в нашем обществе мужчины более одиноки, более раздражены и более отчуждены, чем женщины. Есть какая-то печальная ошибка в том, как мы воспитываем мужчин из мальчиков.

Чувству любви и сострадания нет места в столь многих американских семьях из-за того, что происходило в предыдущем поколении. То, что причинили тебе, ты обращаешь против следующего поколения. Человек, проявляющий насилие по отношению к своим детям, вероятно, сам был жертвой насилия. Так как же тогда нам изменить это, как воспитать чувство любви вместо гнева?

Однако, кажется, есть некоторые свидетельства перемен. Отцы часто присутствуют в комнате ожидания, когда рождаются их младенцы. Пробуждается какой-то отцовский инстинкт и сострадание к ребенку. Если у вас душевная связь с вашим ребенком, вам не придет в голову издеваться над ним в возрасте трех-четырех или шести лет.

Далай-лама: Думаете ли вы, что здесь какое-то влияние наследственности, чисто физическое? Конечно же, ясно, что условия жизни действительно влияют на состояние здоровья, а это отражается на всей личности. Но считаете ли вы, что здесь может быть влияние наследственности, передача через гены от родителя к ребенку?

Дэниел Гольман: Ваше Святейшество, я считаю, что это, очевидно, — в большей степени социальное влияние, чем биологическое.

Джин заметила, что многие взрослые, которых били в детском возрасте, стали родителями, которые бьют своих собственных детей. Важный вопрос заключается вот в чем: почему

некоторые из этих подвергавшихся насилию детей, став родителями, бьют своих детей, а другие нет? Обнаружено, что самый сильный фактор, который определяет это различие, заключается в том, чувствовал ли этот избиваемый ребенок в своей жизни любовь хотя одного человека, может быть, родственника или даже соседа. Эти дети уже не повторяют насилия.

Джин Шинода Боулен: Я не полностью согласна с Дэном. На меня произвели большое впечатление люди, с которыми я работала. Они испытали на себе самое жестокое обращение, и я удивлялась, почему они не стали, в свою очередь, такими же жестокими. Среди них было больше женщин, чем мужчин. По-видимому, женщины или девушки не настолько отождествляют себя с родителями, которые бьют их. Кажется также, что некоторые люди — это «старые души», имеющие больше контактов с архетипом, имеющие внутренний стержень. И поэтому, даже если детьми они подвергаются издевательствам, они имеют понятие о том, что это недопустимо.

Далай-лама: Пожалуйста, не истолковывайте неверно понятие «карма». На Западе, как кажется, существует тенденция говорить: «Это моя карма», — сопровождая это чувством фатализма и апатии. Все вовсе не так. Мы можем говорить: «Это карма». Но чья карма? Если это то, что вы испытываете, то тогда это нечто такое, что вы сами вызвали к жизни.

Кто создает вашу карму? Вы сами и создаете свою собственную карму. Но когда вы совершаете какое-то неблагоприятное действие, то всегда есть возможность как-то исправить это. Понимание кармы приводит не к чувству апатии, а к еще более энергичным действиям.

Джин Шинода Боулен: Таким образом, о психотерапевте можно сказать, что это тот, кто помогает человеку справиться со своей дурной кармой.

Далай-лама: Совершенно правильно.

Дэниел Браун: Недавно были предприняты попытки ввести сдерживающие меры в случае насилия и жестокого обращения в семье. Например, если должностное лицо или кто-то в общине подозревает, что в каком-то доме может иметь место издевательство над ребенком или сексуальное оскорбление, то существует закон о том, что они должны сообщить об этом агентству защиты детей, которое затем должно расследовать, верна ли жалоба. Эта система еще несовершенна. Иногда, когда представители агентства защиты детей входят в дом и раскрывают тайну жестокого обращения, они сталкиваются с противодействием всей семьи, а не только нарушителя, а потом вся семья ругает ребенка, который снова получает душевную травму. Иногда, когда офис районного прокурора расследует и выносит обвинение, правонарушитель может быть привлечен к суду и даже отправиться за решетку. Это также вызывает раскол в семье и иногда угрожает финансовой стабильности и всей структуре семьи.

Тем не менее, такая практика имеет определенную ценность, заключающуюся в том, что она заставляет эту изолированную семью, в которой имеются проявления жестокости, находиться в контакте с остальным обществом. Она заставляет их стать частью общины и уделять внимание некоторым социальным правилам и нормам.

Далай-лама: Проблема в том, что на Западе всё кажется ориентировано исключительно на действия. Когда имеется жестокое обращение, вы противостояте жестокому обращению. Когда имеется насилие, вы боретесь с насилием. Но много ли расследований о причинах, стремления действительно добраться до источника? Например, в буддийской практике первая благородная истина заключается в том, что страдание существует. Но мы не просто говорим: «Нам не нравится страдание». Мы ищем источник страдания. Вот куда направлена наша энергия. Есть ли что-то сравнимое с этим здесь на Западе?

Дэниел Браун: Это сложно. Существует много уровней причин, и в каждой отдельной ситуации некоторые из этих причин могут быть более важны, чем другие.

Далай-лама: Давайте посмотрим на ситуацию в средствах массовой информации. На телевидении и в других средствах массовой информации каждый день очень большое внимание уделяется сексу и насилию. Я сомневаюсь, что люди, выпускающие это,

действительно хотят нанести вред обществу. Они просто хотят получить финансовую прибыль. Вот где лежат их приоритеты. По-видимому, у них мало чувства социальной ответственности. С другой стороны, публика, по-видимому, любит ощущения от просмотра такого рода телевизионных программ. Так что зрители тоже несут ответственность. Что можно сделать с этим, когда присутствуют оба этих фактора?

Дэниел Гольман: Ваше Святейшество, я думаю, очень важно, что вы указали на большой аппетит публики на секс и насилие, и на потворство этому аппетиту со стороны людей, выпускающих эти шоу. Они дают публике то, чего она хочет. Так как множество зрителей хочет этого, имеется спрос. А так как людьми движут деньги, то они удовлетворяют этот спрос. Я полагаю, эта индустрия должна взять на себя больше ответственности или же установить более строгий контроль.

Далай-лама: Или, по крайней мере, ограничивать себя.

Дэниел Гольман: Да, или ограничивать себя. Может быть, в том, что они изображают, им не надо показывать столько насилия или секса.

Первая поправка к Американской Конституции защищает свободу выражения. В нашем обществе проблема заключается в балансировании между правом людей свободно высказывать то, что они хотят сказать, и показывать то, что они хотят показать, и видеть, что они хотят видеть, с одной стороны и социальными и психологическими последствиями этого, с другой стороны. У нас еще нет четкого ответа, как найти этот баланс. Может быть, у вас есть какое-то предложение.

Далай-лама: У меня нет. Поэтому я вас и спрашиваю. Очень полезно обогащаться новыми идеями, новыми знаниями. Это очень хорошо. Если мы будем обсуждать эти мысли, обдумывать их, даже ложиться спать с этими мыслями, то в будущем, при благоприятной возможности, когда у нас будет другая такая же встреча, мы сможем прийти к ней с новыми идеями. Как я уже упоминал, каждый человек обязан стараться уменьшить такого рода отрицательные явления.

Джин Шиода Боулен: Например, мы могли бы попытаться провести кампанию в средствах массовой информации о пользе сострадания для уменьшения насилия в семьях или для снижения кровяного давления, улучшающего здоровье.

Далай-лама: Да, да. Я всегда указывал на это. Когда вы счастливы, то и физически становитесь более здоровыми, а здоровым физически хочет быть каждый человек. Так что быть счастливее полезно. Счастье — это один из лучших методов для того, чтобы иметь здоровое тело. Я полностью согласен. То, что вы сказали, совершенно верно.

Джин Шиода Боулен: Важно, что мы видим примеры этого. Вас спрашивали: «Как вам удается сохранять радостное состояние перед лицом всего того, что происходит в Тибете?» И то, что вам действительно это удается — очень важный пример для нас.

Вопрос из аудитории: Я думаю, что среди тибетцев гораздо меньше случаев насилия в семьях. Чем отличаются семьи в Тибете, что в них намного меньше насилия?

Далай-лама: Нельзя сказать, что в тибетских семьях никогда не было никакого насилия. Но когда это случалось, люди скорее удивлялись. Это было довольно редко. То же самое верно и относительно разводов в Тибете. Иногда такое случалось, но при этом люди в удивлении поднимали вверх брови. Это значит, что такое событие было необычным.

В традиционной Азии, в плане взаимоотношений в семье, была, вероятно, более хорошая ситуация, чем та, которая существует в наше время на Западе. Там большое внимание уделялось расширению семьи, семейным узам и семейной гармонии. Под натиском влияния Запада эта забота о расширенной семье в Азии постепенно уменьшилась, и в наше время более обычны нуклеарные семьи. Жители Азии, приверженные традициям, считают, что многое было утрачено в этом процессе. Для справедливости я должен добавить, что однажды встретил индийского джентльмена, который объяснял мне, что в его семье две сотни человек. Я думаю, что это уж слишком много.

Вопрос из аудитории: Ваше Святейшество, должны ли мы давать отпор тому, кто наносит вред, или же мы должны только прощать им и относиться с состраданием?

Далай-лама: Терпимость и терпение не следует толковать как признаки слабости. Это признаки силы. Но терпимость и терпение не означает, что вы принимаете всё, что бы ни произошло. Терпимость означает, что в вас не должен расти гнев или ненависть. Но в реальной ситуации, если другой человек делает нам что-то вредное, а мы покорно принимаем это, тот человек еще больше возьмет над нами верх, и могут последовать еще более негативные действия.

Так что мы должны анализировать ситуацию. Если эта ситуация требует каких-то контрмер, то мы должны предпринять их эффективно, но без гнева. Действительно, мы убедимся, что действие еще более эффективно, если оно не мотивировано гневом. Если без гнева мы проанализируем ситуацию медленно и тщательно, а затем предпримем действие, у нас гораздо больше шансов бить без промаха!

Вопрос из аудитории: Не могли бы вы обратиться к ситуации, когда человек наносит вред другим не намеренно, а вследствие своей ограниченности? Является ли такой человек врагом? Что делать с чувством обиды?

Далай-лама: Прежде всего, вы должны признать, что этот человек не враг. Если человек ненамеренно нанес вам вред, и вы всё же чувствуете обиду, то здесь нужно вернуться назад и освежить в своей памяти, что это было ненамеренно. Если у вас есть еще остатки обиды, признайте, что это чувство — заблуждение. Может случиться, что иногда другой человек участвует в действиях, которые носят вообще опасный характер, но без особого намерения нанести вред именно вам. И поэтому при выполнении этого действия вы можете быть ранены или оскорблены как случайный свидетель. В таком случае, следует говорить, что человек имел намерение причинить вред.

Еще раз возвращаюсь к тому случаю, когда обидчик вредит вам из-за своей ограниченности: вы просто должны сказать, что это не вина данного человека, просто он не способен сделать что-то лучшее. Некоторые люди так сердятся на самих себя, что бьют себя по голове! Не надо сердиться. Это не самое разумное состояние ума. Оно может стать настоящей помехой!

Вопрос из аудитории: Ваше Святейшество, как действовать с состраданием по отношению к оппоненту или врагу?

Далай-лама: Посмотрев на вещи более широко. Вы видите, что этот человек такое же живое существо, а у вас есть осознание того, что все живые существа едины в стремлении быть счастливыми и избежать страдания. Такое понимание может помочь вам зародить сострадание.

Если у вас есть уже сострадание, то вам нужно только включить этого человека в группу существ, к которым вы уже испытываете сострадание. Но если вы еще не обладаете состраданием ко всем существам, то более трудно зародить в себе сострадание к тому, кто явился в качестве вашего врага.

Так что если у вас нет сострадания ко всем живым существам, и вы просто пытаетесь сфокусировать свое внимание на этом человеке, вашем враге, желая почувствовать сострадание к нему, то это очень трудно. Может быть, вы сумеете произносить: «Сострадание», — но больше этого у вас ничего не получится.

Маргарет Бренман-Гибсон: Ваше Святейшество, ранее вы говорили, что следует разобраться в таком вопросе: «Какова ситуация, в которой я живу? Где я могу изменить что-то? Как я могу изменить что-то — в своей ли семье, в обществе или на планете». Этот вопрос требует к себе энную степень внимания и применим ко всем областям жизни, не так ли? Вы просили привести примеры, большие или малые, действий, продиктованных состраданием, которые что-то изменили. Я хотела бы привести пример ненасильственных действий одного человека, который производя переворот своего собственного сознания, освобождая его от догм, совершил то, что является образцом гражданского неповиновения, может быть, особый, единственный пример на всей исторической сцене. Его имя Дэниел Эллсберг.

Будучи одаренным юношей, не достигнув еще тридцати лет, он поднялся в самые высокие круги правительства США, имел доступ ко многим государственным тайнам. В начале 1960 годов президент Кеннеди попросил его написать сценарий ядерной войны. Он согласился сделать это, считая, что его высокое положение может способствовать недопущению ядерной войны, если он составит «хороший план». Действительно, с тех пор, как он впервые услышал об атомной бомбе, его жизненная миссия заключалась в предотвращении ядерной войны. Но в конце концов он дошел до такого пункта, где он спросил себя: «Каким же количеством жизней мы рискуем, если что-то пойдет не так, и мы не предотвратим ядерную войну? И он спросил руководителей Генерального Штаба: «Подсчитывали ли вы, сколько людей погибнет в течение первых нескольких месяцев, если что-то будет не так, и мы не сможем предотвратить ядерную войну?»

Они очень серьезно ответили: «Это составит в первые несколько месяцев 625 миллионов человек».

Он был поражен тем, что они могут так спокойно произносить такую цифру. И он подумал: «Что же это за люди, с которыми я работаю? Я пью с ними пиво. Они очень добры к своим женам, своим детям, даже к своим собакам. И вот они объявляют такого рода подготовку к тотальной, всеобщей ядерной войне». Он пришел в такой ужас от этого, что спросил себя: «Могу ли я открыть это американской общественности?» Это было для него источником огромных мук.

Затем началась Вьетнамская война. Вначале он считал, что мы направляемся во Вьетнам освободить народ. Но когда стало ясно, что ничего подобного не происходит, он решил отправиться туда и самому посмотреть, что же происходит.

Во Вьетнаме ему стало совершенно ясно, что это бедствие, самое греховное предприятие. И он сказал: «Вьетнамцы стали мне знакомы, как мои собственные ладони». Он имел ввиду: «Все мы взаимозависимы, мы — часть всей планеты и всего человечества». Когда ему стало ясно, что войну надо кончать, он стал размышлять: «Как сделать это ясным для американского народа?»

Вернувшись в США, он однажды присутствовал на лекции одного молодого человека из Гарварда по имени Рэнди Килер, который сказал: «Я на пороге тюрьмы. Лучше я пойду в тюрьму, чем отправлюсь убивать своих братьев».

Когда Дэн Эллсберг услышал это, у него произошел переворот в сознании, который позднее он описал таким образом: «В тот момент моя жизнь раскололась на две части. Я ушел в туалет, сел на пол и плакал в течение часа».

Когда прошел этот час, он задал себе вопрос: «Что я могу сделать при своем положении в правительстве, чтобы сказать всем американцам правду о том, что происходит?» И он решил открыть американскому народу, как лгут ему и как уничтожается народ Вьетнама. «Я сяду за решетку навсегда за то, что собираюсь сделать», — и он опубликовал то, что известно как «Документы Пентагона», секретные бумаги из Пентагона, в «Нью-Йорк Таймс». В результате состоявшегося судебного разбирательства он не был приговорен к заключению.

Я рассказываю вам эту историю, чтобы показать, как человек в особых обстоятельствах жизни нашел путь что-то изменить. Открытие им истины американскому народу во время складывающейся тогда во Вьетнаме ситуации способствовало окончанию войны. Вопрос, который я хотела бы задать Его Святейшеству, таков: «Как может каждый из нас в своих жизненных обстоятельствах найти место, где бы мы имели какие-то средства или силу изменить что-то реально посредством действий, наполненных состраданием? Как каждый из нас может способствовать переменам, ведущим к зарождению сострадания, в то время как мы живем в такой среде, где над общественным сознанием властвуют война, насилие, конфликты и материальное потребительство?

Далай-лама: С одной точки зрения, в такой кризисной ситуации, какой является наша современная обстановка, наиболее важно размышлять о вреде ненависти и враждебности и о пользе такого образа жизни, в котором больше сострадания. Итак, с одной стороны,

верно, что сейчас мы переживаем кризисный период, в котором много насилия и агрессивности. Но с другой стороны, мы можем видеть много обнадеживающих признаков. Мы слышим, как даже большие политики, например, члены Лейбористской партии в Великобритании, подчеркивают важность сострадания. Возможно происходит рост осознания важности сострадания. Например, если бы мы организовали подобный семинар в 50-х годах или в начале 60-х годов, то присутствовало бы только несколько человек. Сегодня нас около тысячи. Это также обнадеживающий знак. Мы можем своими глазами видеть практическую пользу сострадания в том плане, что оно несет с собой больше удовлетворенности, безмятежности и благополучия. Повышение осознания обществом важности сострадания происходит от признания того, что сострадание приносит большую пользу в жизни человека. Очень важно стараться распространять это осознание через средства массовой информации и систему образования.

У меня другой вопрос. У людей больше разума, чем у других млекопитающих, но у нас намного больше и проблем, что, по-видимому, соответствует нашему высокому уровню интеллекта. Думаете ли вы, что имеется закономерность, в соответствии с которой животные с большим интеллектом имеют больше проблем, чем те, у которых меньший интеллект?

Дэниел Браун: Из того небольшого, что я знаю об исследованиях дельфинов и китов, они, по-видимому, больше заботятся о защите сообщества себе подобных и своего вида, чем люди. Человек обладает большой корой головного мозга, превосходящей мозг млекопитающих. Значит, у нас больше мыслей и это наводит на размышление о том, что нам нужно успокоить наши мысли, чтобы не причинять столько неприятностей себе и другим.

Дэниел Гольман: Когда кора головного мозга управляется страстью или гневом, человеческие существа могут наделать много бед.

Далай-лама: Я заметил еще одно: муравьи, например, для своего выживания должны работать вместе. У них очень хорошее чувство ответственности. У них нет ни религии, ни сострадания, ни образования, но каким-то образом они обладают очень хорошим чувством ответственности. Мы, люди, по существу, социальные животные. Мы должны жить вместе. Без других мы не можем выжить. Но всё-таки мы всегда воюем. Нам очень трудно развить этот род чувства ответственности. Почему это так?

Маргарет Бренман-Гибсон: У человека гораздо больше возможностей. У нас шире выбор. Вообще говоря, в колониях муравьев, выживание которых зависит от совместной согласованной работы, обычно задача, стоящая перед одним муравьем, гораздо более узка. Например, существуют муравьи-солдаты. У него нет выбора. Люди же, обладающие сложной корой головного мозга, очень отличаются друг от друга.

Далай-лама: Итак, интеллект имеет большое значение в том, что отличает одни живые существа от других.

Маргарет Бренман-Гибсон: Да, именно так.

Джэк Энглер: Я полагаю, здесь есть и другая причина. Имея мощную кору головного мозга, люди обладают способностью представлять себе будущее и представлять себе как получить то, чего не имеешь. У нас есть также способность помнить прошлое, что приносит определенные преимущества, но также и приводит к подверженности сильной фрустрации, когда не получаешь того, что хочешь. Если мы знаем, что другие люди обладают тем, чего мы не имеем, то это тоже вызывает фрустрацию. Таковы издержки этих высоких способностей.

Маргарет Бренман-Гибсон: Да, жадность, соперничество и войны.

Вопрос из аудитории: Временами мне очень трудно жить в обществе, которое переполняет ненависть. Я часто подумываю об уединении, которое дает смерть. Я бы хотел услышать, что вы думаете об этом, Ваше Святейшество.

Далай-лама: Мы вовсе не уверены на сто процентов в том, что, когда умрем, то обретем мир и счастье, которых мы так жаждем. Поскольку все мы получили жизнь в качестве

людей, то следует как-то использовать это. Поэтому, я полагаю, самое главное, что мы должны делать, — это жить, как подобает людям. Величайшая ошибка — считать всю эту жизнь, всё бытие бесплодным и бесцельным и думать о самоубийстве.

Ведь вы видите: у нас такой чудесный мозг и прекрасное человеческое сердце. Сочетая эти две вещи, я полагаю, мы можем разрешить все проблемы. Нам нужно, по моему мнению, лишь чуть больше терпения и решимости. Так что не терзайтесь. Нет никакого смысла понапрасну тревожиться.

Вопрос из аудитории: В нашем западном обществе, Ваше Святейшество, внешние достижения: сколько денег зарабатывает человек или какое положение он занимает, является ли он президентом компании — служат показателями успеха. Каким образом измеряется успех в тибетском обществе?

Далай-лама: В плане мирской жизни в Тибете понятие об успехе более или менее такое же, как и здесь. Но для тех, кто больше тяготеет к духовному измерению, успех заключается во внутренней реализации, качестве осознания.

Джин Шинода Боулен: Ваше Святейшество, во многих частях мира к женщинам относятся как к существам более низкого порядка, над которыми властвуют мужчины, и это приводит к разного рода угнетению женщин, начиная с того, что им дают недостаточное образование, предоставляют им менее квалифицированную работу и кончая сексуальным и физическим унижением. Каково тибетское буддийское отношение к женщине? Считается ли в тибетском буддизме, что духовно мужчина превосходит женщину, и каково коренное различие между полами? Я хочу также задать один вопрос: помнит ли Его Святейшество какую-либо из своих предыдущих жизней, когда он был женщиной?

Далай-лама: Я не только не помню свои переживания в своих прежних жизнях, иногда я не могу вспомнить даже то, что я делал вчера. Как буддист я знаю теорию перерождения, допускаю ее и верю в нее. И поэтому, несомненно, в своих прежних жизнях я много раз был женщиной. Также и в будущих жизнях я не знаю точно, буду ли я рожден в теле женщины или мужчины, или же у меня будет какая-то совсем другая форма тела. Самое важное в буддизме это отсутствие дискриминации. Конечная цель одинакова и для мужчин, и для женщин. Способность к достижению нирваны, или состоянию будды, у них никак не отличается.

Но в Винае — правилах относительно монашеской дисциплины — говорится, что монах, получивший полные монашеские посвящения, стоит выше по положению, чем любая посвященная монахиня. Согласно Сутрае, а также учениям низших Тантр, считается, что в тот самый момент, когда человек достигает полного пробуждения Состояния Будды, он обязательно должен быть мужчиной. Но, в конечном счете, согласно тем же самым учениям, нет никакой разницы. С точки же зрения высшего уровня буддийской практики — Высших Тантр — вообще нет никаких различий в этом отношении. Даже в той последней жизни, в которой вы достигаете Состояния Будды, нет никакой разницы, мужчина вы или женщина. В этой системе больше внимания уделяется женщинам, чем мужчинам. Например, в контексте практики этой Высшей йога-тантры существует определенное число коренных падений. Одним из этих коренных падений для мужчин является оскорбление женщины или отношение к ней свысока. Если мужчина так поступает, это губительно для него. Для женщины же не предусматривается аналогичного коренного падения, если она свысока смотрит на мужчину. Так что мы, мужчины, завидуем.

Что же касается структуры тибетского общества, то в статусе или положении мужчин и женщин нет особых различий. Мы в Тибете даже не знали о такого рода дискриминации, пока не увидели ее в Индии и Китае.

Джин Шинода Боулен: Можете ли вы представить себе, что переродились как женщина — Далай-лама?

Далай-лама: Конечно, это возможно. Существует много женщин — воплощенных лам, духовных лидеров. Одна из них — очень известный лама, её очень высоко почитают. Если

человек является ламой, т.е. духовным учителем в тибетской традиции, то здесь нет большой разницы, мужчина это или женщина. Главное, каковы результаты вашей практики, достигли ли вы высшей реализации. Если вы этого достигли, то должны иметь учеников и стать ламой.

В буддизме есть истинно феминистское движение, которое связано с богиней Тарой. Зародив бодхичитту — побуждение бодхисаттвы — она заметила, что среди стремящихся к полному пробуждению очень мало людей, достигших Состояния Будды в теле женщины. И она дала обет: «Я зародила бодхичитту будучи женщиной и я даю обет, что в течение всех своих жизней буду перерождаться как женщина и в своей последней жизни, когда я достигну Состояния Будды, я также буду женщиной». Вот это истинный феминизм.

Вопрос из аудитории: Что мы можем делать, чтобы способствовать уменьшению страдания на Земле? Как нам сделать сильнее нашу любовь к живой земле и наше служение ей?

Далай-лама: Эта планета — наш родной дом. Забота о нашем мире, нашей планете — это всё равно, что забота о нашем собственном доме. Мы должны заботиться о своем доме. Сама наша жизнь зависит от нашей Земли, от окружающей среды.

Земля до некоторой степени наша мать. Она так добра: всё, что мы делаем, она терпит. Но теперь настало такое время, когда наша разрушительная сила столь велика, что Мать Земля вынуждена просить нас быть осторожней. Ведь перенаселенность и другие показатели ясно свидетельствуют об этом, не так ли? У Природы есть свои естественные пределы.

Мы можем подойти к этому вопросу с другой стороны: ясно понять, что, подобно тому, как наше тело состоит из различных элементов, так и сама планета также состоит из них. Существуют законы природы. И если мы будем пытаться нарушить их, то нам это не удастся, как бы мы ни изощрялись и сколько бы сложных задач мы себе не ставили.

Вопрос из аудитории: Сможет ли человечество сохранить красоту нашей планеты?

Далай-лама: Я думаю, да. Я — оптимист, и считаю, что еще не слишком поздно. В начале или даже в середине этого столетия очень немногие люди беспокоились о естественной окружающей среде. В наше время существуют даже политические партии, идеология которых опирается на экологию. Это очень положительный шаг, и поэтому я очень надеюсь на лучшее.

Дэниел Гольман: Ваше Святейшество, благодаря современной технологии, всё: то, как мы живем своей повседневной жизнью, вещи, которые мы покупаем, вещи, которые мы используем каждый день, вещи, которые мы выбрасываем, — когда вы умножаете это на 4 миллиарда, то любой пустяк может иметь огромные последствия в жизни планеты. Имеет ли значение что-либо вроде памятования об этом сострадании к планете, когда мы можем быть более внимательными к тем вещам, когда мы бездумно покупаем? Как может каждый из нас проявлять большую заботу, быть более внимательным к тому, что мы причиняем нашей матери?

Далай-лама: Это само осознание, внимательность. Просто вам надо больше осознавать. Очень большое значение имеет образование, а также чувство ответственности. Прежде всего, мы нуждаемся в образовании, чтобы знать то, о чем мы не должны забывать. Это нам нужно в первую очередь, чтобы открыть свои глаза. Затем, когда мы окунаемся в жизнь, мы сталкиваемся с ситуациями, о которых знали теоретически. Тогда наше внимание будет направлено на эти реальные ситуации, мы будем осознавать их и соответствующим образом реагировать. Осознание идет рука об руку с образованием. Благодаря этому, несомненно, появится забота об окружающей среде. У каждого человека всегда есть такая потенциальная возможность. Даже такое простое дело — выбрасывание мусора — на первый взгляд совершенно незначительное, когда то же самое делают миллиарды других людей, может иметь огромные разрушительные последствия.

Рамышляя в этом плане, каждый человек может найти такую сферу, где он может что-то изменить. Человеческое сообщество есть не что иное, как объединение индивидуумов. Сегодня утром ведущая телевидения спросила меня, считаю ли я себя миротворцем, и я ответил ей: «Нет, я всего лишь человек». Мир — это то, в чем нуждается каждый, и

каждый человек несет за него ответственность. С этой точки зрения, каждый человек — миротворец. Я всего лишь стараюсь делать свой личный вклад.

Если вы хотите изменить мир, то сначала постарайтесь улучшить, изменить себя самого. Это будет способствовать изменению вашей семьи. А потом эти перемены будут всё больше разрастаться. Всё, что мы делаем, имеет определенные последствия, дает определенный толчок. Это моя основная идея. Куда бы я ни поехал, я всегда стараюсь разъяснять самое главное — ответственность отдельного человека. Мы никогда не должны думать так: «Я человек маленький. Что бы я ни делал, это ничего не изменит». Особенно в Америке, демократической стране, голос народа имеет очень большое влияние.

Джин Шинода Боулен: Западное технократическое общество в наше время крайне нуждается в определенной духовной направленности. Считаете ли вы, что традиционная мудрость Тибета может дать такое духовное руководство, в котором мы нуждаемся в данное время? Считаете ли вы, что способствуете удовлетворению этой потребности будучи представителем той традиции, которой мир мог бы воспользоваться?

Далай-лама: Я не знаю. Это трудно сказать. Вообще говоря, если мы посмотрим на ход истории, то обнаружим, что только в ретроспективе можно узнать, смог ли выполнить свою задачу тот или иной человек, когда этот человек уже умер. Так что я действительно не знаю.

Вопрос из аудитории: Считаете ли вы, что американцы и Соединенные Штаты как государство выполняют особую миссию в мире? Какой, как вы думаете, вклад могут внести американцы в мировую гармонию и мир во всем мире.

Далай-лама: У Америки, как и у каждой другой страны, есть своя хорошая и своя отрицательная сторона. Это нормально. Во-первых, Соединенные Штаты — это, так называемая, сверхдержава. Вы являетесь сверхдержавой не только по своей военной и экономической мощи, но даже в большей степени по имеющейся у вас свободе. Я полагаю, что самая ваша большая сила заключается в том, что вы создали страну, где доступно истинно открытое пространство, где может быть реализовано полностью творческое начало каждого отдельного человека. Конечно же, верно и то, что в вашей стране велико неравенство: многие люди бедны, а другие богаты. Но в принципе здесь имеется подлинная свобода и достаточно открытое общество. Я думаю, именно это является вашим настоящим источником силы и прогресса.

Американская нация молода — я имею ввиду белых поселенцев — поэтому у вас еще нет уходящей в глубь веков культуры и истории. Но это и хорошо, потому что помогает вам сохранять открытое отношение к различным культурам и верованиям. Ваша нация, в особенности, в этом районе Калифорнии, вобрала в себя различные расы и культуры. Если вы будете использовать такое своеобразие правильным образом, то, я думаю, это может помочь вам избавиться от предрассудков и быть более восприимчивым к новому. Вообще, я считаю, что американцы довольно прямые и открытые люди. Мне это очень нравится.

Но иногда, мне кажется, в глобальной атмосфере международной политики эта нравственная прямота, или справедливость не имеет никакого значения, что весьма печалит меня. Если это будет продолжаться, будут страдать многие люди. В конце концов, сверхдержавы также будут страдать. Несмотря на то, что Америка — могущественная страна, вам нужны настоящие друзья, включая и малые страны. Как вам стать друзьями? Я считаю, что в дополнение к своей материальной силе и силе культуры вы должны твердо отстаивать нравственные принципы. Это было бы чудесно.

Сейчас имеют место нездоровые тенденции. Рано или поздно вам надо будет перемениться. Легче измениться, когда вы сильны. Если вы станете слабее или меньше, то перемениться будет намного труднее. У вас не будет достаточно сил, чтобы встретиться лицом к лицу с последствиями. Могущественные государства всегда имеют больше шансов и возможностей исправить недостатки в существующей системе и в состоянии взять на себя риск, заключающийся в изменении этой системы. До 50-х и 60-х годов Америка была, действительно, могущественной страной с высоким престижем, настоящим форпостом

свободы. Но в последние тридцать лет, как мне кажется, вы двигались в противоположном направлении. Это очень печально. Но это не мое дело, это, действительно, ваше дело.

Дэниел Браун: Ваше Святейшество, опираясь на свое знание западного общества, на что бы вы посоветовали нам обратить повышенное внимание — на работу над самими собой или на служение другим?

Далай-лама: Чтобы служить другим людям, вы должны иметь твердую решимость и добрые побуждения. Время от времени вам нужно также повышать свой потенциал. Так что, я думаю, здесь соотношение пятьдесят на пятьдесят — соотношение между повышением своего потенциала и служением другим людям. Это зависит от ваших конкретных обстоятельств, но что касается меня лично, то именно это я пытаюсь делать.

Стивен Левин: Ваше Святейшество, чтобы иметь такого рода нравственность и этику, которая необходима для установления мира, мы должны обладать огромным мужеством. Как нам обрести такое мужество, когда так мало поддержки, так мало ценится в нашем обществе сострадание, забота и такого рода усилия? Как нам обрести мужество Иисуса, чтобы делать то, что правильно, невзирая на последствия?

Далай-лама: Я не знаю. Если вы посмотрите на этот вопрос с другой стороны, то вы увидите, что мировые лидеры в наше время обладают большим мужеством — мужеством делать то, что плохо.

Стивен Левин: Это мужество или неведение?

Далай-лама: Это очень сложный вопрос. У этих лидеров нет мудрости, но они довольно умны или хитры. Я думаю, что такого рода порочная политика, т.е. политика, не основанная на справедливости, главным образом объясняется близорукостью. Когда люди близоруки, они видят только ближайшие цели, и у них появляется такого рода мужество делать то, что несправедливо.

Если любой разумный человек мыслит глубоко, он будет уважать справедливость. У человека существует врожденное уважение к справедливости. В детях мы обнаруживаем то, что естественно для человеческой природы. Но когда они вырастают, у них появляется много условностей и неверных отношений. Я часто нахожу, что у маленьких детей больше правдивости. Я считаю, это показывает, что у человека в крови определенного рода уважение к правде и высокая её оценка. У меня много причин верить в человеческое мужество и человеческую природу.

Стивен Левин: А когда такие положительные качества не возникают, когда мы хотим помочь, но боимся сделать это, как нам извлечь на поверхность эту естественную любовь к добру, чтобы наши страхи и наша ограниченность не мешали нашей природной самобытности, из которой проистекает эта любовь к добру?

Далай-лама: Я считаю, что образование и средства массовой информации могут сыграть здесь очень важную роль.

Вопрос из аудитории: Ваше Святейшество, в эти самые мрачные для Тибета времена, какова в вашем понимании ваша миссия по отношению к Тибету?

Далай-лама: Я не знаю, есть ли у меня какая-либо особая миссия по отношению к тибетскому народу, но моя позиция и мое мнение всегда были направлены на служение народу Тибета, насколько это возможно при существующих обстоятельствах.

Ситуация в Тибете довольно печальна. Как я упоминал, любой протест представляет собой какой-то шанс. Сейчас наступил критический период, когда мы должны проявить свою решимость. Что касается меня лично, я стараюсь делать всё, что от меня зависит.

Вопрос из аудитории: Считаете ли вы, что у вас некоторая особая миссия не только по отношению к Тибету, но также и в связи со всей планетой, всем миром?

Далай-лама: Я твердо верю, что каждый человек наделен этой особой ответственностью, так что, естественно, у меня также есть определенная ответственность.

Вопрос из аудитории: Как мы будем двигаться дальше после нашей встречи?

Далай-лама: Я считаю, что собираться вместе в таких группах, как эта, делиться своим опытом — это важное направление, в котором мы можем помогать друг другу.

Маргарет Бренман-Гибсон: Да, Ваше Святейшество, мы, люди, работа которых заключается в помощи другим людям, часто чувствуем себя одинокими и изолированными. Мы можем назначать время от времени такие большие конференции, как эта, но я считаю, что даже более важно для единомышленников регулярно встречаться в малых группах, может быть, раз в неделю или в месяц. Это замечательный шаг, помогающий нам позаботиться о самих себе, и, соответственно, приносить больше пользы другим людям.

Дэниел Гольман: Ваше Святейшество, не приготовили ли вы для нас какие-либо заключительные мысли или вопросы, над которыми мы могли бы размышлять по дороге домой?

Далай-лама: Ничего особого я вам не могу предложить. Сам я считаю, что эти диалоги были очень полезны.

Послесловие: ИСТИННОЕ СОСТРАДАНИЕ

Его Святейшество Далай-лама

Мы, существа, относящиеся к роду человеческому, общественные животные, и поэтому совершенно естественно для нас — любить. Мы можем любить даже животных и насекомых, например, пчел, которые производят и собирают мед. Я действительно восхищаюсь чувством общей ответственности пчел. Наблюдая за пчелиным ульем, вы видите, как эти маленькие насекомые прилетают откуда-то издалека, отдыхают несколько секунд, заходя внутрь, а затем поспешно улетают. Они верны своим обязанностям. Хотя иногда отдельные пчелы дерутся друг с другом, в основе их жизни лежит крепкое чувство единства и сотрудничества. Считается, что мы, существа рода человеческого, гораздо более высоко развиты, но иногда мы отстаем даже от насекомых.

Будучи общественными животными, мы, люди, не можем жить в одиночку. Если бы мы были по природе одиночками, то не было бы городов и сел. Вследствие нашей природы мы должны жить в сотрудничестве с окружающими. Люди, не имеющие чувства ответственности за общество или за общее благо, действуют наперекор человеческой природе. Для выживания человечества нам нужно подлинное сотрудничество, основанное на чувстве братства и сестринства. Благодаря друзьям мы чувствуем свою защищенность. Без друзей мы чувствуем себя очень одинокими. Иногда нет подходящего человека, с которым мы могли бы общаться и делиться, так что, бывает, что мы предпочитаем животное, например, собаку или кошку. Это показывает, что даже те люди, которые утратили своих верных друзей, нуждаются в ком-то, с кем можно общаться и разделять свои чувства. Сам я люблю свои наручные часы, несмотря на то, что они никогда не проявляли ко мне пылких чувств! Чтобы достичь душевной удовлетворенности будучи человеком, лучше всего любить другое человеческое существо, а если это невозможно, то какое-то животное. Если вы проявляете искреннюю любовь, то получите ответное чувство и будете ощущать удовлетворенность. Все мы нуждаемся в друзьях.

Существует различное отношение к дружбе. Временами нам может казаться, что для приобретения друзей нужны деньги и власть, но это неверно. Когда судьба благоприятствует, такого рода друзья могут казаться преданными, но когда удача покидает нас, они тоже нас покинут. Они не истинные друзья, они друзья денег и власти. Еще один ненадежный друг — алкоголь. Если вы пьете слишком много, ваш внутренний мир может прийти в упадок, и даже сны ваши будут неприятными.

Но есть и другие друзья, которые хранят верность, невзирая на ситуацию. Когда наши дела идут в гору, то мы можем прожить и без друзей. А когда всё катится вниз, мы нуждаемся в верных друзьях. Чтобы заслужить истинную дружбу, мы сами должны создать вокруг себя такую атмосферу, которая приятна другим. Если в нас много гнева, то немногие люди

смогут стать близкими нам. Сострадание и альтруизм притягивают друзей. Это очень просто.

Все религии мира подчеркивают важность сострадания, любви и способности прощать. У каждой из них могут быть свои собственные толкования всего этого, но, вообще говоря, все они опираются на понятия братства, сестринства и сострадания. Верующие в Бога обычно объясняют свою любовь к собратьям как выражение своей любви к Богу. Но если кто-то говорит: «Я люблю Бога» — и не выражает искренней любви к своим братьям, я думаю, этот человек не являет искренней любви к своим братьям, я думаю, этот человек не является последователем божьего учения. Многие религии придают большое значение способности прощать. Любовь и сострадание — вот основа истинного умения прощать. Без них очень трудно научиться прощать.

Любовь и сострадание — это основные качества человека. С буддийской точки зрения, любовь — это стремление помочь другим живым существам наслаждаться счастьем, а сострадание — это желание, чтобы другие существа освободились от страдания. Сострадание не имеет эгоистической направленности, например: «Это мои друзья, и поэтому я хочу, чтобы они освободились от страдания». Подлинное сострадание может распространяться даже на врагов, потому что сама основа для зарождения сострадания заключается в том, чтобы видеть страдание в других живых существах, включая и ваших врагов. Когда вы видите, что ваши враги страдают, вы способны испытать истинное сострадание даже к тем, кто нанес вам вред.

Обычное сострадание и любовь порождают чувство большой близости, но по существу это привязанность. Когда присутствует обычная любовь, то, пока другой человек представляется вам красивым или хорошим, любовь есть, но как только он или она покажутся вам менее красивыми или хорошими, ваша любовь совершенно меняется. Несмотря на то, что кто-то кажется вам дорогим другом, и вы очень его любите, на следующее утро ситуация может полностью измениться. Хотя он остался тем же самым человеком, он уже воспринимается как враг. Вместо чувства любви и сострадания вы испытываете теперь враждебность. Когда же присутствует подлинная любовь и сострадание, то внешность и поведение другого человека не оказывают никакого влияния на ваше отношение к нему.

Настоящее сострадание приходит при понимании страдания другого человека. Вы испытываете чувство ответственности и хотите сделать что-то для него или для нее. Существует три вида сострадания. Первый — это произвольное желание, чтобы другие живые существа были свободны от страдания. Вы видите, что их страдание невыносимо, и желаете освободить их от него. Второй — это не только желание их благополучия, но и настоящее чувство ответственности, обязанность облегчить их страдание и выволить их из нежелательных обстоятельств. Этот вид сострадания усиливается пониманием того, что природа всех живых существ непостоянна, но так как они привязаны к ошибочному представлению о постоянстве своей личности, то подвержены заблуждению и испытывают страдание. Подлинное чувство сострадания порождает спонтанное чувство обязанности работать на благо других и способствует принятию нами такой ответственности. Третий вид сострадания усилен интуитивным пониманием того, что, хотя все живые существа имеют зависимую природу и не обладают никаким внутренне присущим бытием, они всё же ошибочно признают существование внутренне присущей природы. Сострадание, сопровождаемое таким интуитивным знанием является состраданием высшего уровня.

Чтобы зародить и развить подлинное сострадание внутри самого себя, вам надо знать, какова природа страдания и то состояние страдания, в котором находятся живые существа. Так как вы хотите, чтобы живые существа были свободны от своего страдания, прежде всего следует определить, что это такое — страдание. Когда Будда проповедовал Четыре Благородные Истины, он говорил о трех видах страдания: очевидное, острое страдание, например, физическая боль; страдание от перемены, например, приятные ощущения потенциально могут превратиться в страдание; и всепроникающее страдание,

представляющее собой коренной факт относительного бытия. Чтобы зародить сострадание, прежде всего, вам надо размышлять о страдании и о том, как узнавать страдание. Глубоко размышляя о природе страдания, всегда полезно поискать альтернативу — подумать, возможно ли избежать страдания. Если такого выхода нет, то одно размышление о страдании может подействовать на вас угнетающе, а в этом нет никакой пользы. Если нет никакой возможности избавиться от страдания, то лучше уж не думать о нем совсем.

Описав источник страдания, Будда говорил о прекращении страдания и о том пути, который приводит к его прекращению. Когда вы поймете, что есть возможность устранить корень, из которого произрастает страдание, то осознание этого увеличит решимость распознавать страдание и размышлять о нем на всех возможных уровнях, и это вдохновит вас на поиски освобождения.

После размышления о природе страдания и обретения уверенности в том, что есть путь, который приводит к прекращению страдания, важно понять, что все живые существа не хотят страдания, а хотят счастья. Каждый имеет право быть счастливым, преодолеть страдание. Размышляя о самих себе, можно обнаружить, что у нас есть естественное желание быть счастливым и преодолеть страдание, и что это желание справедливо и законно. Когда мы понимаем, что все живые существа обладают естественным правом быть счастливым, преодолеть страдание и исполнить свои желания, мы сами обретаем спонтанное чувство собственного достоинства.

Различие между нами самими и другими существами только количественное. Мы всего лишь один индивидуум среди бесчисленного множества других. Независимо от нашей собственной значительности мы всего лишь одно живое существо, одно единственное «я», а другие бесконечны. Но здесь есть тесная связь взаимозависимости. Наше страдание или счастье во многом связано с другими. Это также реальность. При таких обстоятельствах, если, чтобы спасти один палец, приносятся в жертву остальные девять, то это глупо. Но, если, чтобы спасти девять пальцев, жертвуют одним, то, может быть, это стоит делать. Итак, вы понимаете важность прав других людей и важность своих собственных прав, благосостояния других и вашего собственного благосостояния. Просто по количеству бесконечное число прав других людей становится более важным. Благосостояние других важно не только вследствие их бесконечного количества — если бы вам надо было принести в жертву бесконечное число других существ ради собственного счастья, то в конце концов вы бы его потеряли. Если вы думаете больше о других, заботитесь о правах других людей и служите им, то вы, наконец, его обретете.

Не только, когда вы занимаетесь медитационными практиками пути бодхисаттвы, вредно жертвовать благом и счастьем бесконечного числа других существ ради собственного счастья, так как это не дает вам возможности продвижения по духовному пути, но если вам пришлось бы принести в жертву благо бесконечного числа других существ ради собственного счастья и благополучия в своей повседневной жизни, вы были бы тем, кто в конечном счете понес потери и страдал бы от последствий.

Если вы хотите быть эгоистом, то вы должны быть эгоистом-мудрецом, а не эгоистом-глупцом. Если вы помогаете другим с искренними побуждениями и искренней заботой, то это принесет вам больше удачи, больше друзей, больше улыбок и больше успеха. Если вы забываете о правах других и пренебрегаете их благополучием, то, в конечном счете, вы будете очень одиноки.

Даже наши враги очень полезны, потому что для практикования сострадания нужно практиковать терпимость, терпение и способность прощать — противоядия гнева. Чтобы научиться терпимости, терпению и способности прощать, нужно, чтобы кто-то создал определенное препятствие. С этой точки зрения, нет никакой необходимости чувствовать гнев по отношению к врагу или человеку, который создает проблемы. В действительности, мы должны испытывать благодарность за ту благоприятную возможность, которую он дает нам. Независимо от того, намеревался ли он сделать нам доброе дело, всякий раз, когда мы находим что-то полезное, можно использовать благоприятную возможность. Конечно же,

можно спорить о том, что враг не имел никакого сознательного намерения быть полезным, а наоборот, имел большое сознательное намерения причинить вред, и поэтому гнев справедлив. Всё это верно. Мы причисляем кого-то к врагам, потому что он имел намерение навредить нам. Даже если хирург должен ампутировать нам конечность, мы не относим его к врагам, потому что вообще хирурги не имеют намерения наносить нам вред. Поскольку наш враг имеет намерение вредить нам, то мы относим его к врагам и называем его так, и поэтому у нас есть благоприятная возможность практиковать терпение и терпимость по отношению к этому человеку.

Чтобы практиковать сострадание ко всем живым существам, важно суметь зародить подлинное чувство терпения и терпимости по отношению к нашим врагам. Существуют определенные виды психической тренировки для развития истинного терпения по отношению к нашим врагам. Например, если вы были ранены из огнестрельного оружия и чувствуете гнев, то надо проанализировать ситуацию и подумать: «На что же я сержусь? Если я сержусь на то, что причинило мне вред, то я должен сердиться на непосредственную причину своего ранения, которой является пуля. Если я должен чувствовать гнев по отношению к причине, лежащей в основе нанесенного мне ущерба, я должен чувствовать гнев по отношению к гневу, испытываемому тем человеком, который выстрелил в меня. Но всё обстоит вовсе не так. Я не чувствую гнева на пулю или на гнев другого человека, — я гневаюсь на человека, который является промежуточным звеном. При других обстоятельствах этот человек мог бы стать хорошим другом».

Пока присутствует эта отрицательная эмоция, она действует подобно врагу. Но когда появляется положительное побуждение, то этот человек становится нашим другом. Сам человек может перемениться при других обстоятельствах, когда у него в сознании преобладают другие факторы. Итак, логически рассуждая, если уж мы должны испытывать гнев по отношению к тому, что нанесло нам вред, то следует гневаться именно на гнев того человека. И, точно так же, как мы понимаем, насколько разрушителен гнев, зародившийся внутри нас, как он разрушает спокойствие нашего духа, психическое равновесие и т.д., нужно понять, что совершенно то же самое происходит и в том случае, когда гнев зарождается в сознании врага. Он вредно воздействует на его ум и счастье.

Следовательно, когда некто под влиянием гнева наносит вам вред, то вы вместо того, чтобы чувствовать ответный гнев, должны испытывать чувство сострадания и жалости, потому что этот человек сам страдает. Если рассуждать таким образом, то это поможет уменьшить силу гнева. Когда вы тренируете ум таким образом, то постепенно становитесь способны распространить свое сострадание на всех живых существ, включая и своих врагов.

Сам я, буддийский монах, который, как предполагается, является практикующим — хотя практика моя очень ленива и не удовлетворяет меня самого — даже такой ленивый практикующий, у которого мало времени, шаг за шагом, мало-помалу может измениться. Я могу изменить состояние своего ума, и это приносит мне определенную реальную радость и придает внутреннюю силу. Братья и сестры, пожалуйста, задумайтесь, читая эти строки. Если вы чувствуете, что сможете практиковать это в какой-то степени, пожалуйста, постарайтесь сделать это в качестве своеобразного опыта. С течением времени вы можете получить определенную пользу. Но если вы чувствуете, что это не приносит плодов, не беспокойтесь. Не обращайтесь на это внимания.

Сострадание, или альтруистическое побуждение, поистине чудесная вещь. Иногда я испытываю чувство удивления перед тем, что мы, люди, можем проявлять такой альтруизм. Это поистине драгоценный источник внутренней силы, счастья и будущего успеха.