

ПРЕДИСЛОВИЕ

Если бы мы смогли победить рак, спасти детей от голода, построить более справедливый мир и помочь людям всегда находить мирные выходы из конфликтов, это было бы просто потрясающе. Если вы об этом когда-нибудь думали, значит, вы на пути к состраданию. Мы видим желания других людей избавиться от страданий и их причин, и мы *испытываем счастье*, когда им это удастся. Обычно такие действия не считаются основой для сострадания, хотя на самом деле это так. И мы объясним, почему, чуть позже.

В соответствии с христианскими традициями основной целью жизни является доброе и сострадательное отношение к тем людям, кому повезло меньше — бедным и больным [1]. Сострадание, в целом, определяется как “чувствовать свои страдания и страдания других и обладать твердым намерением их предотвратить или от них избавиться” [2]. Давайте поясним. Мы видим, что это простое утверждение содержит в себе две разные возможности для психологии. Первая заключается в открытости перед страданием, его принятии и не отстранении от него. Само слово “сострадание” (“compassion”) происходит от латинского слова *compati*, означающее “страдать с”. “Какие же атрибуты и навыки нам потребуются, чтобы обратиться к состраданию?” — спрашиваем мы себя. Второй психологической способностью или “психологией” является способ, которым мы реагируем на свои страдания или страдания других людей. Мы детально изучим в книге обе способности и расскажем, каким образом их тренировать.

Как мы сказали, сострадание — это просто “страдать с”. Оно затрагивает такие эмоции, как сочувствие и эмпатия. Эти эмоции очень важны, но они только часть общей картины. Чтобы облегчить страдания (и даже предупредить их, если мы это можем) мы предпринимаем соответствующие действия. Это касается второй части определения. Эти действия связаны с иной стороной нашего разума, формирующей доброту, поддержку, понимание и мотивацию к действию. Вместо того, чтобы ненавидеть страдание или

сражаться с ним, нам надо научиться его осознанно принимать. Возможно, нам даже понадобится ощутить его глубже. Так, человеку, страдающему тревожным расстройством, например, агорафобу, нужно научиться выходить из дома, принимать тревогу и относиться к ней с терпимостью, вместо того, чтобы пытаться от нее избавиться. Тут мы хотели бы остановиться на важном моменте. Наши способности встретить страдание, настроиться на него и постараться понять его источники *отличаются* от способностей облегчить и предупредить страдание.

Представьте себе, как доктор принимает нового пациента. Во-первых, доктору нужно обратить внимание на боль и страдания пациента для того, чтобы определить место боли и ее причины. Здесь чрезвычайно важен именно диагноз. И как только болезнь определена, доктор больше не уделяет свое внимание боли. Он обращается к методам и способам ее купирования. Все свои знания и опыт он направляет на назначение лечения, которое облегчит состояние больного. Кроме этого доктор может взять больного за руку, чтобы с успокаивающей улыбкой и пониманием показать, что доброта помогает побороть страх.

Когда мы развиваем свое внутреннее сострадание, мы становимся для себя доктором и целителем. Мы развиваем способность справиться с болезненными местами и понять причины боли. Но нам нужны другие качества, которые связаны с желанием проявлять мудрость, доброту и поддержку. Сострадание связано с пониманием страдания и его принятием. Но не нужно полностью погружаться в страдания. Образно говоря, вы не сидите в грязном бассейне и не думаете, что принятие означает ничего не делать. Наоборот, принятие — это проявление смелости, которая призывает к мудрым действиям (см. главу 8). Если мы сосредотачиваемся только на взаимодействии с болью и понимании ее, мы делаем только половину того, что нужно.

Тренировки для мозга

Оба эти процесса необходимо тренировать. Нам нужно научиться настраиваться на боль и трудности, которые испытываем мы

сами или другие люди. И точно также нам нужно развивать качества мудрой вовлеченности и доброты. Только через изучение и понимание болезни доктор может стать целителем. То же самое касается и нашего собственного разума. Чтобы эффективно и заботливо справляться со страданием, нам нужно понимать его природу и причины. Один из множества источников наших страданий связан с работой нашего разума и эмоций. Поэтому, чтобы понимать расклад игры, нам нужно изучать свой разум. Очень важным навыком является внимательное наблюдение за тем, что происходит с нашими мыслями. Это называется *осознанность*. Мы изучим его подробно в главе 7 [3, 4].

Таким образом, сострадание не означает эмоциональную перегрузку или погружение в свою боль или боль другого человека. Это не означает быть искусственно милым, чтобы нравиться людям. Это не означает слабость, мягкость или потакание по отношению к тем, кто причиняет вам вред. Ключевым моментом сострадания является настройка на страдание, понимание его самой глубиной нашей сущности и четкое видение его источника. Важно также быть нацеленным на избавление от него и испытывать радость от возможности облегчить страдание всех живых существ.

Матъё Рикар, переводчик Далай-ламы с французского, который вот уже долгое время является буддийским монахом, и нейробиолог Таня Зингер (Tania Singer) вместе работали над пониманием того, что происходит в головном мозге, когда мы испытываем сострадание. Они пришли к выводу, что мы можем проявлять эмпатию к страданию (например, к детям, которые в агонии умирают от недостатка медикаментов или еды, или к жертвам насилия, пыток и болезней). Если это происходит без запуска позитивных чувств в попытках что-то с этим сделать, оно приводит к очень тяжелым последствиям для нас. Мы можем испытать чувство злости или даже безнадежности [5]. Примером этого второго аспекта сострадания может служить торжество со слезами на глазах, произошедшее в октябре 2011 года в среде ученых-медиков. Они изучили данные о вакцине от малярии, поняли, что она работает, и осознали, что теперь они могут спасти тысячи детских жизней.

Гнев является важной эмоцией. Он помогает нам проснуться для совершения сострадательного действия. Пол часто вспоминает, что его интерес к состраданию был вызван смесью гнева и печали по поводу того, насколько короткая жизнь большинства людей полна несчастий. В мире огромные деньги тратятся на вооружение и армию. Подавляющая часть мирового богатства сосредоточена в руках крошечной группы людей. Психология конкуренции в наших экономиках одевает шоры на наши глаза и заставляет гнать наперегонки в полном безумии [6]. Боб Гелдоф (Bob Geldof)¹ и Мидж Юр (Midge Ure) были глубоко потрясены голодом в Эфиопии, разразившимся в 1984 году. Демагогия правительства вызвала их сильнейший гнев и такое разочарование, что они собрали через свою музыкальную группу Band Aid и с помощью концертов под названием Live Aid внушительные суммы денег для помощи пострадавшим. Гнев от несправедливости и страдания вдохновляют нас на сильные поступки. Однако, гнев может быть достаточно деструктивным. В этом плане понятное и действенное осознанное сострадание помогает справиться со страданием и предпринять нужные действия более искусно и безопасно.

Еще одной эмоцией, вызывающей наши страдания, является печаль. В буддийских традициях печаль представляет собой эмоцию, которая подводит нас к сострадательному действию (смотрите главу 6). Еще раз подчеркнем, что осознанное сострадание помогает нам не погружаться в печаль, а использовать ее, как руководство к действию.

Концепция *потока* является еще одним элементом сострадания. Мы далее будем неоднократно возвращаться к этому ключевому понятию. Мы можем испытывать сострадание *к другим людям*. В литературе о сострадании, в основном, говорится о потоке чувств, который направляется нами. Нам также нужно быть открытым к состраданию, которое *другие люди выражают по отношению к нам*, и уметь его принимать. Отметим, насколько нас поддерживает и на нас эмоционально влияет доброта других людей. И нам

¹ Ирландский рок-музыкант, сыгравший в 1982 году главную роль в фильме Алана Паркера “Стена” по одноименному альбому группы Pink Floyd — *Прим. перев.*

также нужно научиться принимать ее осознанно. Научение быть сострадательным по отношению к самим себе является еще одним аспектом потока сострадания. Этот аспект чаще встречается в буддийской и христианской литературе. Если вы закрыты для сострадания, направленного к вам, и, если вы сопротивляетесь развитию самосострадания, у вас попросту не получится перейти на более глубокие уровни сострадания [7]. Например, если вы блокируете или ненавидите в себе какие-то моменты, то у вас не получится настроиться на них в других людях.

Многообразие наших личностей

Фермеры и садовники любят наблюдать за своими растениями. Многие родители находят истинное удовольствие в том, что могут видеть, как растут и развиваются их дети. Мы чувствуем ощущения и трудности других людей и помогаем им. И у нашего глубинного сострадательного мотива “избавить себя и других от страданий” есть большое “да, но”. Факт в том, что сострадательные желания и мотивы соперничают в нашем разуме со множеством других разнообразных мотивов. Таких, как преуспеть, соревноваться с другими и превзойти их, разбогатеть, заняться с кем-нибудь сексом или защищать свою религиозную или этическую социальную группу. Мы являемся биологическим видом, разум которого состоит из множества противоречивых и конфликтующих частей. Если мы увидим, как погибает наш враг, или как какой-нибудь изувер получает пулю в лоб, мы даже можем испытать радость и наслаждение. Вся наша индустрия развлечений вращается вокруг сюжета, когда “хорошие” парни убивают “плохих” парней обоснованно и с удовольствием. И, к сожалению, детские игры используют эти же сюжеты.

Мотивы соперничества наполняют человеческий разум. Мы живем в мире угроз, в котором люди не ценят сострадание. Вместо этого люди соперничают друг с другом. Они постоянно переживают за то, чтобы не потерять работу, и чтобы их жилище не изъяли за неуплату и долги. Если это на самом деле так, то для развития сострадательного разума нет подходящих условий. В этом случае

наша внутренняя способность к состраданию превращается в заброшенный сад, заросший диким кустарником и сорняками. Еще хуже бывает, когда люди принимают сострадание за слабость. Они думают, что это нечто такое мягкое и пушистое, связанное с самовлюбленностью и приниженной добротой [8, 9]. Но это абсолютно не так. Как мы увидим дальше, сострадание требует твердости, определенности и смелости, заключенных в эмоциональное содержание доброты и взаимосвязанности с другими людьми. Когда мы сажаем в землю семена, мы даем им возможность вырасти и обеспечиваем за ними уход.

Как понять наш разум

Кто-то из нас хорошо разбирается в математике. Кто-то в истории. Но мало кто понимает, как работает наш разум. Те общества, в которых люди заняты работой от зари и до зари, не станут им помогать разбираться в себе. Они будут поддерживать стремления стать инженером, теннисистом, пилотом или продавцом. На Западе детям никогда не говорили что, мысли человека очень *сложны, и справиться с ними не так то просто*. Они несут в себе загадки чувств и страстей, формируемых нашим мозгом, который эволюционировал на протяжении миллионов лет. Нас практически не учат тому, как стать осознанным и сострадательным по отношению к происходящему в нашем разуме. Как это на деле поможет справиться с тревогой, гневом, депрессией и с неуверенностью в себе? Принимая во внимание наши успехи в области психологии и нашего понимания работы мыслей, существующее положение очень трагично. Мы еще раз убеждаемся, что наше образование направлено на создание еще одной производственной единицы в лице каждого из нас.

Мы признаем, что для духовных учений, таких, как христианство, сострадание имеет колоссальное значение. В книге мы будем иногда к ним обращаться. Но мы сосредоточены больше на буддийском мировоззрении, пришедшем из философских систем Востока. Буддизм представляет собой одну из нескольких духовных систем, которое утверждает, что для познания и тренировки наше-

го разума нужно *гораздо* больше времени. Без необходимых знаний и тренировок наш разум очень легко может стать хаотичным, опасным и готовым к проявлению страха, гнева и разочарования. Буддийское учение утверждает, что нетренированный разум близок к безумию. Он не в состоянии регулировать собственные страсти и дикие эмоции. И по этой причине в мире так много ужасной жестокости и несправедливости.

Но мы ясно заявляем, что буддийское мировоззрение мы принимаем не как религию, а как систему психологии. Пол не разделяет некоторые метафизические постулаты буддизма. Например, второе рождение, которое нужно заслужить правильным поведением в этой жизни. Или убеждение, что боль и страдания даны за нехорошие поступки в прошлой жизни. Эти постулаты присущи основным направлениям буддийского учения [10]. Некоторые специалисты считают, что сам Будда никогда не имел подобных метафизических взглядов. Далай-лама часто подчеркивает необходимость отделения буддийской психологии от его метафизических направлений.

Причина, почему буддийская психология столь важна для нас, достаточно проста. Буддизм был сосредоточен на вопросах мозга тысячи лет. Он наблюдал, как мозг ведет себя в хитросплетениях и круговоротах жизни. Он учился его понимать и тренировать, чтобы наша жизнь стала более спокойной и мирной. Западные школы психологии и психотерапии также стали получать важные знания о работе наших мыслей. И эти два различных направления стали сближаться. Научные исследования подтвердили и обосновали многое из того, чему Будда учил тысячи лет назад. Особенно это касается важности и необходимости наблюдения за мыслями и их тренировки. И в этой книге мы постарались представить эти две традиции вместе.

Личность, которую мы выбираем

Для формирования сострадания необходимо развивать внутренние способности и стать личностью определенного типа. Личностью, которая нацелена на понимание страдания и избавление от

него, насколько это возможно. В буддийском учении она называется *бодхисаттва*. Необходимо много тренироваться, чтобы стать такой личностью. Спортсмены, которые собираются бежать марафон, тренируются в течение многих месяцев планомерно и насыщенно. Их даже не останавливает холод и плохая погода, потому что они нацелены на марафонский забег. Нам также нужно активно развивать качества сострадательного разума. Особенно, если наше путешествие по жизни становится суровым, и на нашем пути возникают многочисленные трудности различного характера.

Когда мы лицом к лицу сталкиваемся с болью и страданием, в нас возникают сложные чувства. Реальность нашей жизни заключается в том, что мы рождаемся, в течение какого-то времени растем, оставляем тут и там немного своих генов, стареем и умираем. Такой удел у всех живых существ. Жизнь не длится долго. С учетом помощи современной медицины представитель среднего класса сегодня может ожидать, что он проживет от двадцати пяти тысяч до тридцати тысяч дней. Их может быть гораздо меньше, если вы родились в бедной семье. И конечно, в течение этих двадцати пяти тысяч дней мы и наши близкие будем страдать от различных болезней и переживать многочисленные неприятности.

Мы готовы встретить реальность, содержащую множество заболеваний и возможностей болезненной смерти. В этой реальности мы можем стать своим самым злым и самым жестоким врагом. Это понимание приносит нам глубокие разочарования и даже может нас травмировать психологически. Оно может вызвать в нас гнев или тревогу. Но когда мы сталкиваемся со страданием, в глубине нашего разума формируется некое чувство. И этот, так называемый, звонок будильника требует от нас смелости. Это ключевой элемент сострадательного разума и одно из уникальных проявлений *бодхисаттвы*. Оно заключается в готовности встретить реальность жизни и войти в нее со всей нашей смелостью, добротой и нацеленностью.

Возможно, сейчас не самый лучший момент говорить о пробуждении страдания. Вы же, если честно, хотите читать книгу по работе над собой в области сострадания! Обычно книги по работе над собой обещают, что, если мы будем выполнять определенные ин-

струкции, то почувствуем себя лучше. А чем тогда этому поможет “пробуждение для страданий”? Главное — это не пробуждение для страданий. Ключевым моментом является то, что мы будем делать *далее*. Мы зложим основы и приступим к развитию различных качеств сострадательного разума. И это, конечно, вас не удивляет. Эти качества запустят процесс постепенного преобразования нашего внутреннего мира и пробуждения нашей способности заботиться о себе, других людях, живых существах и окружающем мире, в котором мы живем. Несмотря на то, что все это непросто, пробуждение сострадания изменит и наше отношение к себе, и наш мир. И это будет иметь решающее значение.

Важность мудрости

Мудрость нам поможет идти по пути развития сострадания. Мудрость не является чем-то мистическим или таинственным. Это просто сведения плюс ощущения. Все вместе составит знание [11].

Сведения + Ощущения = Знание

Мудрость нужно сформировать, она не появится сама по себе. Для этого мы будем собирать сведения и получать знание о причинах страдания. По нашему мнению, тот *тип мудрости*, который вы развиваете, зависит от вашего *мотива*. Поэтому сострадательные мотивы очень важны. Существует большое количество различных мотивов и, соответственно, различных типов мудрости. Например, когда мы нацелены на сострадательный подход к страданию, мудрость заключается в понимании страдания, чтобы его облегчить. Еще раз, в определении того типа мудрости, который мы хотим развивать, и применении наших знаний и опыта, ключевым будет мотив.

Цветок лотоса в грязном болоте

“Цветок лотоса в грязном болоте” — это метафора к нашей книге. Мы выбрали ее, потому что она отражает глубокую связь между болью, страданием и состраданием. Она взята из старинной притчи буддийского учения Махаяны. Болото олицетворяет собой

темную сторону нашей личности. Это наш эгоцентризм, агрессия, страхи и жестокость. Это все те моменты, которых мы стараемся избегать, и прячем их под наш коврик. Они также представляют собой обнаженную реальность эволюционировавшей жизни. Это переживания и боль от того, что все в мире непостоянно. Мотивы нашего выживания и процветания объединяют нас с животными. И вот мы вместе со всеми этими мотивами на короткое время попадаем в жизненный поток (мы подробно поговорим об этом в главе 2). В своей жизни любой из нас иногда испытывал настоящую трагедию и чувствовал, что он “пропадает”. Естественно, в грязном болоте наш взгляд теряет свою ясность. И болото является хорошей средой существования для лотоса. Без него он не вырастет. Поэтому взаимоотношение между лотосом и болотом очень важно. Точно также сострадание развивается из заботливого отношения. Это развитие произошло на эволюционном уровне. И без трудностей жизни оно было бы невозможно.

Лотос не может отделиться или избавиться от болота, потому что он от него зависит. С нами происходит то же самое. Наши страдания и страдания людей вокруг нас пробуждают сострадание. Лотос символизирует пробуждающийся разум сострадания, переход от сосредоточения на себе и поиска удовольствий к самой сути страдания. Вместе с этим приходит мотивация и нацеленность на погружение в болото (страдания) и на развитие положительных качеств любви, заботы, понимания и радости. Через них мы открываемся и принимаем в себе и других боль жизни. Это основная тема книги. Ее мы подробно изучим в главе 6.

Ключевые моменты

- Сострадание формируют две “психологии” или духовные способности. Одна помогает нам *взаимодействовать* со страданием и понимать его. А другая возникает из наших умелых действий и усилий по его *ослаблению*.
- Человеческий разум полон мотиваций и готовности к соперничеству. Плановмерно развивая обе эти психологии, мы

сформируем сострадательный разум, который изменит нашу жизнь.

- Многие духовные учения повествуют о любви и сострадании. А буддизм является уникальным ресурсом, так как он предоставляет практические методы для тренировки разума сострадания.
- Западная наука сейчас также открывает пути и способы тренировки человеческого разума. Они нацелены на счастье для всех людей и их обращение к сострадательной жизни.

Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>