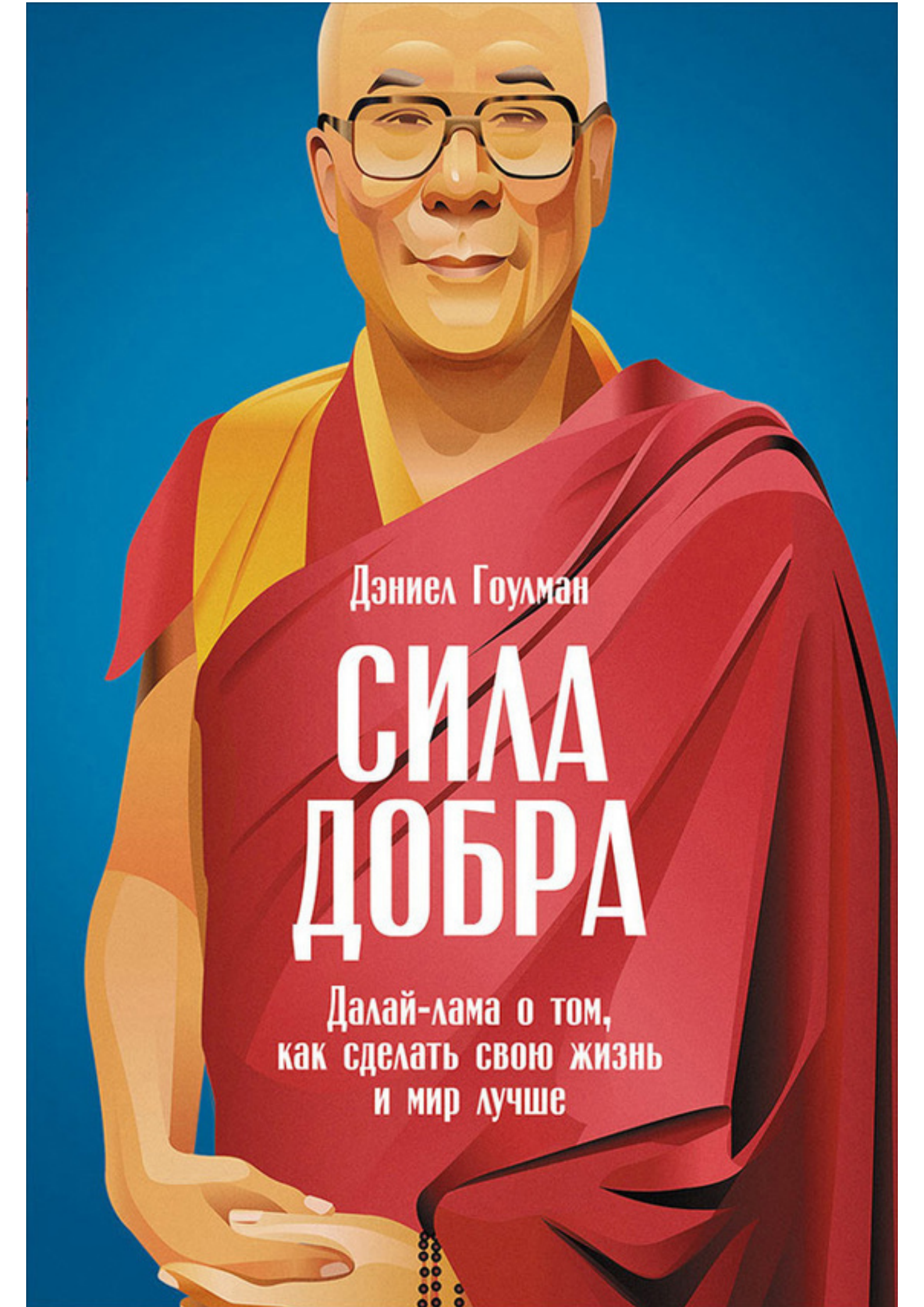


A stylized, low-poly illustration of the Dalai Lama. He is depicted from the chest up, wearing his traditional maroon and gold robes. He has a shaved head, wears glasses, and has a gentle smile. His hands are visible at the bottom, resting in his lap. The background is a solid, vibrant blue. The text is overlaid on the lower half of the image, primarily on the maroon robe.

Дэниел Гоулман

СИЛА ДОБРА

Далай-лама о том,
как сделать свою жизнь
и мир лучше

Дэниел Гоулман

**Сила добра: Далай-
лама о том, как сделать
свою жизнь и мир лучше**

«Альпина Диджитал»

2015

Гоулман Д.

Сила добра: Далай-лама о том, как сделать свою жизнь и мир лучше / Д. Гоулман — «Альпина Диджитал», 2015

Вы когда-нибудь задумывались: почему каждый человек стремится к счастью, но достигают его единицы? Большинство из нас понимают счастье как успех или бесконечное удовольствие, однако успех всегда сменяется неудачей, а радость – печалью. Жизнь, как известно, полна несправедливости, болезней, горя и неминуемо заканчивается смертью – возможно ли вообще тут быть счастливым? По мнению буддистов – возможно, но только здесь и сейчас и только если соскочить с эмоциональных качелей успехов и неудач. Как буддистам удается осознавать тяжесть жизни, но быть счастливыми и сохранять знаменитое буддийское чувство юмора? Об этом рассказывает Далай-лама в книге, написанной в соавторстве с Дэниэлом Гоулманом. В простых историях и диалогах Далай-лама объясняет, что мы можем сделать, чтобы установить гармонию и в собственной жизни, и в окружающем мире, чтобы изменить его к лучшему для себя и будущих поколений.

© Гоулман Д., 2015

© Альпина Диджитал, 2015

Содержание

Предисловие Далай-ламы	6
Часть первая	7
Глава первая	7
Награда за миротворчество	8
Человек с большой буквы	11
Трансформативный голос	13
Видение Далай-ламы	16
Часть вторая	19
Глава вторая	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Дэниел Гоулман

Сила добра: Далай-лама о том, как сделать свою жизнь и мир лучше

Переводчик *И. Евстигнеева*

Редактор *Д. Варламова*

Руководитель проекта *А. Василенко*

Корректор *Е. Аксёнова*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

Иллюстрация на обложке *А. Александрова / bangbangstudio.ru*

© Daniel Goleman, 2015

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

Предисловие Далай-ламы

Пятьдесят шесть лет, прошедшие с тех пор, как я беженцем покинул Тибет ради сохранения своей свободы, были трудными для тибетцев и для меня самого. Одно из правил нашего учения, поддерживавшее нас на этом трудном пути, – стремиться превращать даже самые неблагоприятные обстоятельства в возможности. В моем случае жизнь в качестве беженца расширила мои горизонты. Если бы я остался в Тибете, я бы, скорее всего, был изолирован от внешнего мира, отрезан от широкого разнообразия точек зрения. Мне повезло в том, что я могу путешествовать по разным странам, встречаться со множеством людей, учиться у них и делиться своими знаниями с ними. Такой образ жизни замечательно мне подходит, поскольку я противник всяких формальностей, которые служат лишь для того, чтобы создавать дистанцию между людьми.

Как человек я признаю, что мое благополучие зависит от других и забота о благополучии окружающих – моя моральная обязанность, к которой я отношусь предельно серьезно. Нереалистично было бы думать, что будущее процветание человечества можно обеспечить при помощи одних только молитв или добрых пожеланий; от нас требуются конкретные действия. Таким образом, мое первое обязательство – делать все возможное для того, чтобы помочь людям стать счастливыми. Будучи буддийским монахом, я тем не менее знаю и признаю, что все религиозные традиции несут в себе послание о важности любви и сострадания. Поэтому мое второе обязательство – содействовать установлению гармонии и дружественных отношений между разными религиями мира. По третьему обязательству, будучи тибетцем, я хотя и отказался от политической власти, но стремлюсь делать все возможное, чтобы помочь тибетскому народу и сохранить нашу буддийскую культуру и естественную природу Тибета, которые находятся под угрозой уничтожения.

Я искренне рад тому, что мой старый друг Дэн Гоулман написал эту книгу, в которой рассказал о том, как на протяжении нескольких последних десятилетий я претворял в жизнь эти мои основные обязательства. Будучи опытным писателем и человеком, глубоко заинтересованным в исследовании нашего внутреннего и внешнего мира, он оказал мне неоценимую помощь в том, чтобы ясно и четко передать мои мысли на бумаге.

Я считаю, что наша главная цель – стать более счастливыми людьми, живущими на планете, где царит мир и взаимопомощь, – вполне достижима. Но для достижения этой цели нам нужен более широкий взгляд и долгосрочная перспектива. Мы не можем в одночасье изменить самих себя и мир, в котором мы живем; на это требуется время. Но в то же время, если мы не будем прилагать вообще никаких усилий, ничего не произойдет. Самая важная мысль, которую я хотел бы донести до читателей, состоит в том, что такую трансформацию нельзя осуществить посредством решений, принимаемых правительствами или ООН. Реальное изменение будет иметь место только тогда, когда люди поменяются сами в соответствии с ценностями, лежащими в основе всех человеческих этических систем, научных знаний и здравого смысла. Поэтому, читая эту книгу, пожалуйста, помните о том, что, как человеческое существо, наделенное удивительным разумом и потенциалом для развития доброго, отзывчивого сердца, каждый из нас способен стать силой добра.



8 февраля 2015 года

Часть первая Гражданин мира

Глава первая Как создать новое будущее?

Британская радиовещательная корпорация (более известная как BBC) передает свои новости по всему миру; ее коротковолновые сигналы достигают даже удаленного района Дхарамсала у подножия Гималаев и притулившегося на склонах гор городка Маклеод-Ганж, где живет Тензин Гьяцо, четырнадцатый Далай-лама.

Он – один из самых преданных слушателей BBC, начавший слушать ее еще в юношеские годы на Тибете. Он высоко ценит ее надежность как источника новостей и, когда находится дома, всегда включает эту радиостанцию в 5:30 утра, во время завтрака.

«Я слушаю BBC каждый день, – сказал мне Далай-лама. – И каждый день я слышу новости об убийстве, коррупции, злоупотреблениях, сумасшедших людях».

Ежедневные отчеты BBC о несправедливости и страданиях в человеческом мире привели его к мысли о том, что большинство трагедий являются результатом одного фундаментального изъяна – а именно отсутствия основанной на сострадании моральной ответственности. Наша мораль должна фокусировать нас на наших обязательствах перед другими людьми, говорит он, а не на наших эгоистических желаниях.

Попробуйте представить себе, что новости – это барометр, показывающий наличие или отсутствие этого морального ориентира в человеческом мире. Когда мы их слушаем, на нас обрушивается море негатива: гибнущие от бомбежек дети; правительства, жестоко подавляющие любое инакомыслие; разрушение очередного дикого уголка планеты. Кровавые казни, военные вторжения, ад на земле, рабский труд, бесконечные потоки беженцев, ужасающая бедность, в которой люди, даже трудясь с утра до ночи, не могут прокормить себя и свои семьи. Перечислению человеческих страданий нет конца.

При этом возникает навязчивое чувство дежавю. Сегодняшние новости мало чем отличаются от новостей в прошлом году, в прошлом десятилетии и даже в прошлом столетии. Эти рассказы о горе и трагедиях не что иное как переклад на современный лад старых историй, объективные отчеты о том, как человечество с удивительным упорством продолжает повторять ошибки прошлого.

Конечно, у нас есть прогресс, которым мы можем гордиться, но при этом нас не может не беспокоить то постоянство, с которым в нашем мире сохраняется несправедливость и жажда разрушения, коррупция и вопиющее неравенство.

Где же взять противодействующие силы, способные построить мир, в котором мы хотели бы жить?

Именно об этом и говорит нам Далай-лама. Благодаря своему уникальному мировоззрению он отчетливо видит, где человеческая семья сбилась с пути и что мы можем сделать, чтобы вернуться на правильную стезю и построить для себя лучшее будущее – такое, где мы перестанем повторять трагические ошибки прошлого и начнем решать мировые проблемы, опираясь на внутренние ресурсы и меняя привычный ход истории.

Предлагаемое им противоядие – сила добра.

Далай-лама воплощает собой эту силу и проповедует ее больше, чем любой другой человек, которого я знаю. Мы познакомились с ним в 1980-х годах, и на протяжении этих десятилетий я много раз видел и слышал, как он тем или иным образом передает это посла-

ние людям. И он потратил много часов на то, чтобы детально изложить свое видение силы добра для этой книги.

Эта сила начинается с противодействия внутри человеческого разума тем негативным энергиям, которые порождают деструктивизм. Чтобы будущее перестало быть печальным повторением прошлого, говорит Далай-лама, мы должны трансформировать наш собственный разум – ослабить влияние деструктивных эмоций и укрепить нашу лучшую человеческую сущность.

Без такой внутренней трансформации мы по-прежнему останемся подвержены рефлекторным реакциям, таким как гнев, разочарование и отчаяние, способным повести нас лишь проторенными безнадежными путями.

Но если удастся осуществить такой положительный внутренний сдвиг, мы станем более склонны к естественному проявлению заботы о других людях – к состраданию, составляющему ядро моральной ответственности. По словам Далай-ламы, это подготовит нас к тому, чтобы взяться за реализацию более глобальных задач на новом уровне ясности, спокойствия и взаимопомощи. Благодаря этому мы сможем разрешить такие неразрешимые на данный момент проблемы, как коррупция среди политиков и вседозволенность элит, жадность и своекорыстие как главные движущие мотивы, равнодушие власть имущих по отношению к тем, кто не обладает влиянием.

Призывая начать эту социальную революцию внутри нас самих, Далай-лама стремится оградить нас от того тупика, которым заканчивались все попытки строительства лучшего мира в прошлом. Вспомните, к примеру, назидательную притчу Джорджа Оруэлла «Скотный двор», где рассказывается о том, как животные изгнали с фермы жестокого хозяина-деспота и решили построить новое общество, где царит всеобщее равенство и свобода. Однако они не сумели побороть свою алчность и жажду власти и в результате воссоздали точно такой же несправедливый диктаторский режим, который ранее хотели искоренить.

Все проблемы нашего мира Далай-лама рассматривает через призму взаимозависимости. Как замечательно выразился Мартин Лютер Кинг-младший, «мы пойманы в неизбежную сеть взаимной зависимости, связаны единой тканью судьбы. Все, что влияет на одного прямо, косвенно затрагивает всех».

Так как нас всех затрагивают эти проблемы, некоторые из искомых решений находятся в пределах нашей досягаемости – и, следовательно, в каждом из нас сокрыт потенциал стать силой добра. Каждый из нас, говорит Далай-лама, может прямо сейчас начать делать правильные вещи – используя доступные ему способы. Все вместе мы можем создать движение, стать более заметной силой, которая поможет нам освободиться от оков прошлого и создать новое будущее.

Семена, которые мы посадим сегодня, могут изменить наше общее завтра. Некоторые из них могут принести урожай незамедлительно; другие дадут плоды лишь несколько поколений спустя. Но наши совместные усилия, основанные на вышеупомянутой внутренней трансформации, способны переломить ситуацию к лучшему.

Таково видение Далай-ламы, к которому он пришел в результате очень непростого жизненного пути. Но в этой книге мы рассмотрим лишь последнюю часть этого пути, с того момента, когда его деятельность и его мировоззрение получили широкое признание всего мира.

Награда за миротворчество

Место: Ньюпорт-Бич, Калифорния. Дата: 5 октября 1989 года.

Под аккомпанемент щелкающих фотоаппаратов и сквозь пульсирующую иллюминацию фотовспышек Далай-лама начал свою пресс-конференцию, посвященную присуждению ему Нобелевской премии мира.

О получении этой престижной премии Далай-лама узнал всего несколько часов назад и не успел до конца разобраться в том, что это означает. Когда один из журналистов спросил у него, что он будет делать с призовым фондом, в то время составлявшим около четверти миллиона долларов, Далай-лама был приятно удивлен, что вместе с наградой ему дадут еще и деньги. Не задумываясь, он ответил: «Это замечательно! В Индии есть колония-лепрозорий, и я бы хотел отдать часть денег туда». Как он сказал мне на следующий день, его первой мыслью было, кому – каким больным, бедным и голодающим людям – можно помочь этими деньгами.

Он часто подчеркивает, что никогда не думает о себе как о «стоящем над людьми и миром» Далай-ламе, а считает себя простым монахом. Поэтому у него нет никаких личных нужд, на которые он мог бы потратить Нобелевскую премию. Все деньги, которые Далай-лама получает в качестве премий или пожертвований, он немедленно раздает.

Например, я помню одну конференцию с участием общественных активистов в Сан-Франциско, в конце которой организаторами была раскрыта вся финансовая информация (что само по себе является неожиданным шагом на таких мероприятиях). Оказалось, что от продажи билетов после оплаты всех расходов осталось около 15 тысяч долларов, и к всеобщему удивлению и восхищению, Далай-лама тут же объявил, что жертвует все эти средства молодежной группе из Окленда, которая была так вдохновлена этой конференцией, что решила проводить подобные мероприятия своими силами. Это было много лет назад, и с тех пор я потерял счет таким щедрым жестам (разумеется, свою часть доходов от этой книги он также пожертвовал на благотворительные цели).

Звонок из Норвегии с известием о том, что посол находится в пути, чтобы лично вручить диплом о присуждении Нобелевской премии, поступил в десять часов вечера, когда Далай-лама уже спал крепким сном (обычно он ложится спать не позже семи).

Следующее утро Далай-лама, как всегда, начал с занятия духовными практиками, которые обычно длятся с трех часов ночи до семи утра (с перерывом на завтрак и новости BBC). Никто не посмел прервать его занятия, чтобы сообщить ему эту новость, поэтому официальное объявление в прессе вышло раньше, чем об этом узнал сам лауреат.

На его личного секретаря обрушилось цунами просьб об интервью от ведущих мировых СМИ, что резко контрастировало с ситуацией прошлых лет, когда журналисты не очень-то охотно давали слово духовному лидеру последователей тибетского буддизма. Неожиданно он стал кумиром мировых СМИ, и каждая крупная телекомпания и печатное издание в мире жаждала услышать от него хотя бы несколько слов.

Несмотря на то, что телефоны в то утро трезвонили без перерыва, Далай-лама спокойно предупредил секретаря, что он проведет запланированную на этот день встречу с нейробиологами, и распорядился отклонять все просьбы об интервью или назначать их на более позднее время. В конце концов, поддавшись настоянию своего помощника, он согласился включить в свой график пресс-конференцию во второй половине дня, ближе к вечеру.

К началу этой импровизированной конференции в банкетном зале местного отеля собралось более ста журналистов и фотографов. Последние устраивали между собой схватки в стиле регби, пытаясь протиснуться вперед и найти лучший ракурс для съемки.

Многих журналистов поспешно выдернули из соседнего Голливуда, где они освещали новости киноиндустрии и привыкли к знаменитостям совсем иного рода. Здесь же они встретили человека, который не жаждал ни славы, ни денег и вовсе не был польщен вниманием мировой прессы.

В нынешнюю «эпоху селфи», когда многие из нас чувствуют себя едва ли не обязанными сообщать о каждом своем шаге и приеме пищи всему миру, Далай-лама придерживается радикально иной позиции. «Вы – не центр Вселенной, – кажется, говорит он всем своим существом, – расслабьтесь, освободитесь от своих тревог, откажитесь от своей одержимости самим собой и умерьте свои эгоистические амбиции, чтобы подумать о других людях».

Возьмите хотя бы его реакцию на присуждение Нобелевской премии мира. Мне довелось присутствовать на той первой пресс-конференции, поскольку я был ведущим на трехдневной серии встреч Далай-ламы с группой психотерапевтов и общественных активистов, посвященных теме деятельного сострадания.

Когда на следующий день я брал у него интервью для газеты *The New York Times*, я еще раз спросил у него, какие чувства он испытал, когда узнал о присуждении ему этой высокой награды. На своем «ломаном» английском, как сам его называет, он ответил: «Что касается лично меня – никаких особо сильных эмоций». Он был рад тому, что это осчастливило окружающих его людей – тех, благодаря кому он получил эту награду. В буддизме это называется «мудита» – чувство удовольствия, которое мы испытываем при виде чужой радости.

Или возьмите такую черту его характера, как жизнерадостность. Кажется, его близкий друг архиепископ Десмонд Туту как никто другой способен выманить на поверхность эту веселую и озорную натуру Далай-ламы. Когда эти двое собираются вместе, они подтрунивают друг над другом и веселятся, как мальчишки.

Каким бы серьезным и важным ни было мероприятие, Далай-лама всегда готов посмеяться и пошутить. Я помню, как на одной встрече со светилами мировой науки он пошутил над самим собой (как это часто бывает). Он сказал, что ему приходится так много встречаться с учеными, что эта ситуация напомнила ему старую тибетскую притчу о том, как снежный человек ловил сурков.

Снежный человек вставал у входа в нору и ждал, когда из нее вылезет сурок. Как только сурок выскакивал из норы, он хватал его и садился на него сверху, чтобы тот не убежал. Но когда выскакивал следующий сурок, снежный человек вставал, чтобы его поймать, – и предыдущий сурок успевал убежать.

«То же самое происходит с моими знаниями, – со смехом сказал Далай-лама. – Как только я узнаю что-то новое, старые знания убегают из моей головы!»

Или вот еще случай: однажды Далай-лама ждал начала встречи с группой университетских ученых. Пока в зале собирался народ, хор старшекурсников развлекал аудиторию пением а капелла. Как только студенты запели, заинтригованный Далай-лама встал со своего места, вышел на сцену и зачарованно застыл перед хором.

Это было совершенно не по сценарию – представители университета, которые готовились официально приветствовать гостя, стояли за кулисами, не зная, что делать. А в это время довольный Далай-лама стоял на сцене и лучезарно улыбался певцам, забыв про собравшихся в аудитории людей, которые с доброй улыбкой смотрели на него.

Однажды Его Святейшество пригласили на встречу с корпоративным топ-менеджментом: за длинным столом для переговоров сидели два десятка генеральных директоров, гостя посадили во главе стола. Пока они разговаривали, фотограф, нанятый специально для того, чтобы зафиксировать встречу на пленке, неожиданно оказался на полу рядом с креслом Далай-ламы, направил на него камеру с огромным телеобъективом и принялся его снимать.

Далай-лама остановился на полуслове, удивленно посмотрел вниз на фотографа и предложил ему прилечь на этом самом месте и немного вздремнуть. В конце встречи фотограф сделал официальный групповой снимок Далай-ламы с бизнес-боссами.

Когда группа разошлась, Далай-лама жестом позвал к себе фотографа, крепко его обнял и попросил сфотографировать их вместе.

Такие маленькие детали сами по себе кажутся ничем не примечательными. Но в сочетании с бесчисленным множеством других моментов, высказываний и реакций они наглядно показывают те поистине уникальные эмоциональные установки и социальные алгоритмы, с которыми живет Далай-лама: этот эмпатический резонанс с окружающими людьми, чувство юмора и спонтанность, ощущение принадлежности к единой человеческой семье, а также замечательная щедрость, помимо прочего.

Отсутствие у него всякого намека на святошество, показной набожности – вкупе с его готовностью всегда посмеяться над своими слабостями – я считаю одной из самых потрясающих его черт. Он приправляет сострадание чувством радости, а не мрачными и пустыми банальностями.

Эти черты, без сомнения, являются плодом глубоких духовных практик, которыми Далай-лама занимался с раннего детства и до сих пор посвящает им около пяти часов каждый день (четыре часа утром и еще час в вечернее время). Эти ежедневные практики, безусловно, формируют его духовно-нравственный облик и его отношение к людям и внешнему миру.

Его уникальная иерархия ценностей, поддерживаемая высочайшей самодисциплиной в культивировании таких качеств, как исследовательское любопытство, внутреннее спокойствие и сострадание, дарует Далай-ламе радикально иной способ смотреть на наш мир.

Я познакомился с ним в начале 1980-х во время его визита в Амхерстский колледж, где нас представил друг другу его старый приятель профессор Роберт Турман. Я был поражен тем, насколько серьезные вопросы затронул Далай-лама на встрече с ведущими учеными университета, а также тем, до какой степени услышанное мной во время этого обсуждения перекликалось с моим собственным опытом психолога (и отчасти с моими интересами научного обозревателя газеты *The New York Times*).

В последующие годы я организовал несколько встреч Далай-ламы с учеными-психологами и регулярно посылал ему статьи из *Times* о последних научных открытиях. Мы с женой взяли за правило посещать все его лекции и проповеди, которые только могли. Поэтому, когда меня попросили написать эту книгу, я с радостью ухватился за этот шанс.

В то время как большинство моих книг посвящены исследованию новых научных тенденций и изобилуют большим количеством деталей, эта книга не является научной в строгом смысле слова, хотя Далай-лама и основывает свои взгляды на науке, а не на религии. В данном случае научные доказательства не являются моей самоцелью; я привожу их только лишь для того, чтобы подтвердить или проиллюстрировать излагаемые здесь мысли Далай-ламы. Те читатели, которые хотят узнать больше по тому или иному вопросу, могут обратиться к указанным мной источникам (хочу заранее предупредить, что я использовал «ссылки» сноски, без нумерации в тексте – вы найдете их в конце книги).

Безусловно, то видение, которое сложилось у меня в ходе многочисленных бесед с Далай-ламой, – как и само повествование в этой книге – отчасти несет на себе отпечаток моих собственных интересов и волнующих меня проблем. Тем не менее я старался максимально точно передать его ключевые идеи и суть того послания, с которым он обращается к каждому из нас.

Человек с большой буквы

К роли всемирно известного общественного деятеля Тензина Гьяцо привела череда случайностей. На протяжении более четырехсот лет с момента создания этого института ни один Далай-лама – политический и религиозный лидер Тибета – не обитал за пределами территории тибетского буддизма. В детстве четырнадцатый Далай-лама жил в огромном дворце Потала в Лхасе, где он воспитывался в тех же традициях, что и тринадцать его предшествен-

ников, изучал философию, риторику и гносеологию и обучался тонкостям исполнения своей ритуальной роли.

Но в 1950-е годы коммунистический Китай вторгся в Тибет. В 1959 году юному тибетскому правителю пришлось бежать в Индию, и с тех пор он ни разу не был на родине.

«Я потерял свою свободу в шестнадцать лет, – говорит он, – когда меня возвели на престол духовного и светского правителя Тибетского государства. А потом я потерял свою страну».

Эти трагические события хорошо показаны в фильме Мартина Скорсезе «Кундун», повествующем о детстве и юности Далай-ламы. Вот мы видим, как молодой Тензин слезает с лошади и смотрит вслед тибетским стражникам, сопровождавшим его до границы с Индией. В его взгляде читается глубокая печаль – отчасти потому, что они оставляют его одного на этой чуждой ему земле, отчасти потому, что он переживает за судьбу этих людей, возвращающихся в оккупированную страну, где их жизнь будет подвергаться серьезной опасности.

Когда земляки исчезают за горизонтом, Далай-лама поворачивается к группе незнакомцев – индийцев, приветствующих его в его новом доме. Но в наши дни, как замечательно сказал известный актер и давний друг Далай-ламы Ричард Гир, представляя его на одном из публичных мероприятий, «где бы он ни был, он везде находится среди друзей».

Ни одно из предшествующих поколений людей, живущих за пределами Тибета, не имело счастливой возможности увидеть Далай-ламу, которая есть у нас сегодня. Он непрерывно путешествует по всему земному шару – сегодня выступает перед бурятскими буддистами в России, на следующей неделе встречается с учеными в Японии и т. д., без устали кочуя из одной переполненной аудитории в другую.

Пожалуй, единственное, что мешает ему объехать все уголки нашего мира, – это отказ некоторых стран в выдаче ему визы. Они делают это под давлением со стороны Китая, опасаясь экономических последствий в случае, если они позволят ему появиться на своей земле. В последние годы твердолобое китайское коммунистическое руководство стало видеть в деятельности Далай-ламы политическую подоплеку, утверждая, что он стремится подорвать власть Китая на Тибете.

Тем не менее вот для примера маршрут одного из его «мировых турне»: поездка начинается с выступления перед студентами в Нью-Дели на тему светской этики; затем перелет в Мехико, где он обращается к тысячам католических священников с речью о межрелигиозной гармонии, встречается с епископом и выступает на стадионе с публичной проповедью о деятельном сострадании; затем едет в Нью-Йорк, где в течение двух дней рассказывает людям о своем учении, и, наконец, заезжает на мирный саммит в Варшаву, прежде чем вернуться обратно в Дели.

Благодаря такому «погружению» четырнадцатый правитель Тибета стал выдающимся деятелем мирового масштаба. Но первые шаги на этом пути были очень и очень медленными.

До того как Нобелевский комитет присудил Далай-ламе премию мира, его пресс-конференции собирали скромную горстку журналистов. Я помню, как был разочарован его официальный представитель в Соединенных Штатах, когда в мае 1988 года Далай-лама, пойдя на уступки Китаю, заявил, что его целью является автономия Тибета, а не его независимость.

Хотя это заявление имело огромную важность для всех неравнодушных к судьбе Тибета (и, вероятно, стало одной из главных причин для присуждения Далай-ламе Нобелевской премии мира в следующем году), в той же *The New York Times* ему был посвящен всего лишь один абзац, спрятанный где-то на внутренних страницах среди вороха сообщений от информагентств.

Но после вручения Нобелевской премии его движение начало привлекать все больше людей и все больше внимания СМИ, так что в конце концов он даже стал кумиром поп-куль-

туры: его образ был использован в рекламной кампании Apple «Думай иначе», а в Интернете появилось множество изображений Далай-ламы с приписываемыми ему вдохновляющими цитатами (многие из которых являются поддельными).

Что касается самого Далай-ламы, то он относится ко всему этому совершенно спокойно: тогда как он, безусловно, предпочел бы посвятить это время духовным практикам, он считает, что известность, публичность и освещение в СМИ могут быть использованы в благих целях, поэтому стоят его внимания и сил. Как выразил его мысль его давний переводчик Тхуптен Джинпа, теперь в его распоряжении есть «более громкий микрофон» для трансляции послания о силе сострадания по всему миру.

Сегодня Далай-лама – одна из немногих публичных личностей, которые воплощают в себе внутреннюю глубину и нравственную безупречность, пользуясь непререкаемым авторитетом среди людей во всем мире. Мало кто из нынешних «знаменитостей» может сравниться с ним в моральных качествах и силе воздействия, не говоря уже о широте его популярности. Его выступления по всему земному шару собирают огромные аудитории и зачастую целые стадионы.

Далай-лама путешествует по миру вот уже несколько десятилетий, встречаясь с людьми очень разного происхождения, социального статуса, с непохожими взглядами и жизненным опытом. Все это способствует формированию его мировоззрения. Его привычный круг общения варьируется от обитателей трущоб Сан-Паулу и Соуэто до глав государств и ученых – лауреатов Нобелевской премии. И на всех этих встречах он пытается донести до людей свою главную мысль о важности сострадания как ключевой движущей силы.

Он рассматривает человечество как единую семью: он говорит «мы, люди» – вместо того чтобы погрязнуть в поиске различий «мы-они». Проблемы, с которыми сталкивается «наша человеческая семья», – такие как растущий разрыв между богатыми и бедными и неумолимое разрушение поддерживающих жизнь планетарных систем в результате необдуманной человеческой деятельности – носят глобальный характер, выходя за пределы границ отдельных государств.

Опираясь на свой богатейший опыт, Далай-лама выработал план, способный дать нам всем надежду, правильный фокус и стимул к переменам – карту, благодаря которой мы можем найти правильные жизненные ориентиры, понять мир, в котором живем, и определить, что и как мы должны предпринять, чтобы создать новое совместное будущее.

Его видение человечества, как и самой человеческой природы, воплощает в себе образ жизни и способ ее восприятия, которые идут вразрез со многими доминирующими ныне ценностями. Он считает, что мы должны стать более заботливыми и сострадательными, более мудрыми в решении наших общих проблем – то есть прийти к единственно возможному устойчивому способу существования в условиях нашей объединенной планеты. И этот взгляд несет в себе реальный прагматический потенциал – Далай-лама способен выйти за рамки благих пожеланий и предложить человечеству практические противоядия, в которых мы сегодня нуждаемся так остро, как никогда прежде.

Трансформативный голос

Он родился в далеком горном селении и вырос среди неграмотных деревенских жителей. В молодости ему пришлось покинуть родину, и вот уже более полувека этот человек живет в изгнании.

У него никогда не было собственного дома, автомобиля, банковского счета, не говоря уже о каких-либо финансовых активах. У него никогда не было собственной семьи.

Он никогда не ходил в обычную школу; он изучал тайные философские учения, религиозные ритуалы и т. п. – программа, по которой он учился, была разработана более шестисот лет назад.

Тем не менее он часто встречается с ведущими учеными мира и обсуждает с ними поражающие своей глубиной вопросы. Он регулярно общается с мировыми лидерами, школьниками и самыми обычными людьми, включая обитателей трущоб. Он постоянно путешествует и всегда готов учиться новому.

Разумеется, все это делает Далай-ламу довольно-таки уникальным человеком на нашей планете, поскольку судьба освободила его от многих обязательств, которые ограничивают заботы большинства из нас нашей собственной жизнью, семьей и друзьями, нашим сообществом и нашей страной.

Несмотря на то, что у него нет никакого профессионального образования, он обладает уникальной компетенцией в другом жизненном измерении. Он – кладезь мудрости, а не просто знаний.

У него своя, особая сфера компетенций. Он – эксперт в таких областях, как размышление и спокойствие духа, самоотверженность и сострадание. Кто еще из людей готов посвящать медитации по пять часов в день, как это делает Далай-лама? Но даже если мы не способны на подобный подвиг, сам по себе образ жизни Далай-ламы, озарения и идеи, извлекаемые им из его глубоких духовных практик, могут служить нам важными ориентирами, показывающими, как жить наполненной, приносящей пользу и радость жизнью.

Когда мы хотим инвестировать во что-либо, мы консультируемся с финансовым экспертом; когда нас интересует наше здоровье, мы обращаемся к врачу. Когда же речь идет о нашей внутренней жизни, о том, как стать силой добра в этом мире, мы можем полностью довериться Далай-ламе как надежному эксперту, чье наставничество непременно принесет благо всем и каждому из нас в отдельности.

Для начала посмотрите внутрь себя и научитесь управлять собственным разумом и сердцем, говорит он нам. Достигнув внутренней гармонии, мы можем посмотреть вовне и подумать, что мы можем сделать для того, чтобы превратить окружающий мир в более гармоничное место для жизни.

Не следует приходить в отчаяние из-за тех страшных новостей, которые мы ежедневно слышим и видим в эфире; на самом деле это лишь малая часть человеческой истории. Уродливая верхушка айсберга, ниже которой находится огромный резервуар сострадания и доброты, в который каждый из нас может внести свой вклад своими добрыми делами.

В последние годы я много исследовал феномен лидерства и писал о нем и считаю, что Далай-лама преподносит ряд уроков, важных для любого лидера. Прежде всего его видение лучшего мира не оставляет никого за бортом; оно вовлекает все до единого слоя общества и каждого человека, живущего на нашей планете. Он не отдает предпочтение ни одной группе – его послание и призывы нацелены на всех и каждого.

Он не диктует, что именно мы должны делать. Хотя он обозначает ряд четких целей, он оставляет за каждым из нас право решать, последуем ли мы за ним или нет и каким образом мы будем действовать.

Его не интересуют наши деньги, ему не нужны наши имена в списках «последователей», наши голоса на выборах и даже наши адреса электронной почты для включения в рассылочные листы. Он бесплатно делится с нами своими взглядами на жизнь, которые мы вольны принять или нет.

По контрасту со многими другими лидерами, у него нет какой-либо тайной корыстной повестки дня. Его ключевое послание как лидера вертится вокруг центрального организующего принципа: подлинного сострадания. А присущее ему острое осознание того, что все мы связаны «единой тканью судьбы», побуждает его искренне заботиться обо всех людях.

Сегодня в речах многих мировых лидеров от Давоса до Вашингтона я слышу сетования на то, что наши нынешние руководящие принципы и ценности только лишь увеличивают разрыв между богатыми и бедными, разрушают планетарные системы и парализуют правительства перед лицом этих остро стоящих проблем. Нам требуется, говорят они, лидерство нового типа, свободное от прежней смеси цинизма и корысти, которые уже привели наш мир к нынешнему печальному состоянию и угрожают обречь его на еще более мрачное будущее.

Чем шире ваша сфера влияния, тем больше людей может последовать за вами. В этом смысле Далай-лама является мировым лидером, поскольку он способен достучаться до сердец миллионов людей. Фактически он стал гражданином мира, который в течение более чем полувека непрерывно странствует по всей планете, достигая самых удаленных ее уголков и встречаясь с людьми из всех слоев общества. Проблемы мира – его личные проблемы.

Лидеры направляют внимание и усилия людей на то, что считают важным. Сегодня в большинстве случаев это подразумевает нечто, значимое в краткосрочной перспективе, – квартальные цели, разработка нового продукта, предстоящие выборы.

Деловая пресса говорит нам, что лучшие лидеры – это те, чьи хитрые стратегические планы позволяют их компаниям завоевать значительную долю рынка и обеспечить приличный рост прибылей – используя в качестве мерила успеха исключительно финансовые результаты. И хотя некоторые политические лидеры могут иногда пытаться реализовать видение, выходящее за рамки мелочных политических интересов, инерция системы слишком велика для того, чтобы они сумели ее преодолеть.

Далай-лама полностью свободен от этих ограничений. Это позволяет ему расширить наше мышление – вывести нас за пределы «ящика» – и показать, как можно трансформировать существующие системы, чтобы отвечать интересам всех проживающих на Земле людей.

Все это делает Далай-ламу трансформативным лидером – тем, кто смотрит за пределы нынешней реальности и показывает путь к лучшему будущему во всем мире. Благодаря своим широчайшим горизонтам такие лидеры способны решать самые фундаментальные проблемы человечества, смотреть далеко вперед и фокусироваться на вопросах, которые являются важными для всех и каждого в долгосрочной перспективе.

Они действуют не в собственных интересах или интересах отдельных групп, а в интересах всех нас. По большому счету они являются не столько лидерами в традиционном смысле, сколько голосами, говорящими от имени всего человечества. Наш мир нуждается в лидерстве такого типа.

Чем более альтруистичны фундаментальные ценности, чем больше временные горизонты и чем шире спектр человеческих нужд, к которым обращается лидер, тем мощнее его видение. Трансформативные лидеры служат трансцендентной идее, указывая путь к новой реальности. Это то, что привлекает меня в видении Далай-ламы.

Кому-то может показаться странным мое утверждение о том, что Далай-лама воплощает в себе такого лидера нового типа. Люди во всем мире восхищаются его мудростью и способностью к состраданию и проникаются его харизмой. Но мало кто осознает его значимость как футуролога, который проник в суть проблем нашего мира и предлагает пути их решения на глобальном уровне и на многие века вперед, и непревзойденного стратега, который знает, что именно мы должны сделать, чтобы соответствовать требованиям грядущей реальности.

Есть два основных типа аудитории, которые собирают выступления Далай-ламы по всему миру: это люди, которые интересуются буддизмом и посещают его лекции на религиозные темы, и обычные люди, приходящие послушать его публичные выступления. Со временем в свете той личной миссии, которую ставит перед собой Далай-лама, он стал испытывать меньший интерес к обращению только лишь к последователям буддизма; численность

его религиозной аудитории постепенно сокращается, тогда как его публичные выступления, нацеленные на широкие массы, напротив, собирают все больше и больше слушателей.

На момент написания этой книги Далай-лама готовится перешагнуть восьмидесятилетний порог. А это значит, что пришла пора оставить письменное послание – карту с указанием маршрута к лучшему будущему – для нынешнего поколения, а также для грядущих поколений людей.

Видение Далай-ламы

Вышедшая некоторое время назад провокационная статья «Смерть энвайронментализма» утверждала, что сегодня это социально-экологическое движение чересчур погрязло в мрачных предсказаниях и зловещих картинах будущего. Мартин Лютер Кинг-младший, подчеркивалось в статье, завоевал сердца миллионов людей своими легендарными словами «У меня есть мечта» – мечта, а не кошмар.

Предлагаемый людям образ действий будет более притягательным, если в его основе будет лежать позитивное видение – привлекательная картина того, какой может стать наша жизнь, если... Такая картина будет стимулировать творческое мышление, поощрять рождение новых идей и инноваций.

Разумеется, чтобы измениться, мы должны знать, что мы делаем не так. Но чтобы достичь процветания, нам нужно перенастроить наш глобальный GPS-навигатор на правильный маршрут, направляющий нас к более оптимистичному завтра. Формулируя свое трансформативное видение нашего общего будущего, Далай-лама не ограничивается лишь указанием на наши недостатки и проблемы – он фокусирует наше внимание на том, что мы должны сделать, чтобы создать лучший мир.

«Видение, – писал Джонатан Свифт, – это искусство видеть то, что не видят другие люди». Видение Далай-ламы помогает нам увидеть обнадеживающие возможности за тем потоком гнетущих новостей, который ежедневно обрушивают на нас современные СМИ.

В своих выступлениях по всему миру Далай-лама рисовал отдельные кусочки этой карты, но эти детальки никогда не собирались в единое целое. Вот почему в этой книге (под руководством самого Далай-ламы) я постарался изложить его точку зрения в виде совокупности взаимосвязанных сценариев, сочетающих в себе изложение его идей с примерами реальных людей и проектов, которые уже претворяют их в жизнь.

Наше путешествие должно начинаться с того, что Далай-лама называет «эмоциональной гигиеной»: мы должны взять на себя ответственность за управление нашими собственными мыслями и чувствами, с тем чтобы уменьшить влияние деструктивных эмоций и развить более позитивные способы восприятия и существования.

Такой самоконтроль будет способствовать тому, что мы естественным образом начнем соизмерять наши цели и действия с общечеловеческими ценностями, которые, по мнению Далай-ламы, составляют «универсальную этику», лежащую в основе единства человеческой семьи, и суть которой можно выразить как сострадание ко всем.

Фундамент, на который опирается эта движимая состраданием универсальная этика и делающий ее возможным личный самоконтроль, может показаться удивительным. Далай-лама строит этот фундамент не на основе религии или идеологии, а на основе эмпирических данных. Человечеству нужна наука о сострадании, утверждает он, которая подводит бы под человеческие ценности прочную научную основу.

Принятие концепции деятельного сострадания подвигнет нас к решительным мерам по разоблачению и привлечению к ответственности токсичных социальных сил, таких как коррупция, сговоры и ангажированность. Это даст нам новый универсальный эталон для модернизации экономики, политики и науки. На практике это будет означать абсолютную

прозрачность, справедливость и ответственность во всем – будь то операции на фондовом рынке, финансирование политических выборов или раскрытие данных.

В экономической сфере этика сострадания будет побуждать нас сосредоточиться на распределении благ, а не только на их накоплении. Сострадательная экономика будет ориентирована на заботу, а не на жадность. Бизнес начнет искать новые пути и, к своему удивлению, обнаружит, что забота об общем благе вовсе не препятствует, а наоборот, способствует процветанию.

Понятно, что из сострадательных ценностей проистекает императив «заботы о нуждающихся» – о бедных, бесправных и социально маргинализированных. Но она не сводится к простой благотворительности; это означает, что мы должны помочь этим нуждающимся людям заботиться о себе самостоятельно, с чувством собственного достоинства.

Наша планета – это наш дом, и сегодня он разрушается, предупреждает нас Далай-лама. Человеческая деятельность всех видов разрушает глобальные системы, поддерживающие жизнь на Земле, – и мы, ее обитатели, должны объединить свои силы и сделать все возможное для того, чтобы «исцелить нашу планету».

В эпоху, когда порожденные этнической ненавистью конфликты, кажется, разгораясь с новой силой, Далай-лама находит смелость предлагать долгосрочную миротворческую стратегию, рисовать нам картину будущего, где все конфликты будут разрешаться «путем диалога, а не войн» – когда будет положен конец менталитету «мы против них» на всех уровнях, от отдельных людей и небольших групп до целых народов и наций.

В качестве одного из условий претворения в жизнь этого видения Далай-лама предлагает дополнять образование молодежи «воспитанием ума и сердца», призванным помочь молодым людям развить механизмы самоконтроля, заботливого отношения к окружающим и жизни в соответствии с общечеловеческими ценностями. Если такое образование станет универсальным стандартом, деятельное сострадание будет естественной моделью поведения для будущих поколений.

Наконец, Далай-лама призывает всех нас смотреть далеко в будущее, но действовать сейчас, используя любые доступные нам средства. Такая трансформация займет несколько поколений; но даже если мы не доживем до того момента, когда мы сможем насладиться ее плодами, Далай-лама призывает нас начать эту эволюцию уже сегодня.

Альтернативы традиционным подходам, предлагаемые этим видением, особенно привлекательны в наши дни, когда все больше людей признают невозможность подлинной самореализации через власть, деньги или славу, бессмысленность эгоистических целей и ценность умения жить полноценной жизнью, где есть место щедрости, радости и высоким идеалам.

Это видение выходит за пределы нашей личной жизни, предлагая набор принципов для построения общества, которое позволяло бы проявляться лучшим чертам человеческой натуры. При этом оно опирается не на слепую веру, а на науку и проверенные временем человеческие ценности и доступно для каждого.

Предлагая нам карту с маршрутом к лучшему завтра, Далай-лама никак не ограничивает круг «посвященных». Его послание предназначено не только для буддистов или тибетцев, но и для всего человечества, а также для будущих поколений.

Его идеи – не утопические фантазии; уже сейчас они находят воплощение в реальных практических стратегиях, некоторые из которых рождаются под непосредственным влиянием его слов, другие возникают независимо, но полностью согласуются с его моделью будущего.

Далай-лама не претендует на то, чтобы предлагать конкретные решения кризисов нашего времени, будь то социального, политического, экономического или экологического характера. Но его собственный духовно-нравственный облик, его жизненный опыт и его

учение позволяют ему с уверенностью сказать, какие качества необходимо развить человечеству, чтобы суметь эффективно решить эти проблемы и, возможно, избавиться от них навсегда.

У тибетцев есть поговорка, рассказывает он, которую можно перевести примерно как «Жесткость и инертность – враги разума». Проблемы человечества стремительно нарастают. Вместо того чтобы принимать ныне существующий мир как данность, мы должны постоянно ставить под сомнение привычный порядок вещей и скрытые предположения. Мы должны оставаться гибкими и постоянно совершенствовать наш разум, говорит он, вместе с нашим восприятием этого мира и поведением в нем. Не существует одного-единственного правильного способа решить все проблемы; но мириады разных способов, маленьких и больших шагов позволят нам изменить ситуацию к лучшему.

Чтобы превратить видение Далай-ламы в согласованные действия, эта книга дополнена веб-платформой www.joinaforce4good.org, к которой могут присоединиться все желающие. Здесь вы найдете большое количество дополнительных ресурсов, которые могут оказаться полезными, а также перечень добрых дел, которые вы можете сделать, чтобы присоединиться к Силе добра во главе с Далай-ламой (вы также можете предложить собственные идеи добрых дел).

Недостаточно просто поддерживать благородный план, предлагаемый нам Далай-ламой, – от нас требуются конкретные поступки. Видение Далай-ламы – это призыв к действию, обращенный ко всем жителям нашей планеты.

Каждый из нас может стать силой добра.

Часть вторая Взгляд внутрь

Глава вторая Эмоциональная гигиена

Психолог Пол Экман, пожалуй, лучший в мире знаток человеческих эмоций, увлеченный исследователь вселенной чувств, посвятивший этой теме всю свою многолетнюю научную карьеру. Среди уникальных способностей Экмана – умение читать мимолетные эмоции человека через едва уловимые движения лицевых мышц.

Незадолго до моей первой встречи с Экманом в далекие 1970-е годы он потратил целый год – и выделенный государством грант – на то, чтобы, стоя перед зеркалом и строя самому себе всевозможные рожицы, составить подробнейший атлас всех движений мышц человеческого лица. Всего наше лицо насчитывает более ста мышц, и, хотя принято считать, что некоторые из них не подвержены сознательному контролю, Экман научился управлять каждой.

Приобретая этот базовый навык, ученый описал все движения мышц, отвечающие за передачу основной палитры человеческих эмоций. Его ранние исследования в отдаленных джунглях Новой Гвинеи в племенах, практически не имевших контакта с современной цивилизацией, позволили Экману выявить шесть основных эмоций, которые являются универсальными с точки зрения человеческого опыта: страх, гнев, отвращение, радость, удивление и печаль, – и их выражения.

Его алгоритмы мимических движений, при помощи которых мы выражаем каждое из этих базовых чувств, – Система кодирования лицевых движений (СКЛиД) – стали основой для дальнейших исследований эмоций. СКЛиД нашла применение во многих областях, начиная с полиции, где ее используют для распознавания ложных и правдивых показаний, заканчивая программным обеспечением для создания анимированных персонажей. Например, разработка нового поколения «эмоционально интеллектуальных» программ на основе оригинальных исследований Экмана может помочь больным аутизмом научиться распознавать эмоции других людей.

После первой встречи с Далай-ламой Экман признался мне, что его лицо показалось ему весьма необычным. С одной стороны, оно выражает полный спектр чувств, тогда как большинство людей стараются подавлять открытое выражение по крайней мере определенного диапазона эмоций (особенно тех, которых нас с детства приучили стыдиться или опасаться).

В то же время, когда Далай-лама видит человека, находящегося под властью сильных эмоций, например, глубокой печали, его лицо на какое-то мгновение спонтанно отражает эту эмоцию, после чего быстро возвращается к своему обычному состоянию спокойствия и умиротворенной радости.

Такое поведение предполагает, что Далай-лама обладает стойким внутренним равновесием в сочетании с эмпатической сонастроенностью. Но он не всегда был таким образцом совершенства.

Возьмите хотя бы 1959 год, когда он бежал из Тибета в Индию. Приняв решение о побеге, 25-летний молодой человек сильно нервничал, не зная, что ждет его за порогом дворца Потала. В старинных книгах он искал совет о том, как сохранить присутствие духа даже в самых сложных обстоятельствах. Он бежал, переодевшись в форму тибетского страж-

ника. Переход через Гималаи был полон опасностей: стояла сильная стужа, приходилось пробираться тайными тропами по коварным горным склонам и ехать только по ночам, чтобы случайно не столкнуться с китайскими солдатами.

На протяжении следующего полувека, будучи главой государства в изгнании (он сложил с себя эти полномочия только в 2011 году), Далай-лама делал все возможное для того, чтобы помочь другим беженцам с Тибета, и пытался вести – к сожалению, бесплодные – переговоры с Китаем. По его собственному признанию, «за эти шестьдесят лет мне пришлось столкнуться со многими трудностями».

Хотя сегодня Далай-лама являет собой воплощение спокойствия и сострадания, ему хорошо знакомы такие чувства, как гнев, печаль и разочарование. Я нахожу обнадеживающим тот факт, что даже этот человек не всегда был идеалом.

«В молодости, когда мне было пятнадцать – двадцать лет, – признается он, – у меня был весьма вспыльчивый характер». Но пройдя собственным путем самосовершенствования, Далай-лама уверен, что каждый из нас способен развить внутреннюю силу и научиться самообладанию.

«После шестидесяти лет практик я вижу у себя значительные изменения на эмоциональном уровне. Сегодня я стал намного устойчивее психически по сравнению с тем, что было лет двадцать – тридцать назад. Разумеется, иногда я могу раздражаться, но это быстро проходит. Когда я слышу плохие новости, на несколько минут я могу испытывать неприятные чувства, но потом они исчезают».

Хотя у него бывают краткосрочные приступы гнева, они не перерастают в стойкую враждебность, не говоря уже о ненависти. Его стало намного труднее разозлить, и он стал быстрее оправляться от этого чувства. Психологи считают такую способность к быстрому восстановлению равновесия свидетельством высокой психологической устойчивости, что является одним из отличительных признаков благополучия. Это также может свидетельствовать о хорошем тоне блуждающего нерва, через который головной мозг управляет большей частью нашего тела, включая частоту сердцебиения. Но эта способность несет с собой и другие преимущества.

«Когда мы слышим плохую новость и поддаемся эмоциям, нарушающим спокойствие нашего ума, – объясняет Далай-лама, – нашей первой реакцией будет "Это ужасно! Я должен немедленно что-то сделать!". Но, если на более глубоком уровне мы сохраняем спокойствие и ясность мышления, мы можем остановиться, подумать и принять гораздо лучшее решение».

Он призывает каждого из нас идти своим собственным путем к такому умению владеть собой. «В результате тренировки я смог улучшить свою психическую устойчивость. Благодаря упражнениям мы можем меняться. Это путь к самосовершенствованию».

Конечно, мало кто из людей готов, как Далай-лама, посвящать по пять часов в день внутренним практикам. Но мы можем делать хотя бы небольшие шаги в этом направлении.

Прежде всего нам необходимо хорошо изучить то, что Далай-лама называет «врагами нашего благополучия», – негативные чувства, которые наносят вред либо нам самим, либо другим людям, приводя к внутренней сумятице и ограничивая нашу ментальную свободу. Он называет это «деструктивными» или «болезненными» (аффликтивными) эмоциями.

Хотя каждая эмоция играет определенную полезную роль в экосистеме разума, каждая из них несет в себе и деструктивный потенциал. Когда эмоции слишком сильны, длятся слишком долго или являются неуместными, они превращаются в аффликтивные. Например, интенсивное желание достичь значимой цели – это хорошо, но такое же интенсивное желание в более негативном контексте может привести, например, к употреблению наркотиков.

«Чтобы не заразиться вирусами и не заболеть, мы должны соблюдать личную гигиену. То же самое относится и к эмоциям, – говорит Далай-лама. – Эмоциональная гигиена – это способность остановить деструктивный импульс, когда он возникает, и не заразиться им».

Точно так же, как физическая гигиена требует, чтобы мы поддерживали наше тело в чистоте и избегали контактов с опасными микробами, говорит он, эмоциональная гигиена требует, чтобы мы поддерживали в чистоте наш разум и избегали психических патогенов, таких как деструктивные эмоции.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.