

# Искусство быть счастливым

**Автор:**

Далай-лама XIV

Искусство быть счастливым

Далай-лама XIV

Свет разума

Может ли книга духовного лидера стать бестселлером, учебником жизни для всех людей, независимо от вероисповедания? Да, может, и лучшее доказательство этому – «Искусство быть счастливым» Далай-ламы XIV. В этой книге он отвечает на вопросы психотерапевта Говарда Катлера с точки зрения буддийской философии. С момента первой публикации книга выдержала 10 переизданий, а принципы, изложенные Далай-ламой, получили множество научных подтверждений.

Далай-лама

Искусство быть счастливым

Его Святейшество Далай-лама XIV

Предисловие к 10-му юбилейному изданию

С большой радостью я узнал о том, что книга «Искусство быть счастливым», написанная мною в соавторстве с давним другом, американским психотерапевтом Говардом Катлером, выдержала десятое переиздание. Читатели, уже знакомые с книгой, знают, что она стала результатом

многочасовых бесед между Говардом, представлявшим современный научный подход, и мной, выступавшим с позиции буддийского понимания проблем психического здоровья и благополучия человека. Поэтому я был очень удовлетворен тем, как тепло приняла книгу широкая публика. Ее расположение стало главным свидетельством того, что своим трудом мы смогли поспособствовать счастью и благополучию других. И хотя каждый из нас, авторов, придерживался собственных взглядов, в рассуждениях мы стремились исходить из базовой, общечеловеческой установки, где исчезают гендерные, расовые, религиозные, культурные и языковые различия. С этой точки зрения мы все одинаковы: каждый из нас стремится к счастью и желает избежать страданий. В этом заключается суть нашего бытия. Таким образом, мы, будучи людьми, сталкиваемся с одинаковыми проблемами. Руководствуясь этим убеждением, всякий раз, когда у меня есть возможность общаться с широкой публикой, я стараюсь обратить внимание общественности на принципиальное единство человеческого рода и глубокую взаимосвязь природы нашего существования и благополучия. Я также убежден в том, что мы как представители своего вида должны руководствоваться этими глубокими, но в то же время простыми истинами в отношениях с людьми и окружающим миром.

Сегодня, спустя десятилетие после выхода «Искусства быть счастливым», я с воодушевлением наблюдаю за тем, как растет интерес к теме человеческого счастья: серьезных исследований становится больше; этот вопрос все чаще входит в область интересов научного сообщества. Важность данной темы признает широкая общественность, что, вместе с увеличением научных доказательств, подтверждает тесную связь между состоянием ума и ощущением счастья. Много лет назад я написал: «Если вы желаете счастья другим – практикуйте сострадание; а если вы сами хотите обрести счастье, то практикуйте сострадание». Как и многие великие духовные учения, буддийский канон призывает проявлять в нашей жизни сострадание. Эти духовные традиции учат нас чувствовать связь с людьми и миром, в котором мы живем. Они почитают служение ближним как одну из самых высоких добродетелей. Рост числа научных данных в наши дни подтверждает такое убеждение. Исследователи человеческого счастья обнаружили, что служение окружающим – одно из главных отличий счастливых людей по всему миру. На мой взгляд, в этом заключен глубокий смысл. Когда мы помогаем другим, нашему уму открывается более широкий горизонт, на котором мы можем разглядеть наши мелкие проблемы в реальном свете. То, что раньше казалось пугающим и невыносимым и зачастую делало наши проблемы столь гнетущими, начинает терять свою силу.

Вопрос в том, можем ли мы развить в себе сострадание? Если да, то как это сделать? И вновь я убежден в том, что полное осознание принципиального единства человеческого рода и глубокой взаимосвязи природы нашего существования и благополучия имеет решающее значение. Когда вы ощущаете связь с остальными, вы можете открыть свое сердце, которое я часто называю «внутренней дверью», и протянуть руку помощи другим. Поступая таким образом, вы обретаеете глубокое чувство безопасности и доверия, а также постигаете истинный смысл свободы. Ключевым элементом этого процесса является переход на более глубокий уровень осознанности в отношении своих собственных состояний ума, в частности эмоций и настроения. С помощью этих практик можно заложить прочный фундамент внутри себя; своего рода убежище, которое станет основанием внутреннего счастья, подлинным источником радости. Исследователи часто задают вопрос о причинно-следственной связи между состраданием и счастьем. Они спрашивают: причина в том, что сострадательные люди счастливее остальных, или в том, что счастливые проявляют больше сострадания. Я полагаю, что с практической точки зрения не так и важно, что является причиной. Гораздо важнее, что мы можем развивать и то и другое. В моей собственной буддийской традиции для систематического развития способности сострадать и поддержания благополучия предлагаются многочисленные духовные практики. Сегодня благодаря достижениям в области нейробиологии, в особенности открытию пластичности мозга, мы знаем, что мозг изменяется и адаптируется даже у пожилых людей. К примеру, в моем возрасте – на восьмом десятке лет. Почтенный мастер Тибета Сакья-пандита, живший в XIII веке, однажды сказал: «Стремитесь к учению, даже если завтра вам суждено умереть».

В «Искусстве быть счастливым» мы попытались представить читателю системный подход к тому, чтобы стать счастливым и преодолевать неизбежные жизненные проблемы и страдания. Наш подход сочетает лучшие достижения Востока и Запада: буддийские принципы и практики с одной стороны, а также западную науку и психологию с другой.

Мы убеждены в том, что каждый из нас способен сделать очень многое для того, чтобы быть счастливее.

Наша цель состояла в том, чтобы разделить это убеждение с другими, а также, что более важно, привлечь внимание к колоссальным внутренним ресурсам,

заложенным в каждом из нас. С учетом этих главных целей, основной упор в книге был сделан на рассмотрении тех методов и средств, которые позволят каждому человеку стать счастливее и получать больше радости от жизни.

На протяжении последних десяти лет наше общение с Говардом продолжалось. Мы говорили о счастье в рамках общества в целом, рассмотрели, как внешние факторы могут влиять на счастье. В ходе этих обсуждений мы изучили ряд ключевых принципов и практик, которые могут играть важную роль в достижении личного счастья. И, что более важно, мы проработали некоторые каверзные вопросы, связанные с применением упомянутых принципов в контексте целого общества. Как оставаться счастливым в современном мире, полном беспокойства и напряженности? Как применять принципы «Искусства быть счастливым», сталкиваясь с проблемами и страданием в мире? Каковы причины индивидуального и общественного насилия? Как научиться нейтрализовывать эти причины? Как сохранить веру в человечество перед лицом насилия и страдания? Вот лишь некоторые из вопросов, к которым мы стремились обратиться в наших дискуссиях. В течение этого десятилетия я продолжал свои непрерывные диалоги с учеными – в первую очередь со специалистами в области аффективной и когнитивной нейробиологии, а также с психологами. Таким образом, между современной наукой и вековыми идеями моей буддийской традиции может быть намного больше общего. Я надеюсь, что результаты этого исследования, равно как и мое постоянное общение с Говардом, превратятся в новую книгу. Благодаря ей и другие смогут стать соучастниками нашего обмена мнениями, который я счел для себя весьма полезным.

Доктор Говард К. Катлер

Искусство быть счастливым: воспоминания и планы на будущее

Предисловие к 10-му юбилейному изданию

## Начало

С момента первой публикации «Искусства быть счастливым» прошло уже целое десятилетие. Размышляя над ходом событий, повлекших за собой выпуск книги, я мысленно возвращаюсь в начало 1990-х годов. Именно тогда я впервые задумался о том, чтобы написать книгу о счастье в соавторстве с Далай-ламой. К тому времени имя Далай-ламы было на слуху у большинства американцев, однако вне буддийского сообщества мало кто имел хоть какое-то представление о нем как о человеке. В сознании широкой публики его смутный образ был едва ли не карикатурой, омраченной заблуждениями: веселый хихикающий Будда, «буддийский Папа», «царь и бог Тибета». Более того, если бы вы тогда упомянули Далай-ламу, то первой ассоциацией обычного американца был бы Карл Спаклер, растрепанный зритель площадки для гольфа из фильма «Гольф-клуб». Вот как он описывает свое кратковременное пребывание в качестве кедди Далай-ламы в одной из сцен: «...В общем, отыграли мы восемнадцать лунок, и он уже собрался было оставить меня без чаевых! Я говорю: „Эй, Лама! Не хотите ли чем-нибудь отблагодарить меня за проделанную работу?“. А он мне отвечает: „Ах, я не дам тебе денег, зато когда ты будешь умирать, то на смертном одре обретешь полную осознанность“. Вот что я получил от него для себя, да и то неплохо».

Конечно, были и те, кто представлял Далай-ламу более точно. Те, кто знал его как лауреата Нобелевской премии мира и неутомимого защитника прав человека; как убежденного приверженца принципа ненасилия, оставшегося таковым и после жестокого вторжения китайских войск в Тибет, вынудивших его прожить пятьдесят лет в изгнании. Но даже более осведомленные люди воспринимали Далай-ламу довольно однобоко. Например, все, кто считал его по сути политическим деятелем, могли не знать о его статусе выдающегося буддийского ученого и мудрого, глубоко духовного наставника. В то же время многие удивились бы, узнав, что Далай-лама воспринимает себя прежде всего как обычного буддийского монаха. Тот, кто каждый день просыпается в 3:30 утра, чтобы провести четыре-пять часов в молитве и медитации, едва ли станет причислять себя к великим мировым лидерам.

Итак, в начале 1990-х годов я стал подумывать о книге, которая устранила бы заблуждения, наделив человеческими чертами расхожий карикатурный образ Далай-ламы. Однако это не являлось главной целью книги. Куда более важной задачей было изложить идеи Его Святейшества о том, как обрести счастье.

## Издание книги

Я отчетливо помню ту встречу с Далай-ламой, на которой я впервые высказал ему идею книги. Я отнюдь не испытывал уверенности: за годы нашего знакомства я заметил его умение уклоняться от подобных предложений. Поэтому, ожидая, что он отвергнет мою просьбу, я приготовился отстаивать свои доводы.

– Ваше Святейшество, я знаю, что вы уже написали два десятка книг, – начал я, – но эта книга будет совсем другой. Задача состоит в том, чтобы сформулировать в ней главные принципы, руководствуясь которыми вы стали жить счастливо. И хотя эти базовые установки могут основываться на буддийской традиции, я рассчитываю представить ваши убеждения таким образом, чтобы к ним могли обращаться люди вне зависимости от их происхождения и культуры. Применяя эти принципы в своей повседневной жизни, они добились бы большего счастья...

– Ага, очень хорошо! – вдохновенно сказал он.

– Кроме того, мне как психотерапевту, – продолжал я, – хотелось бы рассмотреть вашу точку зрения на проблему человеческого счастья и смысла жизни. И даже обратиться к западной психологии для поиска научных доказательств, способных подкрепить ваши взгляды.

– Да. Хорошо! – решительно произнес Далай-лама, кивая в знак согласия с моим предложением.

Не переводя дыхание я продолжал настаивать на своем, охваченный собственным предубеждением, что он не станет запросто соглашаться со мной. Мой разум был настолько сосредоточен на стремлении убедить его, ослепив своими аргументами, что я не обращал внимания на ответные реплики и не воспринимал того, что он мне отвечал. Далай-лама, выглядевший немного растерянным, неожиданно прервал меня.

«Говард, – сказал он, рассмеявшись, – я уже согласился. Почему вы все еще пытаетесь убедить меня?» Сообразив, наконец, что он дал свое согласие, я

ощутил всплеск восторга. Среди моих целей и задач, ставших основанием для этой книги, был и более эгоистичный мотив, о котором я очень кстати забыл упомянуть: я хотел узнать у Далай-ламы, как мне самому стать счастливей.

Мы начали работать над книгой в 1993 году, во время первого визита Далай-ламы в мой родной штат Аризону. Недельное пребывание Его Святейшества в Аризоне включало в себя плотный график преподавательской работы: Далай-лама виртуозно комментировал классический текст Шантидэвы, великого буддийского мыслителя из Индии, жившего в VIII веке. Несмотря на его долгие ежедневные занятия, нам удалось выкроить время для встреч. Этому способствовало то обстоятельство, что его публичные лекции проводились там же, где он и остановился – в курортной гостинице под Тусоном, посреди пустыни Сонора. Мы встречались в его номере по утрам после завтрака, а иногда и во второй половине дня. Я расспрашивал Далай-ламу о его отношении к жизни и о том, что делает ее полноценной, – насущных вопросах человеческого счастья и страдания.

За несколько месяцев до наших бесед я провел много времени над формулировкой вопросов и тщательно сверил их последовательность с планом, занявшим целую блочную тетрадь. Поэтому на первую встречу я явился в полной готовности. Далай-ламе понадобилась всего минута, чтобы избавить меня от иллюзий по поводу моего возможного влияния на ход дискуссии. Я собирался, как обычно, придерживаться составленного ранее плана, быстро переходя от одного вопроса к другому по принципу домино. Вскоре я обнаружил, что он, по-видимому, не считает необходимым следовать плану. На вопросы он зачастую давал неожиданные ответы, которые направляли разговор в совсем другую сторону. Мне удавалось следовать за вереницей его мыслей, и вдруг она начинала ускользать от меня, словно поезд, сошедший с рельсов и отправившийся по новому маршруту. Неудивительно, что наши беседы порой оказывались для меня испытанием. В то же время Далай-лама не позволял мне отвлекаться от обсуждений благодаря своей смекалке и крепкому чувству юмора.

Эти разговоры легли в основу книги, дополненной материалами публичных выступлений Его Святейшества и дискуссий, которые позже состоялись у него дома в Индии. Я быстро втянулся в проект и решил временно отказаться от психотерапевтической практики, чтобы сосредоточиться на исследовании счастья и поиске подхода, который соединит Запад и Восток. По моим подсчетам, на завершение работы должно было уйти примерно полгода. Кроме того, полагал я, для книги, написанной в соавторстве с Далай-ламой, будет

легко найти издателя. Как выяснилось, я ошибался. Работа над книгой растянулась на пять лет. На моем столе копилась внушительная стопка писем с отказами от издателей и литературных агентов – растущее свидетельство уверенности, господствовавшей в книжной индустрии того времени, что работы Далай-ламы не привлекут внимание широкой аудитории. К тому же издатели полагали, что публика просто не проявляет интерес к теме счастья.

В 1998 году, после стольких лет отказов и в связи с окончательным истощением моих финансов, мне казалось, что почти все варианты исчерпаны. Тем не менее я был тверд в намерении разделить мудрость Далай-ламы хотя бы с несколькими новыми читателями. Я планировал использовать остатки пенсионных сбережений и за свой счет издать книгу малым тиражом. Как ни странно, в то же самое время у матери моего близкого друга случилась короткая беседа с незнакомцем в нью-йоркском метро, который, как оказалось, имел отношение к издательскому делу. Это событие повлекло за собой череду знакомств, которая в конечном итоге привела к заключению договора с литературным агентом и хорошим крупным издательством. Так со скромными ожиданиями вышел первый небольшой тираж книги.

## Неожиданный успех

Все это случилось десять лет назад. Ни Далай-лама, ни издатель, ни я не могли представить себе грядущего хода событий. Новость о выходе книги стремительно распространялась в большей степени благодаря молве, чем освещению в СМИ или рекламе. Не надеясь на столь положительный читательский отклик, я с удивлением обнаружил, что книга попала в список бестселлеров газеты «Нью-Йорк таймс», где оставалась на протяжении двух лет. Вскоре после этого мы начали замечать свидетельства того, что книга по-настоящему вошла в американское культурное пространство. Упоминания о ней неожиданно замелькали в телевизионных ситкоммах, викторинах, проектах канала MTV. Книгу не обошли стороной такие знаковые для американской поп-культуры того времени телешоу, как «Друзья», «Секс в большом городе», «Своя игра», «Кто хочет стать миллионером?», «По домам!». И даже в стартовом матче игрового сезона, который транслировал «Футбол в понедельник вечером», один из нападающих связал свои успехи в предсезонном периоде с книгой «Искусство быть счастливым».

Очевидно, что люди прониклись главным напутствием Далай-ламы: Да, быть счастливым возможно, более того, способность испытывать счастье можно развить подобно любому другому навыку, требующему должных усилий и практики. Для того чтобы стать счастливым, нужно изменить собственное мироощущение и относиться к жизни по-другому. При таком подходе, как заявляет Далай-лама, ключ к счастью оказывается в наших собственных руках. А значит, нам больше не нужно полагаться на удачу и выискивать шанс стать счастливыми. Нам нет необходимости ждать того дня, когда все внешние условия нашей жизни в конце концов сойдутся, когда мы наконец сможем сбросить лишний вес, разбогатеть, жениться, развестись или получить желаемое повышение на работе.

Основной посыл Далай-ламы вызвал отклик надежды в сердцах читателей не только в Америке, но и за ее пределами – у всех, кто связан общечеловеческим стремлением к счастью и желанием сделать свою жизнь лучше. В конечном итоге наша книга была переведена более чем на пятьдесят языков, а ее читателями стали миллионы человек по всему миру.

## Позитивная революция

Буддизм рассматривает счастье как достижимую цель, к которой можно приблизиться с помощью усилий и практики. Такой взгляд на счастье имеет решающее значение.

В сущности, идея о воспитании ума остается краеугольным камнем буддийской доктрины на протяжении тысячелетий.

По стечению обстоятельств, вскоре после выхода «Искусства быть счастливым», та же идея стала распространяться в обществе как «новое» слово в науке, в итоге у многих людей изменилось представление о счастье.

В начале 90-х годов, когда я приступил к работе над «Искусством быть счастливым», было еще относительно мало научных исследований в области счастья и положительных эмоций. Эти вопросы не пользовались популярностью

у исследователей: те немногие ученые, которые в то время занимались изучением счастья, считались маргиналами. А затем счастье внезапно стало предметом большого интереса со стороны академического сообщества и широкой публики, поскольку прежнее восприятие счастья как чего-то неуловимого, таинственного и непредсказуемого уступило место представлению о счастье как об объекте научного исследования. За последние десять лет все больше и больше людей отказываются рассматривать счастье как побочный эффект внешних обстоятельств, предпочитая такой подход, который предполагает возможность методичного достижения счастья. В результате мы стали свидетелями того, как стремительно набирало силу новое направление – Позитивная революция.

Поворотным моментом в истории этого направления стало формальное выделение новой области психологии, связанной с изучением счастья. Официальной датой рождения этой отрасли стал 1998 год. Именно тогда доктор Мартин Селигман, весьма влиятельный психолог, вновь избранный президентом Американской психологической ассоциации, решил посвятить свой президентский срок разработке нового подхода, который он назвал «позитивной психологией». Селигман обратил внимание на то, что последние полвека психология занималась исключительно расстройствами психики, человеческими недостатками и дисфункциями. Он призвал своих коллег расширить сферу интересов психологии, включив в нее изучение положительных эмоций, сильных черт личности и всего, что делает жизнь полноценной. Совместно с еще одним выдающимся ученым Михаем Чиксентмихайи Селигман заложил основы молодого направления. Вскоре к ним присоединилась ведущая группа исследователей из американских и европейских университетов, придавших мощный импульс развитию позитивной психологии. Впервые за всю историю человечества счастье стало полноправной областью научного исследования.

С того самого момента Позитивная революция начала оказывать растущее влияние на все сферы общества.

К счастью, у нас имеется отправная точка: простое напоминание о том, что цель нашей жизни – обрести счастье.

Статьи о счастье заполнили популярные СМИ, академические курсы позитивной психологии стали появляться в колледжах по всей Америке и за ее пределами. К

примеру, «курс лекций о счастье» стал наиболее популярной дисциплиной среди студентов-бакалавров Гарварда, обогнав введение в экономику. Количество слушателей курса быстро переваливает за отметку 1400 студентов в семестр. Влияние Позитивной революции во всем мире еще более заметно на правительственном уровне. Так, в Бутане критерием успешного развития страны официально считается не уровень ВВП, а показатели ВНС (Валового Национального Счастья). В настоящее время в руководящих органах многих стран прорабатывается вопрос о корректировке национальной политики в соответствии с данными исследований счастья. Один правительственный чиновник из Шотландии восторженно заявил: «Если мы сможем использовать эту новую позитивную психологию, то у нас появится возможность достичь новой эпохи Просвещения».

## Преимущества счастья

Поразительные результаты исследований, проводившихся последние десять лет, стали одним из стимулов Позитивной революции. Эти исследования выявили многочисленные преимущества счастья, которые не исчерпываются лишь хорошим самочувствием. И в самом деле, для тех, кто стремится преуспеть во всех сферах жизни, достижение большего счастья может рассматриваться как принцип «одного окна». По данным ученых, счастливые люди более привлекательны для потенциального партнера, они получают больше удовольствия от семейной жизни, их браки прочнее, да и с родительскими обязанностями они справляются успешнее. Кроме того, счастливые люди здоровее физически; у них крепче иммунитет, и они меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям. Есть даже свидетельства того, что счастливые люди могут прожить на десять лет больше, чем их несчастливые сверстники. К тому же ощущение счастья приводит к улучшению психического здоровья, увеличению эмоциональной устойчивости и наращиванию внутреннего потенциала, помогающего справиться с невзгодами и психическими травмами.

Существует мнение, что счастливые люди, как правило, поверхностны и глуповаты. Эту точку зрения разделял французский писатель Густав Флобер, который однажды написал: «Быть дураком, эгоистом и обладать хорошим здоровьем – вот три условия, необходимые для того, чтобы быть счастливым. Но если первого из них не хватает, то остальные бесполезны». Однако исследования последних лет развеяли этот предрассудок, доказав, что счастье

увеличивает творческий потенциал человека и положительно сказывается на работе мозга.

Преимущества счастья проявляются еще и в профессиональной деятельности. Счастливые люди демонстрируют гораздо большую результативность и добиваются значительного успеха по всем показателям, включая уровень дохода. В самом деле, согласно исследованиям, величина дохода напрямую зависит не столько от образования, сколько от того, ощущает человек себя счастливым или нет. Многочисленные исследования показали, что организации со счастливыми сотрудниками функционируют успешнее и приносят больше прибыли. В этом нет ничего удивительного, ведь счастливые сотрудники продуктивнее и лояльнее, они реже берут больничный, исправно ходят на работу, меньше конфликтуют с коллегами, реже увольняются и значительно повышают показатели удовлетворенности клиентов.

Итак, нет никаких сомнений в том, что счастье сулит колоссальные личные выгоды. Однако гораздо важнее то, что достижение большего счастья приносит пользу не только самому человеку, но и его семье, окружению и обществу в целом. Собственно, в этом и заключается один из основных принципов «Искусства быть счастливым». Данный принцип все больше и больше подтверждается научными доказательствами. Вот, к примеру, впечатляющие результаты одного недавнего исследования: счастье может быть очень заразительным и распространяться в кругу общения человека подобно вирусу. Другие научные данные свидетельствуют о том, что счастье и положительные эмоции служат противовесом от предрассудков. Они блокируют инстинктивное чувство неприязни по отношению к другим людям, в результате чего разрушается барьер между «своими» и «чужими». Положительное воздействие счастья может распространяться на целую общность людей – такой вывод обнаруживается еще в одном исследовании. Чем счастливее население страны, тем выше в ней уровень свободы и демократии!

Позитивная революция привела к тому, что гораздо больше людей методично и неуклонно устремились к достижению собственного счастья. В адрес позитивной революции звучала и критика. Недоброжелатели видели в стремлении к счастью лишь самолюбие, чрезмерный эгоизм и жажду индивидуального наслаждения. Однако приведенные выше доказательства свидетельствуют об обратном. Если вы искренне заинтересованы в благополучии других людей и совершенствовании мира, то просто обязаны быть счастливыми или приложить все усилия к тому, чтобы стать счастливее.

## Союз востока и запада: буддийское знание и современная наука

Приход буддизма на Запад может оказаться самым знаменательным событием двадцатого столетия.

Арнольд Дж. Тойнби, влиятельный британский историк

Представить такой подход к достижению личного счастья, который вобрал в себя лучшие элементы восточной и западной культуры и связал воедино традиционное буддийское учение и современную западную науку, – вот одна из главных задач «Искусства быть счастливым». Этому подходу я посвятил свое недавнее выступление, после которого прозвучал вопрос из зала: «Если ученые уже провели свои исследования и проблема счастья прошла экспериментальную проверку, то для чего нам нужно буддийское знание или мнение Далай-ламы? Неужели одних научных доказательств недостаточно?» Эти вопросы вполне справедливы. Будучи убежденным сторонником научного подхода к проблеме счастья, я могу с уверенностью заявить о том, что лежащая в основе научного метода система сдержек и противовесов позволяет получить достоверные и полезные данные. Но в то же время никакое научное открытие не может быть абсолютной истиной или вечным принципом. Научная картина мира – это живая и переменчивая среда. Научные теории меняются, уточняются и пересматриваются по мере поступления новых данных. А в определении достоверности любого исследования всегда есть вероятность методологических ошибок, погрешностей при планировании эксперимента и обработке статистических данных и так далее. Кроме того, важно учитывать масштабы исследований – количество задействованных в эксперименте участников и повторный сбор данных, если таковой имел место. Принимая это во внимание, необходимо признать, что научные знания о счастье все еще находятся на этапе становления. К настоящему моменту нам удалось многое выяснить, но мы по-прежнему далеки от исчерпывающего знания. Может ли буддизм как-нибудь поспособствовать научному исследованию счастья? Этот вопрос имеет для нас первостепенное значение.

Необходимо понимать, что буддизм не является религиозной доктриной в привычном для нас смысле.

Известно, что Будда в своих первых проповедях советовал ученикам не ограничиваться слепой верой в истину его слов, а проверять наставления на собственном опыте.

Использование практических доказательств, бескомпромиссная приверженность истине и самоотверженное изучение природы вещей – вот принципы, которые объединяют буддизм и науку. Получается, что Далай-лама демонстрирует полную приверженность этим принципам, заявляя: «Если наука предоставит неопровержимые доказательства неистинности какого-либо буддийского писания или догмата, то его необходимо будет пересмотреть». Почти невозможно представить себе другого мирового духовного лидера, который заявил бы нечто подобное!

Буддисты используют методики воспитания ума и развития внутренних ресурсов уже на протяжении двух с половиной тысяч лет. Несложно догадаться, что за столь долгий срок эти методики постоянно совершенствовались, становясь все более эффективными и надежными. Значит, разумно было бы предположить, что буддизм способен внести свой вклад в изучение счастья и способов его достижения. А некоторые примечательные события последних лет, безусловно, могут подтвердить, что дело обстоит именно так. Во время выхода первого издания «Искусства быть счастливым» было мало исследований, сопряженных с наставлениями Далай-ламы о счастье. Мне очень приятно наблюдать за тем, как стремительно выросло число научных работ о счастье, но еще более отрадно обнаружить, что новые данные неуклонно подтверждают правоту тех мыслей, которые выразил в книге Далай-лама. Примером тому служит история об исследовании счастья и сострадания, которая последует далее.

Удивительные данные были получены в результате инновационного исследования, проведенного под руководством выдающегося нейрочеловека доктора Ричарда Дэвидсона в Висконсинском университете в Мадисоне. С помощью новейших технологий доктор Дэвидсон и его коллеги определили особую область в левой части префронтальной коры мозга, которая отвечает за чувство счастья. Они измерили средний уровень активности этого «счастливого» участка мозга у большой группы обычных американцев. Затем они пригласили в лабораторию несколько буддийских монахов из Тибета и повторили процедуру. Дэвидсон с изумлением обнаружил, что у монахов уровень активности исследуемого участка мозга самый высокий из всех, которые он когда-либо наблюдал. Более того, их показатели активности были на порядок выше

остальных и, без всяких преувеличений, зашкаливали! Конечно, этот факт сам по себе еще ничего не доказывает. Тем не менее столь результативное исследование заставляет задуматься о потенциале буддийских практик для поиска эффективных методов достижения личного счастья.

## О доброте, сострадании и стремлении к счастью

Если в «Искусстве быть счастливым» содержится основной принцип, способный обогатить науку о человеческом счастье, то формулируется он так: существует неразрывная связь между счастьем для самого себя и добротой, состраданием и заботой для других. Они взаимно зависят друг от друга: рост счастья приводит к большему состраданию и наоборот. То есть исследования выявили не только то, что более счастливые люди, как правило, заботливее и чаще готовы протянуть руку помощи другим, но и то, что последовательное возвращение доброты и сострадания в себе приводит к обретению большего счастья.

Было бы легко заметить глубокое воздействие этих принципов на любое сообщество, если бы люди внедряли их повсеместно. Однако большинство западных людей вряд ли обратятся в буддизм. Так что если упомянутым принципам необходимо повсеместно распространиться на Западе, они должны быть представлены в светском формате, который предполагает их изучение научными методами. Поэтому на следующих страницах вы узнаете о результатах экспериментов, доказывающих, что счастливые люди обычно добрее и сострадательнее. Во время работы над книгой я не смог обнаружить исследования, которые подтверждали бы, что достижение большего сострадания делает человека счастливее, а это одно из самых заветных убеждений Далай-ламы. Но в настоящее время такое доказательство есть, и оно показывает, что практикуя доброту и сострадательность, человек выбирает действенную стратегию для преумножения собственного счастья. В одном из моих любимых экспериментов, посвященных феномену сострадания, доктор Дэвидсон привлек к исследованию тибетского монаха французского происхождения. Этот монах был прекрасно подготовленным специалистом, много лет прожившим в гималайском регионе. Там он медитировал, занимался благотворительностью и всецело посвятил свою жизнь состраданию. Для того чтобы измерить исходный уровень мозговой активности монаха, Дэвидсон начал эксперимент с мониторинга мозга в состоянии покоя. Затем он попросил монаха погрузиться в интенсивную буддийскую медитацию сострадания. Выяснилось,

что во время медитации в мозгу монаха произошел значительный сдвиг префронтальной функции влево, осветивший «счастливым» участок мозга. «За счет самого акта заботы о благополучии других достигается большее благополучие для себя», – констатировал Дэвидсон. Возможно ли более убедительное доказательство связи между состраданием и личным счастьем? В другом исследовании, проведенном вне лаборатории в «полевых» условиях, профессор Калифорнийского университета в Риверсайде Соня Любомирски попросила группу испытуемых один раз в неделю совершать «любые добрые поступки». Шесть недель спустя участники исследования признались, что чувствуют себя гораздо счастливее и получают больше удовольствия от жизни.

### Дальнейшая судьба «Искусства быть счастливым»

Едва ли не самой ценной наградой за успех книги для меня стали письма читателей. В своих прекрасных и трогательных посланиях они рассказывали о том, какой эффект произвели на них наставления Далай-ламы и как сильно повлияло на их дальнейшую жизнь «Искусство быть счастливым». В некоторых письмах читатели выражали заинтересованность в продолжении, предлагая темы, которые не были затронуты в тексте. Узнав о том, насколько полезной оказалась наша книга, Далай-лама согласился работать над второй частью. Ну а я подготовил список вопросов по заявкам читателей. Однако мы быстро осознали, что охватить все темы в одной книге не удастся. Поэтому нам пришлось разделить вопросы по нескольким тематическим блокам. Следующая книга этой серии «Искусство быть счастливым на работе» вышла в 2003 году. Она также была с восторгом принята публикой и стала бестселлером. Судя по отзывам читателей, главное достоинство книги было в том, что она затронула практические аспекты и помогала достичь счастья на работе, в деятельности, которой мы посвящаем большую часть дневного времени.

Духовные традиции учат нас чувствовать связь с людьми и миром, в котором мы живем. Они почитают служение ближним как одну из самых высоких добродетелей.

В первых двух книгах главная роль отводилась человеку и его внутреннему развитию. Однако мы осознавали, что люди существуют не в вакууме, а в обществе; они взаимодействуют друг с другом на уровне ближайшего окружения и в масштабах человечества. В нашем мире полно проблем: насилие, терроризм, войны, предрассудки и нетерпимость, бедность – этот перечень можно продолжать долго. Здесь возникает вопрос: как жить в таком беспокойном мире и оставаться счастливым? И что может сделать один человек для решения этих колоссальных проблем? На эти вопросы мы попытались дать ответ в «Искусстве быть счастливым в беспокойном мире», следующей книге нашей серии.

Все эти годы мы были свидетелями грандиозных открытий в науке о человеческом счастье.

По-видимому, за прошедшие десять лет «Искусство быть счастливым» не утратила актуальности.

И по мере накопления данных нам стало очевидно, что взгляды буддизма и современной науки во многом схожи. Независимо от того, как именно рассматривать вопрос обретения счастья – с точки зрения традиционной буддийской мудрости или через призму научного поиска, мы надеемся, что вы сможете применить в своей жизни принципы, изложенные в книге, преодолете все невзгоды и обретете подлинное и непреходящее счастье.

От автора

Эта книга основана на многочисленных беседах с Далай-ламой, состоявшихся во время наших частных встреч в Аризоне и Индии. Главной их целью стала совместная работа над проектом, в котором были бы представлены размышления Его Святейшества о более счастливой жизни, дополненные моими соображениями и комментариями с точки зрения западной психиатрии. Далай-лама любезно предоставил мне возможность выбрать такой формат книги, который более всего соответствовал бы его взглядам. Я решил остановиться на повествовании, что наиболее удобно для читателей и в то же время позволяет

наблюдать, как Далай-лама применяет свои идеи в повседневной жизни. С разрешения Его Святейшества, я объединил некоторые сюжеты из разных бесед, чтобы наш главный вопрос – достижение счастья – стал сквозной темой, вокруг которой выстроилась бы вся книга. Для большей наглядности и полноты книги я включил в текст отрывки из публичных выступлений Далай-ламы в Аризоне, также с его согласия. Переводчик Его Святейшества доктор Туптен Джинпа любезно проверил готовую рукопись книги, чтобы убедиться, что тезисы Далай-ламы не были искажены во время редактирования.

Для пояснения некоторых идей, обсуждаемых в книге, я использовал множество личных историй и случаев из врачебной практики. В целях соблюдения конфиденциальности и защиты неприкосновенности частной жизни я изменил имена и подробности, а также характерные детали, по которым можно установить личность конкретного человека.

Доктор Говард К. Катлер

## Введение

Я обнаружил Далай-ламу сидящим в одиночестве в раздевалке баскетбольного зала за несколько минут до начала его выступления перед шеститысячной аудиторией в Университете штата Аризона. Он спокойно попивал чай, находясь в состоянии полной безмятежности. «Ваше Святейшество, если вы готовы...»

Он бодро встал и без колебаний покинул раздевалку, оказавшись за кулисами в толпе местных журналистов, фотографов, охранников и студентов – страждущих, любопытствующих и скептиков. Он прошел через толпу широко улыбаясь и на ходу приветствуя людей. Наконец, миновав занавес, Далай-лама вышел на сцену, поклонился, сомкнул ладони и улыбнулся. Его встретили бурными аплодисментами. Он попросил не гасить в зале свет, чтобы можно было отчетливо видеть своих слушателей. Несколько мгновений он просто стоял, молча оглядывая аудиторию с выражением несравнимой благожелательности и теплоты. Тех, кто никогда раньше не видел Далай-ламу, могло смутить его несколько экзотичное бордово-оранжевое монашеское одеяние. Но удивительная способность Далай-ламы находить контакт с публикой дала о себе

знать, стоило ему только сесть и начать свою речь.

– Я полагаю, что большинство из вас я вижу впервые в жизни. Но для меня нет особой разницы между давними друзьями и новыми, поскольку я убежден, что все мы, люди, – единое целое. Безусловно, мы можем принадлежать к разным культурам или вести разный образ жизни; мы можем отличаться друг от друга вероисповеданием или цветом кожи, но все мы – человеческие существа, обладающие телом и умом. У нас одинаковое строение тела, одна и та же природа ума и эмоций.

Где бы я ни встречался с людьми, у меня всегда есть ощущение того, что передо мной такой же человек, как и я сам.

Мне кажется, что с этой точки зрения понимать друг друга намного легче. Различия возникают лишь тогда, когда мы выделяем особые черты: например, то, что я буддист, или что я тибетец. Но все эти черты вторичны. Если нам удастся преодолеть разногласия, мы без труда сможем общаться, обмениваться знаниями и делиться опытом.

Этими словами в 1993 году Далай-лама открыл недельную серию публичных выступлений в Аризоне. Замысел визита в Аризону возник десятилетием ранее, во время моего пребывания в Индии, целью которого было изучение традиционной тибетской медицины по скромному исследовательскому гранту. Там, в Дхарамсале, состоялось наше с Далай-ламой знакомство. Дхарамсала – это прекрасный тихий городок, расположенный в предгорье Гималаев. Он стал домом для тибетского правительства в изгнании, которое находится там более сорока лет, с тех самых пор, когда Далай-лама вместе с сотней тысяч других тибетцев покинул Тибет из-за жестокого вторжения китайских войск. Во время моего пребывания в Дхарамсале, я познакомился с несколькими членами семьи Далай-ламы, которые и помогли организовать мне встречу с ним.

Его Святейшество в публичных выступлениях 1993 года придавал большое значение отношению друг к другу, как человек к человеку. Наша первая беседа в его доме в 1982 году была пронизана той же идеей. Он, казалось, владел редким даром создавать непринужденную обстановку, мгновенно находя общий язык с каждым. Наша первая встреча длилась сорок пять минут, после чего я, как и многие другие до меня, был в приподнятом настроении, впечатленный тем,

что встретился с поистине исключительным человеком. В течение следующих лет мы продолжали общаться, и я смог по достоинству оценить многие исключительные свойства, присущие его личности. Он – человек с пронзительным умом, но при этом искренний; добрый, но без излишней сентиментальности; с чувством юмора, но не легкомысленный; по свидетельствам других, им больше вдохновляются, чем почитают его.

Со временем я убедился, что Далай-лама достиг в жизни такой удовлетворенности и гармонии, которых я не видел больше ни у кого. Я был полон решимости изучить принципы, которые позволили ему достичь этого. И хотя он – буддийский монах, посвятивший себя учению и практике, я стал задумываться над тем, возможно ли выяснить его убеждения и практические подходы к жизни, которые бы оказались полезными для людей вне буддизма. Те идеи и методы, которые могли бы непосредственно применяться в нашей жизни для того, чтобы каждый мог стать счастливее, сильнее и, возможно, храбрее.

В итоге у меня появилась возможность изучить взгляды Далай-ламы более пристально во время его визита в Аризону, когда мы общались каждый день. Позже у него дома в Индии мы подробно обсудили множество вопросов. В ходе этих разговоров я заметил, что нам порой приходится преодолевать непонимание и прилагать усилия для того, чтобы согласовать наши точки зрения – психотерапевта и буддийского монаха. Так, одно из наших первых обсуждений я начал с изложения общечеловеческих проблем, проиллюстрированных мною несколькими длинными историями из врачебной практики. Я описал случай одной женщины, которая, несмотря на колоссальное негативное воздействие, продолжала вести саморазрушительный образ жизни. Затем я спросил у Далай-ламы, как можно объяснить такое поведение и что бы он мог посоветовать этой женщине. Я был ошеломлен, когда после долгого размышления он пожал плечами, добродушно рассмеялся и сказал: «Я не знаю».

Заметив, что я удивлен и разочарован тем, что не добился от него более конкретного ответа, Его Святейшество заявил:

– Порой очень сложно объяснить, почему люди делают то, что они делают... Зачастую оказывается, что простых объяснений этому нет. Человеческий ум устроен очень сложно, поэтому нам крайне тяжело понять, что на самом деле происходит с человеком.

Мне показалось, что он начинает уходить от ответа.

– Но ведь моя задача как психотерапевта как раз и состоит в том, чтобы разобраться, почему люди делают то, что делают.

Он вновь засмеялся тем особенным смехом, который начинался с низких колебаний, с легкостью проходил несколько октав и завершался восторженным высоким звуком. Его смех был пропитан юмором и доброжелательностью, непосредственностью и легкостью.

– Я думаю, что было бы чрезвычайно трудно выяснить, что происходит в головах у пяти миллиардов людей, – сказал он, не прекращая смеяться, – это невозможно в принципе! С точки зрения буддизма в каждом событии или ситуации сталкиваются множество факторов. Иногда их число настолько велико, что вам никогда не удастся получить исчерпывающее объяснение того, что происходит, по крайней мере в рамках общепринятых понятий.

Почувствовав мою неудовлетворенность его ответом, он заметил:

– В попытках обнаружить источник проблем, западный подход в некотором смысле отличается от буддийского. В основании всех западных способов рассуждения лежит очень сильная рационалистическая тенденция – допущение того, что все можно объяснить. Вдобавок к этому, имеются ограничения, накладываемые бездоказательными предпосылками. Так, недавно я встречался с несколькими учеными факультета медицины. Они утверждали, что мысли и чувства человека являются результатом тех или иных химических реакций мозга. Тогда я спросил их, возможно ли рассмотреть это утверждение в обратном порядке, то есть предположить, что мысль сама порождает цепочку химических взаимодействий? Любопытно, что ученый ответил на мой вопрос характерным образом. Он заявил: «Мы исходим из предположения, что все мысли являются результатами или производными химических процессов мозга». Так что это просто косность мышления, отказ от критического взгляда на устоявшийся способ думать.

На мгновение он замолчал, а затем продолжил:

– Я полагаю, что в современном западном обществе существует мощная культурная обусловленность, в основе которой находится наука. В ряде случаев возможность рассматривать некоторые реалии жизни может блокироваться теми установками и принципами, которые сформировало западное научное

мышление. К примеру, вы скованы идеей о том, что всему в пределах одной человеческой жизни можно найти объяснение. Подобная убежденность, в свою очередь, накладывается на принцип, согласно которому все на свете можно и необходимо учесть и объяснить. Но когда вы сталкиваетесь с феноменом, которому еще нет объяснения, вы попадаете в сложную, даже мучительную ситуацию.

Поначалу мне было сложно согласиться с этими словами, хоть я и понимал, что в них есть истина.

– Хорошо, но когда западная психология сталкивается с человеческим поведением, которому на первый взгляд трудно найти объяснение, она применяет специальные методы, позволяющие ей выяснить, в чем дело. Так, на первый план выходит концепция о бессознательном или же подсознании. Мы понимаем, что иногда поведение человека определяется психическими процессами, которые он сам не осознает. К примеру, когда речь идет о поступках, которые продиктованы желанием покончить с подсознательным страхом, поскольку возвращение этого страха в сферу сознания приведет к тревожности.

Подумав немного, Далай-лама сказал:

– В буддизме существует идея, которая отдаленно напоминает концепт бессознательного в западной психологии, – понятие предубеждений и впечатлений[1 - Речь идет о понятиях «васана» и «самскара». – Прим. перев.], которые связаны с определенным типом ментальных переживаний. Так, некое событие, которое произошло в вашей жизни когда-то давно, может оставить очень глубокий след в сознании, продолжая скрытно влиять на ваше поведение. По сути это и есть идея бессознательного как отпечатков внутри сознания человека, о существовании которых он сам и не подозревает. Так или иначе, я полагаю, что буддизм согласуется со многими идеями, выдвинутыми западными учеными, и даже дополняет некоторые из них. Например, в буддизме существует идея о том, что впечатления из прошлых перерождений обуславливают текущую жизнь. Но мне кажется, что в западной психологии существует тенденция преувеличивать роль бессознательного, объявляя его источником человеческих проблем. На мой взгляд, подобное преувеличение следует из тех базовых положений, на которых западная психология и построена. Так, она не приемлет идеи о влиянии впечатлений из предыдущих перерождений, но в то же самое время стремится объяснить все феномены в

пределах одной человеческой жизни. Поэтому, когда невозможно установить, что обуславливает конкретные модели поведения человека или отклонения в его психике, причину чаще всего ищут в сфере бессознательного. Это сопоставимо с тем, как если бы вы потеряли что-то и решили, что пропажа находится в этой комнате. А приняв такое решение, вы уже заведомо отбрасываете возможность найти ее в другой комнате или где-либо еще. Несмотря на все попытки, вы так и не обнаруживаете потерянный вами предмет, но продолжаете считать, что он где-то здесь!

Когда я только начинал задумываться об этой книге, я планировал сделать ее в привычном формате самоучителя, где были бы собраны простые и понятные советы Далай-ламы по всем жизненным вопросам. С помощью своих знаний в области психологии, как мне тогда казалось, я смогу систематизировать его взгляды и представить их в виде сборника четких наставлений о том, как вести повседневную жизнь. Я отказался от этой идеи ближе к концу наших встреч. Я осознал, что подход Его Святейшества охватывает куда более широкий круг вопросов, возникающих в нашей жизни со всем разнообразием ее нюансов и трудностей.

Со временем мне удалось разобрать лейтмотив, который повторялся в словах Далай-ламы. Им была надежда, основанная на уверенности в том, что подлинное долговечное счастье возможно, хотя достичь его не так уж и легко. Подход Его Святейшества основан на совокупности таких основополагающих принципов, как убежденность в изначальной доброте и благородстве всех людей, необходимость сострадания, вера в милосердие и общность всех живых существ.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

Речь идет о понятиях «васана» и «самскара». – Прим. перев.

----

Купить: [https://tellnovel.com/dalay-lama-xiv\\_/iskusstvo-byt-schastlivym](https://tellnovel.com/dalay-lama-xiv_/iskusstvo-byt-schastlivym)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)