

# Тензин Гьяцо

## Этика для нового тысячелетия



### Аннотация

*Читателю не следует предполагать, что я как Далай-лама предложу какое-то особенное решение. На этих страницах нет ничего такого, что не было уже сказано прежде. Более того, я чувствую, что опасения и идеи, изложенные здесь, разделяются многими, кто думает и пытается отыскать решение проблем, приносящих страдания нам, людям. Предлагая, по просьбе моих друзей, эту книгу к публикации, я надеюсь, что она выразит мысли миллионов людей, не имеющих возможности высказаться публично и потому остающихся тем, что я называю молчаливым большинством.*

*Однако читателю следует помнить, что я получил исключительно религиозное и духовное образование. С ранней юности главной (и постоянной) областью изучения для меня были буддийская философия и психология. В особенности я изучал труды религиозных философов школы гелуг, к которой традиционно принадлежат далай-ламы. Но, будучи твердым сторонником религиозного плюрализма, я изучал также основные труды других буддийских традиций. Однако я имею сравнительно малое представление о современной светской мысли. Тем не менее эта книга не религиозная. И в еще меньшей степени это книга о буддизме. Моя цель – призвать к нравственному подходу, основанному скорее на общих, нежели на религиозных принципах.*

### Далай-лама XIV

## ЭТИКА ДЛЯ НОВОГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

*Настоящее издание русского перевода книги посвящается 60-й годовщине возведения Его Святейшества Далай-ламы XIV на трон далай-лам Тибета.*

### ПРЕДИСЛОВИЕ

В шестнадцать лет потеряв свою страну и став беженцем в двадцать четыре, я в течение своей жизни столкнулся со многими трудностями. Когда я думаю о них, то вижу, что многие из них были непреодолимы. Они были не только неминуемыми, – как проблемы они не имели положительного решения. Тем не менее, в том, что касается спокойствия моего духа и физического здоровья, я могу утверждать, что вполне справился с ними. В результате я оказался в состоянии встретить несчастья в полной готовности всех сил – умственных, физических и душевных. Не будь я спокоен, я не сумел бы этого сделать. Если бы меня переполняли тревога и отчаяние, пострадало бы мое здоровье. И я не был бы свободен в своих действиях.

Глядя вокруг, я вижу, что не только нам, тибетским и другим беженцам, приходится сталкиваться с трудностями. Везде, в любом обществе, люди терпят страдания и напасти, – даже те, кто наслаждается свободой и материальным благополучием. В действительности, мне кажется, что большая часть несчастий, достигающих нас, людям, создана нами самими. Поэтому, по крайней мере, этих несчастий можно было бы избежать. Я также вижу, что в целом те люди, которые ведут себя правильно в нравственном отношении, счастливее и довольнее тех, кто пренебрегает нравственностью. Это подтверждает мою уверенность в том, что если мы сможем дать новую ориентацию нашим мыслям и чувствам и перестроить своё поведение, мы не только научимся легче справляться со страданиями, но сумеем даже не позволить большей их части возникать вообще.

В этой книге я попытаюсь показать то, что я называю «нравственно положительным поведением». При этом я осознаю, что относительно этики и морали весьма трудно и делать успешные обобщения и абсолютно точно высказываться. Отчётливо черно-белые ситуации чрезвычайно редки, если вообще когда-либо встречаются. Один и тот же поступок в разных обстоятельствах обретет различные оттенки и степени моральной значимости. В то же время очень важно, чтобы мы достигали согласия в отношении того, что такое положительное поведение и что такое поведение отрицательное, что правильно и что неправильно, что приемлемо и что неприемлемо. В прошлом, когда люди испытывали уважение к религии, подразумевалось, что нравственная деятельность организовывалась благодаря тому, что большинство следовало той или иной вере. Но теперь положение дел изменилось, поэтому мы должны искать какой-то другой путь для укрепления основных моральных принципов.

Читателю не следует предполагать, что я как Далай-лама предложу какое-то особенное решение. На этих страницах нет ничего такого, что не было уже сказано прежде. Более того, я чувствую, что опасения и идеи, изложенные здесь, разделяются многими, кто думает и пытается отыскать решение проблем, приносящих страдания нам, людям. Предлагая, по просьбе моих друзей, эту книгу к публикации, я надеюсь, что она выразит мысли миллионов людей, не имеющих возможности высказаться публично и потому остающихся тем, что я называю молчаливым большинством.

Однако читателю следует помнить, что я получил исключительно религиозное и духовное образование. С ранней юности главной (и постоянной) областью изучения для меня были буддийская философия и психология. В особенности я изучал труды религиозных философов школы *гелуг*, к которой традиционно принадлежат далай-ламы. Но, будучи твердым сторонником религиозного плюрализма, я изучал также основные труды других буддийских традиций. Однако я имею сравнительно малое представление о современной светской мысли. Тем не менее эта книга не религиозная. И в еще меньшей степени это книга о буддизме. Моя цель – призвать к нравственному подходу, основанному скорее на общих, нежели на религиозных принципах.

По этой причине создание книги для массового читателя не обошлось без ряда сложностей, и в работе приняло участие много людей. Особая проблема возникла из-за того, что ряд тибетских терминов, использовать которые мне казалось необходимым, трудно переложить на современный язык. Поскольку я ни в коем случае не намеревался писать философский трактат, я постарался объяснить эти термины так, чтобы их легко могли понять

читатели, не имеющие специальной подготовки, и чтобы их можно было точно перевести на другие языки. Но в результате стараний точно донести свои мысли до читателей, чей язык и культура могут довольно сильно отличаться от моих собственных, вполне могли потеряться некоторые оттенки смысла тибетских слов и непреднамеренно появиться другие. Я верю, что внимательное редактирование свело к минимуму такие ошибки. Если подобные неточности выявятся, я надеюсь исправить их в следующем издании. А сейчас я хочу поблагодарить д-ра Тубтена Джинпу [Thupten Jinpa] за его помощь в этой работе, за перевод на английский и за бесчисленные подсказки. Я также хочу высказать благодарность мистеру Норману за редактирование. Его труд невозможно переоценить. И, наконец, я выражаю благодарность всем тем, кто помог довести эту работу до завершения.

*Дхарамсала, февраль 1999 года*

## **Часть I ОСНОВЫ ЭТИКИ**

### **Глава 1 СОВРЕМЕННЫЙ МИР И ПОИСКИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СЧАСТЬЯ**

Я сравнительный новичок в современном мире. Хотя я покинул родину еще в 1959 году и с тех пор моя жизнь в Индии в качестве беженца свела меня довольно близко к современному обществу, все же в те годы, когда я формировался как личность, я был в основном изолирован от реалий двадцатого века. Отчасти причиной этому было мое предназначение как Далай-ламы: я стал монахом в очень раннем возрасте. В этом также отразился тот факт, что Тибет избрал для себя – ошибочно, на мой взгляд – изоляцию от всего остального мира, укрывшись за высокими горными хребтами. Однако теперь я очень много путешествую и рад, что постоянно встречаюсь с новыми людьми.

Более того, люди самых различных судеб сами приходят повидать меня. Многие – в особенности те, кто потрудился добраться до высокогорной Дхарамсалы, где я живу в эмиграции – прибывают в поисках чего-то для себя. Среди них есть такие, кто испытывает сильные страдания: кто-то потерял родителей и детей; у кого-то родственник или друг покончил с собой; кто-то болен раком или СПИДом. И, конечно, приходят земляки-тибетцы со своими рассказами о лишениях и бедах. К сожалению, многие преисполнены нереальных ожиданий, полагая, что я обладаю целительной силой или могу дать им некое особое благословение. Но я всего лишь обычный человек. Самое большее, что я могу, – попытаться помочь им, разделяя их страдания.

Для меня же встречи с бесчисленными пришельцами всевозможных судеб из самых разных частей света служат напоминанием о том, что все люди испытывают сходные страдания. И в самом деле, чем больше я знакомлюсь с миром, тем яснее становится, что совсем не важно, как обстоят наши дела, богаты мы или бедны, образованы или нет, к какой расе, полу, религии мы принадлежим, – все мы хотим избавиться от страданий и быть счастливыми. Все наши поступки, да, фактически, и всю нашу жизнь – как мы её проживаем с учетом ограничений, налагаемых на нас обстоятельствами – можно рассмотреть как поиск ответа на великий вопрос, стоящий перед каждым: «Как мне стать счастливым?»

Мне кажется, что в этой бесконечной погоне за счастьем нас поддерживает только надежда. Мы знаем, даже если не признаемся в этом себе, что нет никаких гарантий, что наша жизнь станет лучше и счастливее, чем сегодня. Как говорится в старой тибетской пословице, никто не знает, что придет раньше – завтрашний день или следующая жизнь. Но мы надеемся на продолжение этой жизни. Мы надеемся, что благодаря тому или иному поступку мы обретем счастье. Все, что мы делаем – не только как личности, но и как представители определенных слоев общества, – можно рассматривать в рамках этого

основного стремления. И действительно, в этом любой индивид един со всеми чувствующими существами. Склонность к избавлению от страданий и обретению счастья не знает границ. Она заложена в нашей природе, не нуждается в оправданиях и обосновывается уже тем простым фактом, что мы естественно и правомерно желаем счастья.

Именно это мы видим и в богатых, и в бедных странах. Люди везде и всеми мыслимыми средствами стремятся улучшить свою жизнь. Но, как это ни странно на мой взгляд, люди в технически наиболее развитых странах, при всей их индустрии, кое в чем менее удовлетворены, менее счастливы и в определенной степени страдают сильнее, чем те, кто живет в странах наименее развитых. В самом деле, если мы сравним богатого и бедного, то зачастую кажется: те, у кого ничего нет, меньше тревожатся, хотя их одолевают физические страдания и болезни. Что же касается богатых, то, если не считать тех немногих, которые знают, как с умом распорядиться богатством – то есть использовать его не для роскошной жизни, а для помощи нуждающимся, – многие из них не избавлены от страданий. Они настолько захвачены идеей приобретения все большего, что в их жизни не остается места для чего-либо другого. Потребляя, они просто теряют мечту о счастье, которое должно было принести богатство. В результате они постоянно мучаются, разрываясь между опасениями относительно того, что может случиться, и надеждой на получение большего, и их постоянно терзают умственные и эмоциональные проблемы, – даже если их жизнь внешне выглядит совершенно успешной и спокойной. Это связано и с высокой степенью, и с беспокоящим ростом среди населения благополучных в материальном отношении стран тревожности, неудовлетворенности, напряженности, неуверенности и подавленности. Более того, эти внутренние проблемы явно связаны с усиливающейся путаницей в вопросе о том, в чём состоит нравственное поведение и каковы его основы.

За границей жизнь нередко напоминает мне об этом парадоксе. Часто случается, что, приехав в новую страну, я нахожу ее очень приятной, очень красивой. Все, с кем я встречаюсь, настроены весьма дружелюбно. Жаловаться не на что. Но затем, день за днем выслушивая людей, я узнаю об их проблемах, заботах и тревогах. Внутренне слишком многие чувствуют себя неуверенными и неудовлетворенными своей жизнью. Их мучает ощущение изолированности; за ним следует депрессия. А результат – тревожная атмосфера, такая общая черта всех развитых стран.

Поначалу меня это удивляло. Хотя я никогда и не воображал, что материальное благополучие само по себе может избавить от страданий, все же я должен признать, что, глядя на богатые в материальном отношении страны из Тибета, всегда бывшего очень бедным, я думал, что богатство куда более уменьшает страдания, чем это оказалось на самом деле. Я ожидал, что с устранением чисто физических трудностей, от которых избавлено большинство живущих в индустриально развитых странах людей, счастья достичь намного легче, чем в суровых жизненных условиях. Но, похоже, невероятные достижения науки и технологии привели только к появлению многочисленных удобств, и не более того. Во многих случаях прогресс означает едва ли что-то иное, кроме всё большего количества роскошных домов во всё большем числе городов, со всё большим количеством автомобилей, курсирующих между ними. Безусловно, некоторые виды страдания исчезли, в особенности некоторые болезни. Но мне кажется, что в целом страданий не стало заметно меньше.

Говоря так, я постоянно вспоминаю случай, происшедший во время одной из моих первых поездок на Запад. Я был в гостях у очень богатой семьи, жившей в большом, хорошо оборудованном доме. Все члены этой семьи были обаятельны и вежливы. Слуги предупреждали любое желание, и я уже начал думать, что здесь, возможно, отыщутся доказательства того, что богатство может служить источником счастья. Хозяйка дома источала атмосферу мягкой уверенности. Но потом я увидел в ванной, в приоткрытом стенном шкафу, ряды упаковок с транквилизаторами и снотворным, – которые энергично напомнили мне о том, что слишком часто существует настоящая пропасть между видимой внешностью и внутренней реальностью.

Этот парадокс, состоящий в том, что внутренние – можно назвать их



психологическими и эмоциональными – страдания так часто возникают среди материального благополучия, нетрудно заметить в большей части западных стран. Он действительно столь всепроникающ, что можно даже задуматься, нет ли в западной культуре чего-то такого, что создает у живущих в ней людей предрасположенность к страданиям подобного рода? Но в этом я сомневаюсь. Тут действует слишком много факторов. Очевидно, что играют роль и сами материальные достижения. Но мы также должны упомянуть растущую урбанизацию современного общества, с ее высокой концентрацией людей, живущих в тесной близости друг к другу. В этом контексте обратите внимание, что в наши дни, вместо того чтобы искать поддержку друг в друге, мы, когда только возможно, полагаемся на машины и службы сервиса. Если прежде фермеры для сбора урожая должны были сзывать всех членов своих семей, то теперь достаточно позвонить по телефону подрядчику. Мы видим, что современная жизнь организована так, чтобы каждый как можно меньше зависел от других. Более или менее общим стремлением является желание каждого иметь свой собственный дом, собственный автомобиль, собственный компьютер и так далее, – для того чтобы стать как можно более независимым. Это естественно и понятно. Нужно также учесть растущую автономию, которую люди обретают в результате достижений науки и техники. Действительно, в наше время можно быть куда более независимым от других, чем когда-либо прежде. Но вместе со всем этим растет и ощущение того, что мое будущее зависит не от моих соседей, а от моей работы, или, скорее, от моего нанимателя. А это подталкивает нас к мысли, что, поскольку другие не имеют значения для моего счастья, то и их счастье не важно для меня.

Мне кажется, мы создали общество, в котором людям все труднее и труднее проявить истинную любовь друг к другу. Ведь вместо чувства общности и сопринадлежности, которые, как мы видим, являются столь утешительной чертой менее богатых (в основном сельских) общин, мы обнаруживаем очень высокую степень одиночества и отчужденности. Несмотря на то, что миллионы живут в очень тесной близости друг к другу, похоже, что многим людям, особенно пожилым, не с кем поговорить, кроме своих домашних животных. Современное индустриальное общество часто поражает меня тем, что оно похоже на огромную самодвижущуюся машину. Оно не подчинено людям; наоборот, каждая личность является крошечным и незначительным винтиком, у которого нет выбора, кроме как двигаться, когда движется вся машина.

Всё это поддерживается современной риторикой на темы роста и экономического развития, что чрезвычайно усиливает людскую склонность к соперничеству и ревности. А вместе с этим возникает осознанная необходимость делать вид, что все отлично, – и это уже само по себе становится огромным источником проблем, напряженности и несчастий. Однако психологические и эмоциональные страдания, преобладающие на Западе, все-таки, похоже, в меньшей степени отражают несовершенства культуры, нежели основные склонности человека. В действительности я заметил, что сходные внутренние страдания явно существуют и за пределами западных стран. В некоторых районах Юго-Восточной Азии можно наблюдать, как с ростом материального благополучия традиционные системы верований начинают терять свое влияние. В результате мы видим проявления тревожности, во многом сходные с установившимися на Западе. Это заставляет предположить, что подобная склонность есть у всех нас и таким же образом, как физическая болезнь есть отражение окружающей обстановки, психологическое и эмоциональное страдания возникают в связи с определенными обстоятельствами. Так, в неразвитых странах, на Юге, или в странах «третьего мира», мы находим болезни, связанные именно с этой частью планеты, – такие, которые возникают из-за плохих санитарных условий. И наоборот, в урбанизированных индустриальных странах мы видим заболевания, которые проявляются в связи с данной средой. Здесь вместо расстройств от плохой воды мы находим расстройства, обусловленные стрессом. Все это означает, что есть серьезные причины для того, чтобы предположить существование связи между нашим чрезмерным вниманием к внешнему прогрессу и несчастьем, тревожностью и недостатком удовлетворенности в современном

обществе.

Эта оценка может показаться слишком мрачной. Но, если мы не осознаем размер и характер наших проблем, мы не сможем даже приступить к их решению.

Ясно, что главная причина увлеченности современного общества материальным прогрессом – большие успехи науки и техники. Самое привлекательное в этой деятельности человечества – то, что она приносит результат сразу. Она совсем не похожа на молитву, результат которой по большей части невидим – если и есть вообще. А на нас производят впечатление именно результаты. Да и что может быть более естественным? К несчастью, эта привязанность заставляет нас думать что ключи к счастью – это, с одной стороны, материальное благосостояние, а с другой – сила, даруемая знанием. И в то время как любому, кто обладает зрелым мышлением, ясно, что первое не может само по себе дать нам счастье, относительно второго это не столь очевидно. Но на деле одно лишь знание не может обеспечить счастье, которое возрастает из внутреннего развития, не зависящего от внешних факторов. Действительно, хотя наше очень подробное и специфическое знание внешних явлений представляет собой замечательное достижение, стремление ограничиться им, свести все к нему далеко от счастья и на деле может быть даже опасным. Из-за него мы можем потерять связь с более широкой реальностью человеческого опыта, и, в частности, забыть о нашей зависимости от других.

Нам необходимо также осознать, что происходит, когда мы слишком полагаемся на внешние достижения науки. Например, по мере того, как снижается влияние религии, растет неуверенность относительно того, как лучше вести себя в жизни. В прошлом религия и этика были тесно переплетены. Теперь же многие люди, веря, что наука «опровергла» религию, делают и следующий за этим вывод, – что, поскольку не видно решающих свидетельств существования какой-либо духовной власти, то и мораль, очевидно, является делом личного предпочтения. В то время как в прошлом ученые и философы чувствовали настоятельную необходимость искать надёжные основания, на которых можно было бы строить непреложные законы и абсолютные истины, в наши дни такой род исследований считается бесполезным. В результате мы видим полную перестановку, ведущую к противоположной крайности, где ничего высшего больше не существует, где сама реальность ставится под вопрос. Но это может привести лишь к хаосу.

Говоря так, я совсем не намереваюсь осуждать усилия науки. Я очень многому научился благодаря встречам с учеными и не вижу препятствий к тому, чтобы вступать с ними в диалог, даже когда они придерживаются крайнего материализма. На самом деле всегда, насколько я помню, я был очарован прозрениями науки. Будучи мальчишкой, я одно время куда больше интересовался устройством механизма старого кинопроектора, который я нашел в кладовых летней резиденции далай-лам, чем своими занятиями в области религии и схоластики. Мои опасения скорее относятся к тому, что мы можем не заметить ограниченности науки. Заменяя в массовом сознании религию в качестве первоисточника знания, наука сама становится немножко похожей на новую религию. Тут возникает сходная опасность возникновения у некоторых ее сторонников слепой веры в ее принципы и, соответственно, нетерпимости к альтернативным взглядам. Однако такое замещение религии неудивительно – ведь достижения науки просто невероятны. Кто не был поражен, когда человек сумел высадиться на Луне? Тем не менее, если бы мы, например, пришли к физику-ядерщику и сказали: «Я столкнулся с моральной дилеммой, что мне делать?», – он или она лишь покачали бы головой и предложили поискать ответа где-нибудь в другом месте.

Вообще говоря, ученый тут оказывается не в лучшем положении, чем, скажем, адвокат. При том, что и наука, и закон могут помочь нам предсказать вероятные последствия наших действий, они не подскажут, как мы должны поступать в плане морали. Более того, нам необходимо понимать пределы и самого научного подхода. Например, хотя мы уже тысячелетия знаем о человеческом сознании и хотя оно было предметом исследований на протяжении всей истории, – все же, несмотря на все усилия ученых, они до сих пор не

понимают, что оно собой представляет на самом деле, почему оно существует, как оно функционирует, какова его истинная природа. Не может наука объяснить нам и того, какова материальная причина сознания и каковы результаты его деятельности. Конечно, сознание принадлежит к категории тех феноменов, которые не обладают формой, субстанцией или цветом. Оно не поддается исследованию внешними средствами. Но это не значит, что такого предмета не существует лишь потому, что наука не может его обнаружить.

Но следует ли отказываться от научного исследования из-за того, что оно нам не удастся? Конечно, нет. Также я вовсе не намерен заявлять, что всеобщее процветание – ошибочная цель. Ведь по самой нашей природе телесный, физический опыт играет главную роль в нашей жизни. Достижения науки и техники отчетливо отражают наше желание добиться лучшего, более комфортабельного существования. Это очень хорошо. Кто бы отказался аплодировать многим из открытий современной медицины?

Но при этом я думаю, что по-настоящему верно то, что члены некоторых традиционных деревенских общин наслаждаются большей гармонией и безмятежностью, чем те, кто поселился в наших современных городах. Например, в Северной Индии, в Спити, у местных жителей сохранился обычай не запирают двери дома, когда они уходят куда-то. Предполагается, что гость, пришедший в отсутствие хозяев, может войти и поесть, ожидая возвращения семьи. Так же поступали и в Тибете в прежние времена. Это не значит, что в таких местах вообще не бывает преступлений. Если говорить о Тибете до его оккупации, конечно, там время от времени такое происходило. Но, когда случалось подобное, люди могли только удивленно поднять брови. Это было редким и необычным происшествием. И наоборот, если в каком-нибудь современном городе пройдет день без убийства, – это примечательное событие. С урбанизацией пришла дисгармония.

Однако у нас должно хватать осторожности не идеализировать старинный образ жизни. Высокий уровень кооперации, который мы находим в неразвитых сельскохозяйственных общинах, базируется, возможно, скорее на необходимости, чем на доброй воле. Её предпочитают большим трудностям. И удовлетворенность, которая там ощущается, может быть на деле более связана с невежеством. Те люди, возможно, не осознают и не представляют, что возможен другой образ жизни. А если узнают, то, весьма вероятно, с энтузиазмом окунутся в него. Таким образом, проблема, стоящая перед нами, заключается в том, чтобы отыскать некие способы в такой же степени наслаждаться гармонией и безмятежностью, как члены более традиционных общин, и в то же время полностью использовать все те выгоды материальных достижений мира, которые существуют в начале нового тысячелетия. Думать иначе значило бы утверждать, что те общины не должны и пытаться улучшить свой уровень жизни. Однако я совершенно уверен, что, например, большинство тибетских кочевников были бы весьма рады иметь современную зимнюю термоодежду, бездымное топливо для приготовления пищи, новейшие лекарства и портативные телевизоры в своих палатках. И я первый не стал бы порицать их за это.

Современное общество, при всех его достоинствах и недостатках, возникло в результате бесчисленных причин и условий. Предполагать, что лишь простым отказом от материального развития мы сможем разрешить все наши проблемы, было бы недалеким. При этом мы упустили бы их основные причины. Кроме того, в современном мире есть и много такого, что вселяет надежды.

В наиболее развитых странах есть бесчисленное множество людей, проявляющих активную заботу о других. Меня трогает до глубины души огромная доброта, проявленная к нам, тибетским беженцам, теми людьми, чьи личные возможности тоже были довольно ограничены. Например, нашим детям безмерно помогли самоотверженные индийские учителя, многим из которых пришлось жить в тяжелых условиях, вдали от своих семей. Глядя дальше, нельзя не заметить растущего во всем мире уважения к основным правам человека. На мой взгляд, это демонстрирует очень хорошие тенденции развития. То, как мировое сообщество мгновенно откликается в случае стихийных бедствий, – также прекрасная черта современного мира. Растущее осознание того, что мы не можем вечно

продолжать калечить окружающую среду, не думая о серьезных последствиях, – еще один повод к надежде. Более того, я верю, что в основном благодаря современным средствам связи люди теперь, пожалуй, легче воспринимают разнообразие. И стандарты грамотности и общей образованности в целом в мире стали выше, чем когда-либо прежде. Все эти положительные тенденции развития я воспринимаю как знак того, на что способны мы, люди.

Недавно у меня была возможность встретиться в Англии с королевой-матерью. Я слышал о ней в течение всей моей жизни, и потому встреча доставила мне особое удовольствие. Но что меня в особенности подбодрило, так это мнение женщины – ровесницы двадцатого века – относительно перемен в людях; она сказала, что люди стали куда больше думать о других, чем во времена ее юности. В те дни, сказала она, люди в основном интересовались делами своей собственной страны, в то время как теперь они много больше заботятся о жителях других стран. Когда я спросил, смотрит ли она в будущее с надеждой, она без малейшего колебания ответила утвердительно.

Конечно, правда, – что мы можем указать избыток резко отрицательных тенденций в современном обществе. Нет причин сомневаться в увеличении от года к году количества убийств, в росте насилия и похищений. В дополнение к этому мы постоянно слышим о грубости и эксплуатации как в семье, так и в обществе, о том, что все больше молодых людей увлекаются наркотиками и алкоголем, и о том, как влияет на нынешних детей все растущее число разводов. Даже наша маленькая община беженцев не смогла избежать подобных влияний. Например, если в тибетском обществе почти не слышали о самоубийствах, в последнее время у нас, в общине беженцев, случились одно или два трагических происшествия такого рода. Сходным образом и пристрастия к наркотикам среди молодых тибетцев просто не существовало поколение назад, – а теперь имеют место и такие случаи; но надо сказать, это произошло в основном там, где молодые люди столкнулись с современной городской жизнью.

И всё же ни одна из подобных проблем, в отличие от болезни, старости и смерти, не является по своей природе неминуемой. Также они не вызваны и отсутствием знания. Когда мы серьезно задумываемся над ними, мы видим, что все эти проблемы – моральные. Каждая из них отражает наше понимание того, что является правильным или неправильным, что хорошо и что плохо, что допустимо и что недопустимо. Но, кроме этого, мы можем указать и на нечто более фундаментальное: пренебрежение тем, что я называю нашим *внутренним измерением*.

Что я подразумеваю под этим? В моем понимании наше излишнее внимание к материальным выгодам отражает скрытое предположение, что то, что можно купить, способно само по себе обеспечить нам требуемое удовлетворение. Но удовлетворение, которое может доставить нам материальная прибыль, по самой её природе, будет ограничено чувственным уровнем. Если бы было правдой утверждение, что человеческие существа ничем не отличаются от животных, этого было бы достаточно. Однако из-за того, что мы обладаем разнообразием качеств – и в особенности из-за того, что имеем мысли и чувства, равно как и воображение, и способность оценки, – становится очевидно, что наши потребности выходят за пределы чисто чувственных. Распространение тревожности, стрессов, заблуждений, неуверенности и депрессий среди тех, чьи основные нужды удовлетворены, отчетливо показывает это. Наши проблемы, как внешние (вроде войн, преступлений, насилия), так и внутренние (наши эмоциональные и психологические страдания), не могут быть разрешены, пока мы не обратим внимание на это скрытое пренебрежение. Ведь именно из-за него величайшие движения последнего столетия – демократия, либерализм, социализм – не смогли дать обещанные ими общие выгоды; и это несмотря на множество прекрасных идей. Революция действительно необходима. Но не политическая, не экономическая и даже не техническая революция. Мы уже достаточно видели их в течение прошедшего века, чтобы понять – такой чисто внешний подход недостаточен. То, что предлагаю я, – духовная революция.



## Глава 2 НИКАКОЙ МАГИИ, НИКАКИХ ТАЙН

Призывая к духовной революции, защищаю ли я в итоге религиозное решение наших проблем? Нет. Будучи человеком, в момент написания этой книги приближающимся к семидесяти годам, я накопил достаточно опыта для обретения полной уверенности в том, что учение Будды и необходимо, и полезно для человечества. Если некто начинает следовать ему, то, несомненно, не только ему самому, но и другим это принесет пользу. Однако встречи со множеством разных людей по всему миру помогли мне понять, что есть и другие веры, и другие культуры, не менее, чем моя, способные помочь личности вести созидательную и удовлетворяющую ее жизнь. И, что еще важнее, я пришел к выводу, что вообще не имеет особого значения, религиозны люди или нет. Куда важнее, чтобы они были хорошими людьми.

Я говорю это в подтверждение того факта, что, хотя большинство из живущих на земле шести миллиардов человек могут заявить о своей принадлежности к той или иной религиозной традиции, все же влияние религии на человеческие жизни в основном незначительно, особенно в развитых странах. Сомнительно, чтобы на всем земном шаре нашелся хотя бы миллиард таких людей, которых я смог бы назвать действительными религиозными практиками, то есть таких, кто честно старается ежедневно следовать принципам и заповедям своей веры. Остальные в этом смысле остаются непрaktикующими. А действительные практики идут тем временем разнообразными религиозными путями. Из этого становится ясно, что в силу нашего несходства одна-единственная религия не может удовлетворить все человечество. Также можно сделать вывод, что мы, люди, можем жить совсем неплохо, и не обращаясь за поддержкой к религии.

Эти утверждения могут показаться необычными для религиозного деятеля. Однако я прежде тибетец, а уж потом Далай-лама, и я просто человек, прежде чем тибетец. Поэтому в качестве Далай-ламы я несу особую ответственность перед тибетцами, а будучи монахом, я несу особую ответственность в отношении развития межрелигиозной гармонии; а как человеческое существо я – как в действительности и все мы – несу куда большую ответственность в отношении всей человеческой семьи. И поскольку большинство не следует религиозной практике, я стараюсь отыскать путь, который подходил бы всем людям, независимо от их веры.

На самом деле я верю, что, если мы рассмотрим основные мировые религии в более широком смысле, то мы обнаружим, что все они – буддизм, христианство, индуизм, ислам, иудаизм, сикхизм, зороастризм и другие – направлены на то, чтобы помочь людям достичь прочного счастья. И каждая из них, на мой взгляд, способна помочь в этом. При таких условиях разнообразие религий (каждая из которых в итоге выдвигает одни и те же основные ценности) и желательно, и полезно.

Так я думал не всегда. Когда я был моложе и жил в Тибете, я верил всем сердцем, что буддизм – это наилучший путь. Я говорил себе, что было бы прекрасно, если бы все обратились в эту веру. Но это было следствием неведения. Мы, тибетцы, слышали, конечно, о других религиях. Но то небольшое, что мы знали о них, черпалось из перевода на тибетский язык вторичных, уже буддийских источников. Естественно, они делали упор на те аспекты других религий, которые выглядят наиболее спорно с буддийской точки зрения. Но так происходило не потому, что авторы-буддисты намеренно желали изобразить своих оппонентов в карикатурном виде. Скорее в этом отражался тот факт, что не было необходимости упоминать все те аспекты, с которыми у них не было разногласий, – поскольку в Индии, где они писали свои трактаты, рассматриваемые ими источники были доступны во всей полноте. К сожалению, в Тибете дело обстояло иначе. Там не имелось переводов этих источников.

Когда я вырос, я постепенно смог узнать больше о других религиях мира. В особенности в эмиграции, когда я стал встречаться с людьми, посвятившими свою жизнь другим верам – кто посредством молитвы и медитации, кто посредством активного служения, – я смог приобрести более глубокое понимание их традиций. Такой личный обмен опытом помог мне осознать огромную ценность каждой из главных религиозных традиций и научил меня глубоко уважать их. Да, для меня буддизм остается самым драгоценным из всех путей. Он наилучшим образом соответствует моей личности. Но это не значит, что я считаю его наилучшей религией для каждого, так же как я не думаю, что каждый человек обязательно должен быть верующим.

Конечно, поскольку я одновременно и тибетец, и монах, меня воспитывали и обучали на принципах, заповедях и практике буддизма. Таким образом, я не могу отрицать, что в целом мой образ мыслей был сформирован моим пониманием того, что значит быть последователем Будды. Однако в этой книге я хочу попытаться выйти из формальных границ своей веры. Я хочу показать, что на деле существуют некие универсальные этические принципы, способные помочь каждому достичь счастья, к которому все мы стремимся. Кто-то может подумать, что таким образом я пытаюсь тайком «протащить» буддизм. Но, хотя мне трудно полностью опровергнуть такое заявление, все же это не так.

На самом деле я уверен, что важно различать религию и духовность. Религию я понимаю как нечто, связанное с верой в спасение в рамках той или другой традиции; одним из аспектов религии является принятие некой формы метафизической или сверхъестественной реальности, включая, возможно, идею рая или нирваны. С этим связаны религиозное учение или постулаты, ритуал, молитва и так далее. Духовность же я понимаю как нечто, связанное с такими качествами человеческого духа, как любовь и сострадание, терпение, терпимость, способность прощать, удовлетворенность, чувство ответственности, чувство гармонии, – качествами, которые приносят счастье и самому человеку, и окружающим его. Однако, в то время как ритуал и молитва напрямую связаны с религиозной верой, для этих внутренних качеств она не является необходимой. Почему бы тогда индивиду не развить их, даже и в высокой степени, без обращения к какой-либо системе религиозных или метафизических верований? Вот поэтому я и говорю иногда, что мы, пожалуй, вполне можем обойтись и без религии. Но без этих основных духовных качеств нам не обойтись.

Те, кто на практике следует религии, могли бы, конечно, с полным правом сказать, что подобные качества, или добродетели, являются плодами искренних религиозных усилий и что религия, таким образом, дает все для их развития и для того, что может быть названо духовной практикой. Но давайте разберемся в этом. Религиозная вера требует духовной практики. Однако похоже, что и среди верующих, и среди неверующих существует изрядная путаница в вопросе о том, в чём, собственно, она состоит. Универсальная характеристика качеств, которые я описал как «духовные», может быть определена как некий уровень заботы о благополучии других. По-тибетски мы говорим: «shen ren kyi sem», что значит: «Думай о помощи другим». И когда мы размышляем обо всем этом, мы видим, что каждое из перечисленных качеств отмечено внутренним наличием заботы о благе других. Более того, тот, кто сострадателен, любящ, терпелив, терпим, способен прощать и так далее, осознает, что в определенной мере его действия могут влиять на других, и соответственно строит свое поведение. Поэтому духовная практика в соответствии с этим определением, с одной стороны, включает поступки, направленные на благополучие других, с другой – влечет за собой те перемены в нас самих, благодаря которым мы с большей охотой действуем именно так. Говорить о духовной практике в соответствии с какими-то иными критериями не имеет смысла.

Таким образом, мой призыв к духовной революции – это не призыв к революции религиозной. Это и не рекомендация некоего не от мира сего образа жизни и еще меньше – магических или мистических действий. Скорее это призыв к радикальной переориентации, к отказу от нашей привычной занятости собой. Это призыв повернуться к более широкому

сообществу людей, с которыми мы связаны, и к поведению, признающему интересы других наравне с нашими собственными.

Здесь читатель может возразить, что, хотя преобразование характера, предполагаемое подобной переориентацией, безусловно, желательно и развивать сострадание и любовь – хорошо, все же революция духа едва ли способна справиться с разнообразием и сложностью проблем современного мира. Более того, можно добавить, что проблемы, возникающие, например, из домашнего насилия, привязанности к наркотикам или спиртному, разрушения семьи и так далее, лучше осознаются и разрешаются в их конкретике. Тем не менее, приняв, что каждая такая проблема действительно может быть решена благодаря более любящему и сострадательному отношению людей друг к другу – сколь бы невероятным это ни казалось, – можно также определить эти проблемы как духовные, поддающиеся духовному решению. Это не значит, что нам только и нужно, что взрастить духовные ценности, и тогда все эти проблемы сами собой исчезнут. Напротив, каждая из них нуждается в собственном разрешении. Но мы обнаруживаем, что, когда духовным аспектом пренебрегают, нет надежды на долговременное решение.

Почему это так? Неприятные события – это часть жизни. Каждый раз, когда мы берем в руки газету или включаем телевизор или радио, мы сталкиваемся с печальными новостями. Ни дня не проходит без того, чтобы где-нибудь в мире не случилось чего-то такого, что каждый назовет несчастьем. И неважно, откуда мы родом или какова наша философия жизни, – в большей или меньшей степени всем нам тяжело слышать о страданиях других.

Подобные события могут быть разделены на две основные категории: те, что случаются по естественным причинам – таким, как землетрясения, засухи, наводнения и тому подобное, – и те, причиной которых служат люди. Войны, преступления, насилие разного рода, коррупция, бедность, ложь, мошенничество и социальная, политическая и экономическая несправедливость – все это следствия недоброжелательного поведения людей. Но кто в ответственной за такое поведение? Мы. Начиная с членов королевской семьи, президентов, премьер-министров и политиков, а также администраторов, ученых, врачей, адвокатов, академиков, студентов, священников, монахинь и монахов, вроде меня самого, и до промышленников, артистов, торговцев, техников, миротворцев, чернорабочих и даже безработных – нет ни единого слоя общества или общественной группы, которые не вносили бы свой вклад в порцию получаемых нами ежедневно неприятных новостей.

К счастью, в отличие от природных катастроф, с которыми мы едва ли можем совладать, эти человеческие проблемы, будучи в основе своей этическими, преодолимы. Факт, что существует так много людей, опять же из каждого слоя общества и из каждой общественной группы, работающих над их решением, подтверждает такое предположение: это те, кто вступает в политические партии, чтобы бороться за лучшую конституцию; те, кто становится юристом, чтобы бороться за справедливость; те, кто присоединяется к обществам милосердия, чтобы бороться с нищетой; те, кто и по профессии, и добровольно заботится о разного рода пострадавших. В действительности все мы, в соответствии с нашим собственным пониманием и нашей собственной жизненной дорогой, пытаемся превратить мир – или по крайней мере маленький его кусочек – в место, где всем нам будет лучше жить.

К несчастью, мы обнаруживаем, что совсем неважно, насколько изоцирена и хорошо функционирует наша законодательная система, и неважно, насколько развиты методы контроля, – сами по себе они не могут уничтожить преступления. Известно, что в наши дни полиция имеет в своем распоряжении технику, которую и вообразить было невозможно пятьдесят лет назад. Она владеет аппаратурой, позволяющей отыскивать спрятанное, методами генетической экспертизы, судебными лабораториями, специально обученными собаками и, конечно, имеет специалистов высочайшей квалификации. Но и преступники обзаводятся соответствующей техникой, так что реально мы вперед не продвигаемся. Когда отсутствуют моральные запреты, нет надежды справиться с такими проблемами, как рост преступности. То есть на деле мы видим, что при отсутствии внутренней дисциплины сами средства, используемые для решения проблем, становятся источниками новых трудностей.

Усложнение методов преступлений и их расследования – порочный и замкнутый процесс.

Но каковы же тогда взаимоотношения между духовностью и этической деятельностью? Поскольку любовь, сострадание и подобные им качества по определению предполагают обладание некоторым уровнем заботы о благополучии других, они предполагают и некоторое воздержание по этическим соображениям. Мы не можем быть любящими и сострадательными, если в то же самое время мы не обуздаем собственные пагубные порывы и желания.

Что касается основ самой этической практики, то кто-то может предположить, что по крайней мере в этой области я буду защищать религиозный подход. Безусловно, каждая из основных религиозных традиций обладает хорошо развитым этическим учением. Однако здесь трудность состоит в том, что, если мы связываем понимание хорошего и дурного с религией, то тут же приходится спросить: «С которой из религий?» Которая из них сформулировала наиболее полную, наиболее доступную, наиболее приемлемую этическую систему? Спор на эту тему может быть бесконечным. Более того, доказывать что-то именно в связи с религиями значит игнорировать тот факт, что многие из тех, кто отвергает религию, делают это из искренних убеждений, а совсем не потому, что равнодушны к глубоким вопросам человеческого существования. Мы не вправе предполагать, что такие люди не обладают чувством добра и зла или не понимают, что приемлемо с точки зрения морали, – просто потому, что некоторые неверующие аморальны. Кроме того, религиозные верования – не гарантия моральной чистоты. Оглядываясь на историю человечества, мы видим, что среди главных смутьянов – тех, кто навлекал насилие, жестокость и разруху на своих собратьев по человеческому роду – было много таких, кто исповедовал какую-либо веру, зачастую даже во всеуслышание. Религия может помочь нам создать основные этические принципы. Но мы можем говорить об этике и морали и не обращаясь к религии.

И снова можно возразить, что, если мы не признаем религию как источник этики, мы должны будем допустить, что в таком случае понимание того, что хорошо и что плохо, что правильно и что неправильно, что нравственно и что безнравственно, – должно изменяться в зависимости от обстоятельств и даже от личности к личности. Но тут позвольте заметить, что вообще не следует предполагать, будто возможно изобрести такой свод правил или законов, который дал бы нам ответ на каждую из этических дилемм, даже если бы мы и приняли религиозное учение в качестве основы морали. Такой шаблонный подход не в состоянии охватить все богатство и сложность человеческого опыта. И он дал бы почву для утверждения, что мы отвечаем не столько за свои реальные действия, сколько за соответствие этих действий букве подобных законов.

Это не значит, что бессмысленно пытаться сформулировать некие принципы, которые воспринимались бы как моральные обязательства. Напротив, если мы хотим надеяться на решение наших проблем, нам важно найти путь к этому. Мы должны, например, уметь сформулировать разницу между терроризмом как методом политических реформ и принципами мирного сопротивления Махатмы Ганди. Мы должны уметь доказать, что насилие над другими – неправильно. И в то же время мы должны отыскать некий способ действий, который позволит избежать крайностей голого абсолютизма, с одной стороны, и пустого релятивизма – с другой.

Моя точка зрения – основанная не только на религиозной вере и даже не на некой оригинальной идее, а скорее просто на здравом смысле – состоит в том, что выработка ограничивающих этических принципов возможна, если взять за исходную точку то наблюдение, что все мы желаем счастья и хотим избежать страданий. Мы не имеем средств к различению добра и зла, если не принимаем в расчет чужие чувства, чужие страдания. По этой причине, а также потому, как мы увидим, что понятие абсолютной истины трудно поддерживать вне религиозного контекста, этический образ действий не является чем-то таким, чему мы следуем в силу его безусловной правильности. Более того, если правильно то, что желание быть счастливым и избежать страданий является естественной склонностью, присущей всем без исключения, то отсюда следует, что каждая личность имеет право



преследовать эту цель. В соответствии с этим я предполагаю, что одним из факторов, определяющих, является ли поступок этичным или нет, будет его воздействие на переживания счастья другими или на их надежды на счастье. Действие, вредящее или препятствующее этому, – потенциально неэтичное действие.

Я говорю «потенциально», потому что, хотя последствия наших поступков очень важны, нужно учитывать и другие факторы, включая и намерение, и природу действия саму по себе. Мы все можем вспомнить какой-то свой поступок, огорчивший других, – несмотря на то, что мы совсем не имели такого намерения. Точно так же нетрудно представить действия, которые, хотя и выглядят в определенной мере силовыми и агрессивными, способными причинить боль, – могут, тем не менее, в конечном счёте послужить счастьем других. Под эту категорию часто подпадает воспитание детей. С другой стороны, если наши действия выглядят мягкими, не значит, что они на деле положительны или этичны, когда намерения у нас эгоистические. Так, если, например, мы намереваемся обмануть кого-то, то притворная доброта здесь – наихудший поступок. Хотя здесь не используется сила как таковая, такое действие – безусловное насилие. Это насилие не только потому, что в итоге оно может причинить вред, но и потому, что разрушает доверие человека и его надежду на правду.

Опять-таки, нетрудно представить случай, когда человек может предполагать, что его действия совершаются с добрыми намерениями и направлены на пользу другим, – но на деле они совершенно аморальны. Мы можем представить солдата, который выполняет приказ о казни всех заключенных. Веря, что приговор справедлив, солдат может считать, что эти действия направлены на благо человечества. Но, согласно принципам ненасилия, которые я выдвигаю, убийство – действие по определению неэтичное. Выполнение таких приказов было бы крайне негативным действием. Другими словами, содержание наших действий также важно для определения, этичны они или нет, поскольку некоторые действия плохи по определению.

Однако фактором, возможно наиболее важным в определении в целом этической природы действия, не являются ни его содержание, ни его следствие. На деле лишь очень редко результаты наших поступков напрямую относятся только к нам самим – ведь то, сможет ли кормчий во время шторма довести свое судно до берега, зависит не только от его действий; так и возможные последствия могут быть наименее важным фактором. В тибетском языке термин, обозначающий то, что считается наиболее значимым для определения этической ценности совершенного действия, – это «kun long» человека. Переведенное буквально, деепричастие «kun» значит «совершенно, до конца», или «из глубины», а «long (wa)» означает действие, инициирующее появление, пробуждение, вздымание чего-либо. Но в том смысле, в каком это слово используется здесь, kun long понимается как то, что некоторым образом ведёт или вдохновляет наши действия – и намеренные, и ненамеренные. Таким образом, это обозначает общее состояние сердца и ума человека. И если это состояние благотворно, то отсюда следует, что и сами наши поступки будут благотворны (в этическом смысле). Из этого описания ясно, что дать краткий перевод выражения kun long трудно. Обычно его переводят просто как «мотивация», но ясно, что этим не исчерпывается весь объём смысла. Слово «склонность», хотя и ближе к нужному смыслу, все же лишено той активной составляющей, которая есть в тибетском выражении. С другой стороны, использовать фразу «общее состояние сердца и ума» будет излишне длинно. Возможно, хотя это и вызывает сомнения, сократить это выражение до слов «состояние ума», – но тогда останется без внимания более широкое значение слова «ум», как оно используется в тибетском языке. Слово для обозначения ума, lo, включает идею сознания, или осознания, вместе с чувствами и эмоциями. Здесь отражается понимание того, что эмоции и мысли не могут быть полностью разделены. Даже восприятие качества, вроде цвета, обязательно содержит в себе эмоциональный аспект. Но это и не понятие чистого ощущения, не сопровождаемого познавательным актом. Тут скорее подразумевается то, что мы можем выделить различные типы эмоций. Это и те, которые исходно инстинктивны, как

отвращение при виде крови, и те, что включают в себя больше рассудочных элементов, как страх нищеты. И я прошу читателя помнить о сути выражений, когда бы я ни говорил об «уме», о «мотивации», о «склонности» или о «состоянии ума».

Итак, очевидно, что, говоря в целом, общее состояние сердца и ума человека, или мотивация в момент действия, и является ключом к определению этического содержания поступка, и это легко понять, если мы рассмотрим, как влияют на наши поступки сильные отрицательные мысли и чувства, такие как ненависть и гнев. В такой момент наш ум (lo) и сердце – в смятении. Это не только заставляет нас терять чувство пропорции и перспективы, но мы также утрачиваем понимание того, как наши действия могут повлиять на других. И в самом деле, мы можем настолько расстроиться, что совершенно перестанем обращать внимание и на других, и на их право на счастье. Наши действия при таких обстоятельствах – то есть наши поступки, слова, мысли, оплошности и желания – будут почти наверняка разрушительны для счастья других. И это не зависит от того, каковы наши конечные намерения относительно других, или от того, сознательно мы поступаем или нет. Рассмотрим ситуацию, когда мы ссоримся с кем-то из своих домашних. Как мы справимся с возникшей напряженной атмосферой, будет в немалой степени зависеть от того, что лежит в основе наших действий в такой момент, – другими словами, от нашего *kun long*. Чем меньше в нас спокойствия, тем более вероятно, что мы будем реагировать отрицательно, говорить грубые слова, и еще более вероятно, что мы скажем или сделаем нечто такое, о чем позже будем горько сожалеть, даже если наши чувства в момент ссоры были глубоко задеты.

Или представьте ситуацию, когда мы причинили кому-то легкое беспокойство, например нечаянно толкнули во время прогулки, – и этот человек начал ругать нас за небрежность. Если наше сердце полно сострадания, мы не обратим внимания на сердитые слова, – но, если мы переполнены отрицательными чувствами, все будет иначе. Когда движущая сила наших поступков благотворна, наши действия будут автоматически направляться на увеличение блага других. Таким образом они автоматически становятся этическими. Далее, чем более привычным становится для нас подобное состояние, тем меньше вероятность того, что мы болезненноотреагируем на раздражающую ситуацию. И, даже если мы всё-таки потеряем самообладание, наша вспышка будет свободна от таких чувств, как злоба и ненависть. На мой взгляд, цель духовной, а следовательно, и этической практики – это трансформация и совершенствование *kun long* человека. Именно так мы становимся более хорошими людьми.

Мы постепенно понимаем, что чем больше мы преуспели в изменении собственных сердца и ума – благодаря возвращению духовных качеств, – тем лучше мы справляемся с несчастьями, и тем больше становится вероятность того, что наши действия в целом станут этическими. И, если мне будет позволено привести в качестве примера мой собственный опыт, – такое понимание этики означает, что, постоянно стремясь возвращать положительное, или благое, состояние ума, я стараюсь быть максимально полезным другим, насколько это вообще в моих силах. Удостоверяясь, в дополнение к этому, что и по содержанию мои поступки положительны, насколько это для меня возможно, я снижаю свои шансы совершить неэтичный поступок. Насколько эффективна такая стратегия, то есть каковы последствия в смысле блага для других, сиюминутного или в перспективе, определить невозможно. Но, поскольку я постоянно прилагаю к этому усилия и поскольку я постоянно уделяю этому внимание, – неважно, что случится; у меня никогда не будет причин для сожалений. Я по крайней мере знаю, что сделал все, что в моих силах.

Описанные мною в этой главе взаимоотношения между этикой и духовностью не связаны с вопросом о том, как нам решать этические дилеммы. Об этом речь пойдет позже. Здесь я скорее очертил общий подход к этике, который, касаясь основных человеческих чувств, счастья и страдания, не затрагивает те проблемы, которые возникают при рассмотрении религиозной этики. Реальность такова, что большинство людей в наши дни не испытывают потребности в религии. Более того, возможно такое поведение, которое приемлемо в рамках одной религиозной традиции, но неприемлемо для другой. Что же

касается смысла выражения «духовная революция», – я надеюсь, что сумел объяснить: духовная революция влечет за собой этическую революцию.

### Глава 3

## ЗАВИСИМОЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ И ПРИРОДА РЕАЛЬНОСТИ

Во время моего публичного выступления в Японии несколько лет назад я увидел нескольких человек, идущих в мою сторону с букетами цветов. Я встал, чтобы принять их подношения, но, к моему удивлению, они прошли мимо и возложили цветы на алтарь позади меня. Я сел, испытывая немалое замешательство! В очередной раз я увидел, что события не всегда разворачиваются так, как мы этого ожидаем. Ведь такое течение жизни – когда возникает разрыв между тем, как мы воспринимаем явления, и реальностью данной ситуации – зачастую является источником многих страданий. Это особенно верно, когда, как в приведенном здесь примере, мы составляем суждение на основе частичного понимания, которое оказывается не до конца правильным.

Прежде чем рассматривать, в чём могла бы состоять духовная и этическая революция, давайте немного подумаем о природе реальности как таковой. Тесная связь между тем, как мы воспринимаем самих себя во взаимоотношении с миром, в котором мы живем, и нашим поведением в этом мире значит, что понимание явлений имеет для нас решающее значение. Если мы не понимаем окружающие нас явления, мы скорее всего будем лишь вредить себе и другим.

Когда мы задумываемся над этим вопросом, то начинаем понимать, что не можем полностью отделить какое-либо явление от контекста других явлений. Мы можем рассуждать лишь в рамках их взаимосвязи. В течение нашей обычной жизни мы ежедневно вовлекаемся в бесчисленные разнообразные действия, и получаем огромное количество чувственных импульсов от всего, с чем сталкиваемся. Проблема неправильного восприятия, которое, разумеется, имеет разные степени, обычно возникает из-за нашей склонности выделять определенные аспекты события или переживания и видеть их как представляющие целостность. Это ведет к сужению перспективы и соответственно – к ложным ожиданиям. Но когда мы рассматриваем реальность такой, какова она есть, мы быстро начинаем осознавать ее бесконечную сложность и понимаем, что наше привычное восприятие ее зачастую неадекватно. Если бы это было не так, понятие обмана было бы бессмысленным. Если бы предметы и события были такими, как мы ожидаем, у нас бы не было понятия иллюзии или ложного представления.

Для понимания этой сложной темы я нахожу в особенности полезной концепцию зависимого происхождения (по-тибетски *ten del*), разработанную буддийской философской школой Мадхьямика (Срединный Путь). Согласно ей, мы можем на трех разных уровнях разобрать, как существуют вещи и события.

На первом уровне применяется принцип причины и результата, в соответствии с которым все вещи и явления возникают в силу сложного переплетения взаимозависимых причин и условий. Этот принцип предполагает, что ни о какой вещи или событии нельзя утверждать, что они способны к возникновению или к продолжению существования сами по себе. Например, если я возьму глину и начну лепить из нее, я могу создать горшок. Этот горшок существует как результат моих действий. В то же время он также является результатом мириад других причин и условий. В их число входит сочетание глины и воды, создающее сырье для лепки. Кроме того, можно упомянуть об определенном сочетании молекул, атомов и других мельчайших частиц, составляющих данное целое (и которые сами по себе также зависят от бесчисленного количества разных факторов). Затем следуют обстоятельства, приведшие к моему решению слепить горшок. А затем следуют содействующие условия моих действий, когда я придаю глине форму. Все эти различные факторы отчетливо показывают, что мой горшок не может возникнуть независимо от данных

причин и условий. Скорее это зависимое происхождение.

На втором уровне *ten del* может быть понято в терминах взаимной зависимости, которая существует между частью и целым. Без части не может быть целого; без целого понятие части не имеет смысла. Идея «целого» утверждается через части, но и эти части сами по себе должны рассматриваться как целостности, включающие в себя свои собственные части.

На третьем уровне все явления могут пониматься как имеющие зависимое происхождение, потому что, когда мы их анализируем, мы обнаруживаем, что в конечном счете они не обладают независимой природой. Это можно понять благодаря способу, который мы используем при указывании на определенные явления. Например, слова «действие» и «деятель» предполагают друг друга. То же относится к словам «родитель» и «ребенок». Некто является родителем только потому, что имеет детей. Точно так же дочь или сын называются так лишь в том отношении, что у них есть родители. Такие же отношения взаимной зависимости видны в словах, которыми мы описываем занятия или профессии. Люди называются крестьянами в связи с тем, что работают на земле. Врачи называются так потому, что работают в области медицины.

Более тонкий уровень вещей и явлений может быть понят в терминах зависимого происхождения, когда мы, например, спросим: «Что именно представляет собой глиняный горшок?» Когда мы ищем нечто, что могли бы описать как его истинную сущность, мы обнаруживаем, что на самом деле существование горшка – и соответственно всех других явлений – в определенной мере условно и определено соглашением. Когда мы спрашиваем, определяется ли сущность горшка его формой, его назначением, его составными частями (то есть смесью глины, воды и так далее), мы находим, что термин «горшок» – это просто словесное обозначение. Нет ни единой характеристики, о которой можно было бы сказать, что она одна определяет горшок. Не может этого сделать и вся совокупность характеристик. Мы можем представить горшки разнообразных форм, – и они ничуть не меньше будут горшками. И поскольку на самом деле мы можем говорить о существовании горшка только в связи со сложными цепями причин и условий, рассмотренных в общей перспективе, то горшок не имеет одного определяющего качества. Другими словами, он не существует для себя и в себе, но скорее возник зависимо.

В том, что касается явлений сознания, мы снова обнаруживаем зависимость. Здесь это зависимость между воспринимающим и воспринимаемым. Возьмите, например, восприятие цветка. Во-первых, для того, чтобы возникло восприятие цветка, должен иметься орган чувства. Во-вторых, должны иметься условия, – в данном случае сам цветок. В-третьих, для того, чтобы восприятие имело место, должно быть нечто, направившее внимание воспринимающего на объект. И затем уже, благодаря причинному пересечению этих условий, происходит познавательный акт, который мы называем восприятием цветка. Теперь давайте рассмотрим, из чего в точности состоит этот акт. Есть ли это только работа воспринимающей способности? Есть ли это лишь взаимодействие между данной способностью и самим цветком? Или здесь есть что-то еще? И в итоге мы обнаруживаем, что не можем понять идею восприятия вне контекста бесчисленных сложных рядов причин и условий.

Если мы возьмем в качестве объекта исследования само сознание, то, хотя мы склонны думать о нем как о чем-то внутреннем и неизменном, мы обнаруживаем, что и оно будет понято лучше в терминах зависимого происхождения. Это потому, что трудно установить нечто, существующее отдельно от личного воспринимающего, познавательного и эмоционального опыта. Сознание куда больше похоже на конструкцию, возникающую из некоего спектра сложных событий.

Другой путь к пониманию концепции зависимого происхождения – это рассмотрение феномена времени. Обычно мы предполагаем, что имеется некое независимо существующее явление, которое мы называем временем. Мы говорим о прошедшем времени, о настоящем и будущем. Однако, когда мы присматриваемся к нему более внимательно, мы видим, что и



эта концепция – всего лишь условность. Мы обнаруживаем, что понятие «настоящий момент» – это просто ярлык, обозначающий взаимосвязь между «прошедшим» и «будущим». На самом деле мы не можем указать на настоящее время. За долю секунды до предполагаемого настоящего момента уже лежит прошлое; через долю секунды после него – уже будущее. Даже если мы говорим, что настоящий момент – это «сейчас», то не успеем мы произнести это слово, как он уже в прошлом. А если бы мы стали утверждать, что должен, тем не менее, быть некий единственный бесконечно малый момент, который нельзя разделить на «прошлое» и «будущее», у нас вообще не осталось бы никаких оснований для какого-либо разграничения прошлого, настоящего и будущего. Если бы существовал хоть один такой неделимый момент, то у нас было бы только настоящее. Но без идеи настоящего становится трудно рассуждать о прошедшем и будущем, поскольку оба они с очевидностью зависят от настоящего. Более того, если из нашего анализа мы бы сделали вывод, что настоящее просто не существует, мы тем самым отвергли бы не только общепринятое соглашение, но и свой собственный опыт. В самом деле, когда мы начинаем исследовать наше ощущение времени, мы видим, что наше прошлое уже исчезло, а будущее только наступит. Мы чувствуем лишь настоящее.

К чему приводят нас эти наблюдения? Конечно, все становится несколько сложнее, когда мы рассуждаем подобным образом. И более удовлетворительным выводом будет, разумеется, тот, что настоящее на самом деле существует. Но мы не можем постичь его, рассматривая как внутренне самосущее или объективно независимое. Настоящее возникает, завися от прошлого и будущего.

Какую пользу мы можем извлечь из этого? В чем ценность подобных наблюдений? Из них следует ряд важных выводов. Прежде всего, когда мы начинаем понимать, что все, что мы воспринимаем и ощущаем, возникает в результате бесчисленных связей причин и условий, наш взгляд на мир меняется. Мы видим, что Вселенная, в которой мы живем, может рассматриваться как единый живой организм, где каждая клетка действует в уравновешенном взаимодействии со всеми другими клетками, составляя целое. Если всего лишь одна из клеток повреждена, как случается при болезни, – равновесие нарушается, и это опасно для всего целого. Из этого, в свою очередь, следует, что наше личное благополучие тесно связано и с благополучием других, и с окружающей средой, в которой мы живем. Отсюда ясно также, что каждое наше действие, каждый наш поступок, слово и мысль, вне зависимости от того, насколько незначительными или незаметными они могут показаться, имеют значение не только для нас самих, но и для всех других.

Далее, когда мы рассматриваем реальность в терминах зависимого происхождения, это уводит нас от привычной склонности видеть предметы и события как устойчивые, независимые, отдельные сущности. Это полезно, поскольку именно эта склонность заставляет нас преувеличивать одну-две стороны нашего опыта и воспринимать текущую ситуацию как целое лишь через них, игнорируя ее подлинную сложность.

Такое понимание реальности, предлагаемое концепцией зависимого происхождения, также сталкивает нас со сложной задачей видеть предметы и события не столько черно-белыми, сколько во всей сложности пересечений их взаимосвязей, которые трудно уловить. Это препятствует рассуждению в терминах абсолютного. Более того, если все явления зависят от других и если ни одно из явлений не может существовать независимо, то даже наше наиболее любимое «я» должно быть признано существующим не так, как мы обычно это понимаем. Ведь, действительно, мы обнаруживаем, что, если мы аналитически ищем подлинное «я», его кажущаяся цельность рассыпается ещё быстрее, чем цельность глиняного горшка или настоящего момента. Потому что, в то время как горшок есть нечто реальное, на что мы можем указать, «я» куда более неуловимо: его сущность как конструкции быстро становится очевидной. Мы начинаем понимать, что привычное четко проводимое нами разделение между «я» и «другие» – преувеличение.

Этим вовсе не отрицается, что каждое человеческое существо естественно и по праву обладает сильным чувством «я». Даже если мы не можем объяснить, почему это так,

ощущение «я» в нас присутствует. Но давайте исследуем, что же представляет собой тот действительный объект, который мы называем своим «я». Возможно, это ум? Но иногда случается, что ум человека становится чрезмерно активен, а может впасть в депрессию. И в том, и в другом случае врач может прописать лекарство, чтобы улучшить самочувствие человека. Это показывает, что мы думаем об уме как о том, чем обладает личность. И, действительно, когда мы задумаемся над этим, то поймем, что все выражения типа «мое тело», «мой язык», «мой ум» включают идею обладания. Поэтому трудно представить, чтобы мое «я» составлял ум, хотя верно и то, что были буддийские философы, пытавшиеся отождествить «я» с сознанием. Будь «я» и сознание одним и тем же, отсюда следовал бы нелепый вывод о том, что действующий субъект и действие, то есть осознающий и деятельность осознания, – одно и то же. Нам бы пришлось признать, что познающий, «я», которое познаёт, и процесс познания – тождественны. Но и при таком подходе также трудно понять, как «я» может существовать в качестве независимого явления вне совокупности «ум-тело». И это снова заставляет предположить, что наше привычное представление о «я» в каком-то смысле только ярлык для сложного переплетения взаимозависимых феноменов.

Теперь давайте вернемся назад и рассмотрим, как мы обычно относимся к идее собственного «я». Мы говорим: «Я высокий; я малорослый; я сделал это; я сделал то», – и никто не задает нам по этому поводу вопросов. Совершенно ясно, что мы имеем в виду, и каждый с удовольствием принимает эти условные обозначения. На данном уровне мы существуем в полном соответствии с такими заявлениями. Эта условность является частью ежедневного общения и вполне согласуется с жизненным опытом. Но это не значит, что нечто существует единственно потому, что о нем говорят, или потому, что есть слово, относящееся к нему. Никто ещё не нашёл единорога!

Условные соглашения могут быть признаны действительными, если они не противоречат знанию, полученному в опыте либо через умозаключение, и когда они служат основанием для обыденного речевого общения, в рамках которого мы используем такие понятия, как истинность и ложность. Но это не мешает нам понимать то, что, будучи вполне удовлетворительным в качестве условного соглашения, наше «я», вместе со всеми другими явлениями, все равно существует в зависимости от ярлыков и понятий, которые мы прилагаем к нему. Рассмотрим в этом контексте тот случай, когда мы, по ошибке, в темноте принимаем свернутую веревку за змею. Мы замираем в испуге. Хотя на самом деле то, что мы видим, – всего лишь кусок веревки, о котором мы позабыли, из-за недостатка освещения и благодаря ошибочному представлению мы думаем, что это змея. Реально кольца веревки не обладают ни единым свойством змеи, – они существуют лишь в нашем воображении. Змеи как таковой здесь нет. Мы приписываем ее свойства неодушевленному предмету. Таково же и понятие о независимом существовании «я».

Мы можем также видеть, что и само понятие «я» относительно. Давайте подумаем вот над чем: мы часто оказываемся в ситуациях, когда ругаем сами себя. Мы говорим: «О, в такой-то и такой-то день я уж точно натворил глупостей!», и мы говорим это, гневаясь на самих себя. Это заставляет предположить, что в действительности существуют два различных «я», одно из которых совершило ошибку, а другое критикует его. Первое – это «я», подразумеваемое в связи с конкретным ощущением или событием. Второе воспринимается с точки зрения «я» как целого. Тем не менее, хотя внутренние диалоги, подобные этому, и имеют смысл, все равно в каждый данный момент существует только один поток сознания. Точно так же мы можем видеть, что осознание собственной индивидуальности как единой личности имеет много разных аспектов. Например, я сам воспринимаю себя как то «я», которое является монахом, как «я» тибетца, как «я» человека из тибетской области Амдо и так далее. «Я» тибетца возникло прежде, чем «я» монаха. Я стал послушником только в семь лет. «Я» беженца существует только с 1959 года. Другими словами, у одной и той же основы есть много назначений. Все они – тибетские, потому что именно это «я» (или индивидуальность) существует с момента моего рождения. Но все они различаются по названиям. Я считаю, что это еще одна причина к тому, чтобы усомниться в

истинном существовании «я». Поэтому нельзя утверждать, что существует какая-то единственная характеристика, окончательно определяющая мое «я», или, с другой стороны, что его определяет сумма характеристик. Даже если я откажусь от одной или более из них, ощущение «я» не исчезнет.

Таким образом, нет некой единой сущности, которую мы могли бы отыскать путем анализа с целью установления своего «я». Как только мы пытаемся найти окончательное определение цельного объекта, он ускользает от нас. И мы вынуждены заключить, что этот драгоценный предмет, о котором мы так заботимся, ради которого идем на все, лишь бы обеспечить ему защиту и удобство, в итоге не более реален, чем радуга в летнем небе.

Если же правда, что ни один объект или явление, даже наше «я», не существуют по собственной природе, не следует ли нам сделать вывод, что в конечном счете вообще ничто не существует? Или что воспринимаемая нами реальность – простая проекция ума, вне которого ничего нет? Нет. Когда мы говорим, что предметы и явления могут быть удостоверены только как возникающие зависимо, что у них нет собственной внутренней реальности, существования или самотождества, мы не отрицаем существования явлений вообще. «Несамотождественность» явления скорее указывает на способ существования вещей: не независимо, но некоторым образом взаимозависимо. Будучи далек от мысли расшатать представление о реальности воспринимаемого, я уверен, что концепция зависимого происхождения дает надежный каркас, внутри которого можно разместить причину и следствие, истинность и ложность, тождество и различие, вред и пользу. Поэтому было бы совершенно неправильно делать из этой идеи выводы о нигилистическом подходе к реальности. Я абсолютно не имею в виду просто несуществование, не различающее объекты как то или это. В самом деле, если мы в качестве объекта дальнейшего исследования возьмем отсутствие самотождественности и начнем искать его подлинную природу, то мы обнаружим несамотождественность несамотождественности и так далее, до бесконечности, – из чего нам придется сделать вывод, что даже отсутствие подлинного существования существует только условно. А потому, допуская, что часто возникает несоответствие между восприятием и реальностью, важно не впадать в крайность и не предполагать, что за областью явлений скрывается некая другая область, в каком-то смысле более «реальная». Тут может возникнуть та проблема, что мы откажемся от обычного жизненного опыта как от простой иллюзии. А это было бы совершенно неверно.

Одним из наиболее многообещающих направлений развития современной науки являются квантовая теория и теория вероятностей. Представляется, что они, по крайней мере в некоторой степени, поддерживают идею зависимого происхождения явлений. Хотя я не могу утверждать, что очень ясно понимаю эти теории, но то, что на субатомном уровне становится трудно провести четкое различие между наблюдателем и объектом наблюдения, по-видимому, демонстрирует движение в сторону такого понимания реальности, которое я обрисовал. Мне не хотелось бы, однако, придавать этому излишнее значение. То, что наука сегодня считает истиной, завтра может измениться. Новые открытия означают, что все, принимаемое нами сегодня, завтра может быть поставлено под сомнение. Кроме того, какие предпосылки мы ни взяли бы в качестве базы для осознания того факта, что предметы и явления не существуют независимо, вывод будет один и тот же.

Такое понимание реальности позволяет нам увидеть, что наше резкое разграничение себя от других возникает в основном в результате наложения условностей. И вполне можно представить, что для нас станет привычной расширенная идея собственного «я», благодаря которой личность включит свои интересы в интересы других. Например, когда некто думает о своей родине и говорит: «Мы – тибетцы», или: «Мы – французы», он воспринимает себя как личность в более широком смысле, нежели пределы собственного «я».

Если бы «я» обладало самотождественностью, было бы возможно рассуждать эгоистично, изолируясь от интересов других. Но, поскольку это не так, поскольку «я» и «другие» могут быть поняты только в рамках взаимоотношений, мы видим, что интересы «я» и интересы других тесно взаимосвязаны. В самом деле, в этой картине взаимозависимо

возникшей реальности мы видим, что нет личных интересов, совершенно не связанных с интересами других. Благодаря фундаментальной взаимозависимости, которая лежит в основе реальности, ваши интересы являются также и моими интересами. Отсюда становится ясным, что «мои» и «ваши» интересы тесно переплетены. В более глубоком смысле, они сливаются.

Если мы соглашаемся с более сложным пониманием реальности, где все вещи и события видятся тесно взаимосвязанными, то это не ведет к выводу, что этические принципы, определенные нами ранее, уже не могут быть поняты как имеющие обязательную силу, даже если с этой точки зрения становится трудно говорить о них как об абсолютных, по крайней мере вне религиозного контекста. Наоборот, идея зависимого происхождения заставляет нас принимать реальность причин и следствий с крайней серьезностью. Здесь я имею в виду то, что определенные причины ведут к определенным результатам и что некоторые действия приводят к страданию, в то время как другие – к счастью. В интересах каждого делать то, что ведет к счастью, и избегать того, что ведет к страданию. Но, поскольку, как мы уже видели, наши интересы сложнейшим образом переплетены между собой, мы вынуждены принять мораль в качестве необходимого средства осуществления взаимосвязи между моим желанием стать счастливым и вашим.

## **Глава 4**

### **ПЕРЕОЦЕНКА ЦЕЛИ**

Я упомянул о том, что все мы естественным образом желаем счастья, а не страдания. Далее я предположил, что существует некое положение вещей, из которого, на мой взгляд, мы можем сделать вывод, что этическим поступком является такой, который не вредит переживаниям других или их счастливым надеждам. И я изложил понимание реальности, которое указывает на общность своих и чужих интересов.

Давайте теперь рассмотрим природу счастья. Прежде всего следует отметить, что это качество относительное. Мы чувствуем счастье каждый по-своему, в зависимости от своих обстоятельств. То, что обрадует одного, может стать для другого источником страдания. Почти все мы были бы чрезвычайно огорчены, попади мы на всю жизнь в тюрьму. Но преступник, которому грозит смертная казнь, был бы просто счастлив, если бы смертный приговор ему заменили пожизненным заключением. Во-вторых, важно осознать, что мы используем одно и то же слово «счастье» для описания очень разных состояний; и в тибетском языке то же слово, *de wa*, означает также и «удовольствие». Мы говорим о счастье, искупавшись в жаркий день в прохладной воде. Мы говорим о нем в связи с какими-нибудь воображаемыми событиями, например, когда заявляем: «Я был бы так счастлив, если бы выиграл в лотерею!» Мы также говорим о счастье в связи с простыми радостями семейной жизни.

В этом последнем случае счастье – это скорее некое длительное состояние, которое сохраняется вопреки спадам и подъемам, а также случайным временным охлаждениям. Но в случае купания в прохладной воде в жаркий день, поскольку это следствие действий по поиску чувственного удовольствия, это мимолетное состояние. Если мы пробудем в воде слишком долго, мы замерзнем. То есть в общем то счастье, которое мы извлекаем из подобных действий, зависит от их краткосрочности. В случае выигрыша большой суммы денег вопрос о том, дадут ли эти деньги долгое счастье или всего лишь такое, которое вскоре утонет в проблемах и трудностях, неразрешимых с помощью одного лишь богатства, зависит от того, кто выиграл. Но в целом, даже если деньги приносят счастье, это скорее счастье лишь того рода, какое можно купить: материальные вещи и чувственные удовольствия. А они, как мы обнаруживаем, сами становятся источником страданий. Например, в том, что касается имущества, мы должны признать, что зачастую оно лишь прибавляет трудности в нашей жизни, а не уменьшает их. Автомобиль ломается, мы теряем деньги, нечто особо драгоценное для нас крадут, наш дом сгорает... А если не случается ничего в этом роде, то



мы страдаем из-за того, что боимся подобных происшествий.

Если бы это было не так – если бы в действительности в подобных действиях и обстоятельствах не содержались семена страданий, – то чем больше мы предавались бы им, тем больше становилось бы наше счастье, – так же, как возрастает боль, если мы не устраняем ее источник. Но тут дело обстоит иначе. В реальности, если мы иногда можем ощутить, что нашли совершенное счастье такого рода, то это кажущееся совершенство оказывается недолговечным, как капля росы на листке, только что радостно сверкавшая – и тут же исчезающая.

Этим объясняется, почему возложение слишком больших надежд на материальные достижения ошибочно. Проблема не в материализме как таковом. Скорее дело в скрытом базовом предположении, что полное удовлетворение может возникнуть благодаря одним лишь чувственным удовольствиям. Но, в отличие от животных, чьи поиски счастья ограничены выживанием и сиюминутным удовлетворением чувственных желаний, мы, человеческие существа, обладаем способностью испытывать счастье на более глубоком уровне, – и оно, будучи достигнутым, может подавить все негативные переживания. Рассмотрим случай солдата, участвовавшего в сражении. Он ранен, но битва выиграна. Удовлетворение, испытанное им от победы, означает, что его ощущение страданий от полученных ран будет куда слабее, чем страдание солдата проигравшей стороны, хотя раны у него такие же.

Способность человека испытывать глубокие уровни счастья объясняет также, почему такие вещи, как музыка и живопись, дают более высокое наслаждение и удовлетворение, чем простое приобретение материальных вещей. Однако, даже если эстетические переживания являются источником счастья, они все же включают в себя сильный чувственный компонент. Музыка зависит от нашего слуха, живопись зависит от наших глаз, танец – от нашего тела. Что касается удовлетворения, получаемого нами от работы или продвижения по службе, то и оно в основном получается благодаря чувствам. Сами по себе работа или карьера не могут предложить нам того счастья, о котором мы грезим.

Здесь можно заявить, что, хотя это, конечно, правильно – различать скоротечное счастье и то, которое длится долго, различать эфемерное и подлинное счастье, все же единственный достойный упоминания случай счастья – это счастье умирающего от жажды человека, добравшегося наконец до воды. Это бесспорно так. Когда речь идет о выживании, то, естественно, наши нужды становятся столь настоящими, что основная часть наших усилий направляется на их удовлетворение. Но, поскольку выживание связано с физическими потребностями, то отсюда следует, что телесное удовлетворение, которое можно в данном случае испытать, жестко ограничено рамками органов чувств. Поэтому вывод, что нам при любых обстоятельствах следует искать сиюминутного удовлетворения чувств, вряд ли может быть оправдан. В действительности, если подумать, мы видим, что та краткая радость, которую мы испытываем, убажывая чувственные позывы, не слишком сильно отличается от того, что ощущает наркоман, потворствуя своей привычке. Временное облегчение вскоре сменится новой неодолимой потребностью. И точно так же, как при приеме наркотиков, в итоге все, что мы предпринимаем для удовлетворения наших сиюминутных чувственных желаний, становится причиной еще больших неприятностей. Это не значит, что удовольствие, получаемое нами в некоторых действиях, в чём-то ошибочно. Просто надо осознать, что нельзя надеяться на возможность услаждать свои чувства постоянно. Счастье, которого мы достигнем, поедая отменную пищу, в лучшем случае продлится до тех пор, пока мы снова не проголодаемся. Один из писателей Древней Индии заметил:

«Потворство чувственным ощущениям подобно питью соленой воды: чем больше мы этим занимаемся, тем больше растут и желания и жажда».

И действительно, мы видим: то, что я назвал внутренним страданием, связано с нашей

импульсивной тягой к счастью. Мы не останавливаемся, чтобы оценить всю сложность сложившейся ситуации. Мы склонны бросаться вперед и делать то, что вроде бы обещает нам кратчайший путь к удовлетворению. Но, поступая так, мы слишком часто лишаем себя возможности достичь куда большей удовлетворенности достигнутым. Это воистину удивительно! Обычно мы не позволяем детям делать все, что им вздумается. Мы понимаем, что если дать им полную свободу, то они, пожалуй, займутся скорее игрой, чем учебой. Поэтому мы заставляем их отказываться от сиюминутного удовольствия игры и усаживаем за уроки. Наши действия имеют дальний прицел. Хотя сейчас у детей будет меньше веселья, зато они получают солидную базу для своего будущего. Но сами мы, взрослые, часто пренебрегаем этим принципом. Мы, например, упускаем из виду то, что, если один из супругов тратит все свое время в собственных узких интересах, то второй наверняка будет страдать из-за этого. Когда это происходит, понятно, что такой брак все труднее и труднее сохранить. Точно так же мы умудряемся не замечать, что там, где родители интересуются только друг другом и не уделяют внимания детям, последствия наверняка будут плохими.

Когда мы действуем ради удовлетворения собственных сиюминутных желаний, не принимая в расчет интересы других людей, мы разрушаем возможность длительного счастья. Обдумайте вот что: если мы живем по соседству с десятью другими семьями, но никогда не думаем об их благополучии, – мы лишаем себя возможности пользоваться их обществом. С другой стороны, если мы стараемся быть дружелюбными и уделяем внимание окружающим, мы обеспечиваем не только их счастье, но и свое собственное. Или же представьте, что встретились с неким новым человеком. Возможно, мы идем вместе обедать. Да, сейчас нам придется кое-что потратить. Но в результате у нас есть шанс завязать отношения, которые принесут много пользы в будущем. Наоборот, если во встрече с кем-то мы видим лишь возможность обмануть человека и именно так и поступаем, то, хотя в данный момент мы и приобретаем некую сумму денег, мы, скорее всего, совершенно уничтожаем перспективу длительного общения, хотя оно и могло бы принести гораздо больше выгод.

Теперь давайте рассмотрим природу того, что я охарактеризовал как подлинное счастье. Мой собственный опыт может помочь мне проиллюстрировать состояние, о котором я говорю. Меня как буддийского монаха учили принципам, философии и практике буддизма. Но какого-либо практического образования, которое помогло бы справиться с требованиями современной жизни, я почти не получил. В течение жизни мне пришлось нести на себе огромную ответственность и терпеть огромные трудности. В шестнадцать лет, когда Тибет был оккупирован, я утратил свою свободу. В двадцать четыре – я лишился и самой своей страны, эмигрировав. Уже почти сорок лет я живу беженцем в чужой стране, хотя эта страна и является моей духовной родиной. В течение всего этого времени я старался всемерно служить и моим товарищам по изгнанию, и, по возможности, тем тибетцам, которые остались в Тибете. Мы знаем, что за это время наша родная страна безмерно разрушалась и страдала. И, конечно, я потерял не только мать и других родных, но и дорогих мне друзей. При всем этом, хотя я, конечно, испытываю печаль, когда думаю о потерях, все же в том, что касается моего душевного равновесия, чаще всего я спокоен и удовлетворен. Даже когда передо мной встают трудности, как тому и положено быть, я обычно не слишком беспокоюсь из-за них. И я могу без колебаний сказать, что я счастлив.

Согласно моему опыту, основной характеристикой подлинного счастья является покой – внутренний покой. Под этим я совсем не подразумеваю чего-то «запредельного». Не говорю я и об отсутствии ощущений. Напротив, покой, спокойствие, которое я описываю, коренится в заботе о других и включает в себя высокую степень чувствительности и восприятия, хотя я и не могу утверждать, что сам очень в этом преуспел. Свое ощущение покоя я связываю скорее с усилием воспитать в себе заботу о других.

Тот факт, что основной характеристикой счастья является внутренний мир, и объясняет парадокс, что в то время как существуют люди, остающиеся несчастными несмотря на то, что они обладают всеми материальными благами, есть и другие, – которые счастливы, невзирая на чрезвычайно трудные обстоятельства жизни. Возьмем в качестве примера те

восемьдесят тысяч тибетцев, которые в течение нескольких месяцев, прошедших после моего бегства из родной страны, покинули Тибет и приняли предложенное им индийским правительством убежище. Им пришлось столкнуться с невероятными трудностями. Им не хватало и пищи, а ещё более – медикаментов. В лагерях беженцев не было ничего, кроме брезентовых палаток. Большинство людей, покидая свои дома, не захватили, практически, ничего, кроме одежды. Они ходили в тяжелых чубах (chuba – это национальная тибетская одежда), подходящих для наших суровых зим, хотя в Индии они нуждались в легком хлопковом платье. Их одолевали тяжелые болезни, неизвестные в Тибете. Однако при всех этих лишениях в тех, кто выжил, почти нет следов душевной травмы. И лишь очень немногие потеряли уверенность. Еще меньше оказалось таких, кто предался печали и отчаянию. Я бы даже сказал, что, когда прошло первое потрясение, большинство обрело полный оптимизм и – да-да! – счастье.

Отсюда следует вывод, что если мы можем развить в себе это качество внутреннего покоя, то неважно, с какими трудностями мы столкнемся в жизни – наше базовое чувство благополучия не будет нарушено. Отсюда также следует, что при всей важности влияния на нас внешних факторов мы ошибаемся, если полагаем, что они когда-нибудь могут принести нам полное счастье.

Безусловно, наша телесная конституция, наше воспитание и обстоятельства нашей жизни влияют на наше понимание счастья. И все мы согласимся с тем, что нехватка некоторых вещей затрудняет его достижение. Давайте и это рассмотрим. Хорошее здоровье, друзья, свобода и некоторая степень благосостояния – все это ценно и полезно. Хорошее здоровье говорит само за себя. Мы все хотим обладать им. Точно так же мы нуждаемся в друзьях и ищем их, вне зависимости от обстоятельств нашей жизни и от наших успехов. Однако... Я всегда был зачарован наручными часами, но, хотя я в особенности люблю те, которые ношу постоянно, – они ко мне никогда любви не проявляли. А для того, чтобы получить удовлетворение от любви, мы нуждаемся в таких друзьях, которые будут отвечать на наше чувство. Конечно, друзья бывают разными. Те, кто на деле являются друзьями общественного положения, денег и славы, не друзья человеку, обладающему всем этим. Но я имею в виду тех, кто помогает нам, когда жизнь ставит нас в трудное положение, а не тех, для кого на первом месте внешние признаки.

Свобода в смысле возможности искать счастье и высказывать свои взгляды также вносит свой вклад в наше чувство внутреннего покоя. В тех обществах, где такое не позволено, мы обнаруживаем тайных агентов, сующих нос в жизнь любой группы лиц, даже в жизнь семьи. Неизбежным результатом становится потеря взаимного доверия людей. Они становятся подозрительными и сомневаются в чужих мотивах. А если человек лишился такого важного чувства, как доверие, можем ли мы ожидать, что он будет счастлив?

И благополучие – не столько в смысле обладания материальным богатством, сколько в смысле умственного и эмоционального здоровья – много добавляет к нашему чувству внутреннего покоя, мира. Тут мы снова можем вспомнить о тибетских беженцах, которые благоденствовали, несмотря на отсутствие материальных ресурсов.

Да, каждый из этих факторов играет важную роль в возникновении чувства личного благополучия. Но без основного чувства внутреннего покоя и безопасности во всех них нет проку. Почему? Потому что, как мы видели, наше имущество само по себе – источник тревоги. То же относится и к нашей работе, поскольку мы боимся потерять ее. Даже наши друзья и родственники могут стать причиной беспокойства. Они могут заболеть и будут нуждаться в нашем внимании тогда, когда мы заняты важными делами. Они могут даже восстать против нас и обмануть нас. Точно так же наши тела, как бы крепки и прекрасны ни были они сейчас, неизбежно состарятся. Мы не бываем неуязвимы, мы болеем и испытываем физическую боль. А потому и нет надежды обрести длительное счастье, если мы не обладаем внутренним покоем.

Так где же нам искать этот внутренний мир? Единого ответа на этот вопрос не существует. Но есть и нечто бесспорное. Никакие внешние факторы не могут его создать. И

к врачу обращаться за внутренним покоем бесполезно. Лучшее, что может сделать врач, – предложить нам антидепрессанты или снотворное. Никакой механизм или компьютер, сколь сложны и мощны они бы ни были, не смогут дать нам это жизненно важное качество. На мой взгляд, возникновение внутреннего покоя, от которого зависит длительное – а значит, и стоящее – счастье, похоже на многие другие задачи нашей жизни: мы должны выявить причины и условия его появления, а затем прилежно трудиться над созданием этих причин и условий. Здесь мы обнаруживаем двоякий подход. С одной стороны, мы нуждаемся в защите от тех факторов, которые препятствуют нам. С другой – нам необходимо развить то, что ведет к покою.

В том, что касается состояния внутреннего покоя, одним из основных условий является наша общая позиция. Позвольте мне пояснить это еще одним личным примером. Несмотря на мою нынешнюю привычную безмятежность, я прежде был вспыльчив, склонен к импульсивным действиям, а иногда и к гневу. Да и сейчас бывают, конечно, моменты, когда я теряю самообладание. Когда такое случается, малейшая неприятность может принять невероятные размеры и соответственно расстроить меня. Я могу, например, проснуться утром возбужденным без какой-либо конкретной причины. В таком состоянии я обнаруживаю, что даже то, что обычно мне нравится, начинает меня раздражать. Даже простой взгляд на наручные часы усиливает чувство раздражения. Я понимаю, что они не что иное, как источник привязанности и соответственно – дальнейшего страдания. Но в другие дни я просыпаюсь – и вижу часы как нечто прекрасное, сложное и хрупкое. Да, конечно, это те же самые часы. Что же изменилось?

Возможно, чувство отвращения в один день и удовлетворенности в другой – результат чистой случайности? Или срабатывают некие нервные механизмы, которые я не контролирую? Хотя, безусловно, наша телесная конституция должна влиять на чувства, все же ведущим фактором является моя умственная позиция. Таким образом, наша основная позиция – то есть как мы относимся к внешним обстоятельствам – является самым первым предметом рассмотрения в любом рассуждении о возвращении внутреннего покоя. По этому поводу великий индийский ученый и практик буддизма Шантидева однажды заметил, что, хотя мы не можем и надеяться отыскать столько кожи, чтобы покрыть всю землю, уберегая свои ноги от колючек, на самом деле это и не нужно. Вполне достаточно прикрыть подошвы наших ног. Другими словами, хотя мы не можем всегда изменять обстоятельства так, чтобы они нас устраивали, мы можем изменить свое отношение к ним.

Другой главный источник внутреннего мира, а следовательно, и подлинного счастья, – это, конечно, действия, которые мы предпринимаем в поисках счастья. Мы можем разделить их на те, которые вносят положительный вклад, те, результаты которых нейтральны, и те, которые влияют на счастье отрицательно. Исследуя, чем отличаются те действия, которые служат подлинному счастью, от тех, которые предлагают лишь временное чувство довольства, мы видим, что в последнем случае содержание действия само по себе не имеет положительного значения. Возможно, нам хочется чего-нибудь сладкого, или мы хотим купить какую-то нарядную одежду, или ищем каких-то новых впечатлений. На самом деле мы ведь в этом не нуждаемся. Мы просто хотим эту вещь, или ищем веселья, или определенного ощущения, – и стремимся к удовлетворению желания, не особо задумываясь. Я совсем не утверждаю, что в этом обязательно есть что-то плохое. Тяга ко всему конкретному – часть человеческой природы: мы хотим видеть, мы хотим осязать, мы хотим обладать. Но, как я говорил немного раньше, важно осознавать, что, когда мы желаем разные вещи лишь по той причине, что они доставят нам удовольствие, то в конечном счете это приведет нас к еще большим проблемам. Более того, мы видим, что, подобно счастью, которое возникает благодаря удовлетворению чувственных потребностей, и сами по себе все эти вещи преходящи.

Мы должны также признать, что именно отсутствие заботы о последствиях лежит в основе экстремальных поступков, вроде причинения другим боли, или даже убийства; такого рода действия могут, конечно, на какое-то время удовлетворить желания индивида, – хотя



такие поступки чрезвычайно плохи. Или же, если вернуться в область экономической деятельности, преследование выгоды без мысли о возможных отрицательных последствиях может, безусловно, принести большую радость, когда приходит успех. Но в итоге и это оборачивается страданием: окружающая среда загрязнена, наши недобросовестные методы заставили партнеров отказаться от сотрудничества с нами, бомбы, которые мы производим, приносят смерть и разрушения.

Что касается деятельности, приводящей к чувству покоя и длительного счастья, – рассмотрим, что происходит, когда мы делаем нечто такое, что считаем достойным усилий. Допустим, мы создали план окультуривания бесплодных земель и постепенно, приложив большие усилия, делаем землю плодородной. Когда мы анализируем действия такого рода, мы видим, что они включают в себя распознавание, – то есть мы оцениваем различные факторы, в том числе и желаемые и возможные последствия для себя и для других. В этом процессе оценки вопрос нравственности, вопрос о том, являются ли планируемые нами действия этичными, возникает сам собой. Так что, если даже начальный импульс был и обманчивым в смысле желания обязательно достичь некоего финала, мы понимаем, – да, мы можем таким путем обрести недолговечное счастье, но отдаленные последствия такого поведения скорее всего породят трудности. Поэтому мы сознательно отказываемся от одного образа действий в пользу другого. И благодаря достижению нашей цели посредством усилий и самопожертвования, благодаря рассмотрению как близкой выгоды для нас самих, так и отдаленных последствий, влияющих на счастье других людей, и жертвуя первым ради второго, – мы добиваемся счастья, которое отличается покоем и подлинным удовлетворением. Эту мысль подтверждает наше отношение к трудностям: когда мы отправляемся в отпуск, то предполагаем отдохнуть: но, если из-за плохой погоды, туч и дождей желание отдохнуть на воздухе оказалось неосуществимым, – наше счастье с легкостью разрушается. С другой стороны, если мы не просто ищем временного удовольствия, а стремимся к цели ради других, – то едва замечаем голод, усталость, другие возможные лишения. Другими словами, альтруизм является существенным компонентом тех действий, которые ведут к подлинному счастью.

Таким образом, важно провести различие между тем, что мы можем назвать нравственными и духовными действиями. Нравственное действие – это воздержание от того, чтобы нарушить чужое ощущение счастья или надежды на счастье других людей. Духовные действия мы можем описать как обладающие уже упомянутыми качествами – любовью, состраданием, терпением, прощением, скромностью, терпимостью и так далее; они предполагают определенную степень заботы о чужом благополучии. И мы обнаруживаем, что совершаемые нами духовные действия, которые вызваны не только нашими узкими, эгоистичными интересами, но и заботой о других, на деле приносят выгоду нам самим. Более того, они наполняют нашу жизнь значением. По крайней мере, мой личный опыт именно таков. Оглядываясь на свою жизнь, я могу с полной уверенностью сказать, что такие вещи, как положение Далай-ламы и та политическая власть, которую оно дает, даже при том, что в моем распоряжении находятся сравнительно большие богатства, не добавляют и крупинки в мое ощущение счастья сравнительно с тем счастьем, которое я испытываю в тех случаях, когда могу что-то сделать для блага других.

Выдерживает ли такое предположение тщательный анализ? Является ли поведение, вдохновленное желанием помочь другим, наиболее эффективным способом достичь подлинного счастья? Рассмотрим следующее. Мы, люди, – социальные существа. Мы являемся на свет в результате чьих-то поступков. Мы можем выжить здесь лишь благодаря другим. Нравится нам это или нет, но в нашей жизни едва ли найдется момент, когда мы не зависим от чьих-либо действий. А потому и неудивительно, что по большей части наше счастье возникает в связи с нашими отношениями с другими людьми. И нет ничего особенного в том, что наивысшая радость должна возникнуть тогда, когда нами движет забота о других. Но это не все. Мы обнаруживаем, что альтруистические поступки не только приносят нам счастье, но также и уменьшают чувство страдания. Здесь я совсем не

подразумеваю, что человек, чьи действия имеют в основе желание принести счастье другим, будет реже сталкиваться с бедами, чем те, кого чужое счастье не интересует. Нет, болезни, старость и неудачи того или иного рода ждут всех нас. Но страдания, нарушающие наш внутренний покой – тревога, разочарование, обманутые надежды, – определенно уменьшаются. Заботясь о других, мы меньше беспокоимся о самих себе. А когда мы меньше беспокоимся о себе, то ощущение наших собственных страданий ослабевает.

О чем это говорит? Прежде всего, поскольку каждый наш поступок обладает неким всеобщим значением, потенциально влияет на счастье других людей, этика необходима как гарантия того, что мы никому не повредим. Во-вторых, это говорит нам о том, что подлинное счастье состоит из таких духовных качеств, как любовь и сострадание, терпение, терпимость, прощение, скромность и так далее. Именно они обеспечивают счастье и нам самим, и другим.

## Глава 5 ВЫСШЕЕ ЧУВСТВО

Во время недавнего путешествия по Европе я воспользовался возможностью посетить бывший нацистский лагерь смерти в Аушвице. Даже хотя я много слышал и читал об этом месте, я оказался совершенно не готов к подобному переживанию. Моей первой реакцией при виде печей, в которых были сожжены сотни тысяч человеческих существ, было огромное отвращение. Я был потрясён равнодушием расчёта и отстраненностью от чувств, ужасающим свидетельством которых было то, что я видел. Потом в музее, составляющем часть комплекса для посетителей, я увидел коллекцию обуви. Обувь была по большей части или залатанной, или маленьких размеров – и явно принадлежала детям и бедным людям. Это особенно опечалило меня. Что плохого могли сделать *они*, кому навредили? Я остановился и стал молиться, глубоко взволнованный, – и о судьбе жертв, и о судьбе тех, кто творил это незаконно, и о том, чтобы подобное никогда не повторилось. И, понимая, что во всех нас есть как способность к бескорыстным поступкам ради блага других, так и способность стать убийцей и палачом, я поклялся никогда, никоим образом не способствовать подобным несчастьям.

События, подобные тем, что имели место в Аушвице, являются энергичным напоминанием о том, что может случиться, если человек – и общество в целом – теряет основные человеческие чувства. Но, хотя совершенно необходимы законодательство и международные соглашения для предотвращения в будущем бедствий такого рода, все мы видим, что жестокость продолжает существовать, вопреки законам. И куда эффективнее и важнее всех этих законов наше отношение к чувствам друг друга на простом человеческом уровне.

Когда я говорю об основных человеческих чувствах, я вовсе не думаю о чем-то мимолетном и неопределенном. Я имею в виду способность сопереживания, которой мы все обладаем и которую по-тибетски мы называем «shen dug ngal wa la mi so pa». Переведенное буквально, это выражение означает «неспособность выносить вид чужих страданий». Принимая во внимание, что именно это свойство дает нам способность понимать, а при определенных обстоятельствах и разделять чужую боль, оно является одной из наших наиболее важных характеристик. Именно оно сдвигает нас с места, когда мы слышим призыв о помощи, заставляет ужасаться при виде причиняемой другим боли, страдать при встрече с чужими страданиями. И оно же заставляет нас зажмуриваться, даже если мы не хотели обращать внимание на чужую боль.

А теперь представьте, что вы идете по дороге и вокруг нет никого, кроме старого человека, идущего впереди вас. Неожиданно тот человек спотыкается и падает. Что вы делаете? Не сомневаюсь, что большинство читателей тут же поспешили бы выяснить, не могут ли они чем-то помочь упавшему. Возможно, и не все. Но, признавая, что все же не

каждый поспешил бы на помощь другому, оказавшемуся в беде, я не имею в виду, что в таких немногих исключительных случаях способность к состраданию, которую я считаю всеобщей, полностью отсутствует. Ведь даже те, кто не предпримет никаких действий, разве не ощутят хотя бы сожаление, пусть сколь угодно слабое? Но это все равно будет то же самое чувство, которое заставит большинство людей броситься на помощь. Можно, конечно, представить людей, прошедших сквозь годы войны, – их более не задевает вид чужих страданий. То же самое может произойти с теми, кто живет в местах, насыщенных насилием и безразличием к другим. Можно вообразить даже и тех немногих, кто торжествует при виде чужих страданий. Но это не доказывает, что в таких людях нет способности к состраданию. То, что все мы, за исключением разве что наиболее внутренне искалеченных, высоко ценим проявления доброты, показывает, что, как бы мы ни ожесточались, – способность к состраданию все же сохраняется в нас.

Способность быть признательным другим за доброту, я уверен, является отражением нашей «неспособности выносить вид чужих страданий». Я говорю так потому, что наряду с нашей естественной склонностью к сопереживанию мы также нуждаемся и в проявляемой к нам доброте, которая тянется через нашу жизнь, как путеводная нить. Это особенно очевидно, когда мы совсем юны и когда мы стары. Но стоит нам заболеть, – даже и в годы расцвета мы вспоминаем, как важно быть любимым и ощущать заботу. И, хотя способность жить без любви может казаться добродетелью, в действительности жизнь без этого драгоценного компонента должна быть несчастной. Наверняка не случайно то, что жизнь большинства преступников одинока и бедна любовью.

Мы видим эту признательность за доброту в нашей реакции на улыбки людей. Мне способность людей улыбаться кажется одним из наилучших наших качеств. Это нечто такое, чего не умеют животные. Ни собаки, ни даже киты или дельфины, каждый из которых весьма умен и явно близок человеку, не умеют улыбаться так, как мы. Я лично всегда ощущаю некоторое любопытство, если я улыбаюсь кому-то, а человек остается серьезным и никак не откликается. Но, когда мне отвечают, – мое сердце наполняется радостью. Даже если мне улыбается человек, с которым у меня нет никаких отношений, я тронут. Почему? Ответ очевиден: искренняя улыбка затрагивает в нас нечто основополагающее – нашу естественную тягу к доброте.

Вопреки распространенному мнению, что человек по натуре изначально агрессивен и склонен к соперничеству, я лично считаю, что наше стремление к привязанности и любви настолько глубоко, что проявляется еще до нашего рождения. И действительно, согласно мнению некоторых моих друзей-ученых, есть серьезные доказательства того, что умственное и эмоциональное состояние матери чрезвычайно сильно влияет на состояние еще не родившегося малыша и что ребенку идет на пользу, если мать всегда в добром и мягком настроении. Счастливая мать вынашивает счастливого ребенка. И наоборот, недовольство и гнев вредят правильному развитию плода. Подобным же образом, и в первые недели после рождения тепло и привязанность продолжают играть ведущую роль в физическом развитии крохи. В таком состоянии мозг зреет очень быстро, – и врачи уверены, что это каким-то образом связано с постоянным присутствием матери или ее заместителя. Это показывает, что, хотя дитя не может знать или распознать, кто есть кто, все же оно с совершенной очевидностью нуждается в привязанности. Возможно, что этим также можно объяснить и то, почему большинство раздражительных, легко возбудимых и параноидальных людей так хорошо отзываются на привязанность, на заботу о них. Конечно, кто-то нянчился с ними, когда они были младенцами. Если в этот критический период младенец будет оставлен без заботы, он просто не выживет.

К счастью, такие случаи очень редки. Почти без исключения первым порывом матери становится желание накормить ребенка своим молоком, – и для меня это действие символизирует безоговорочную любовь. Привязанность матери абсолютно искренняя и нерасчетливая: она ведь ничего не ожидает в ответ. Что касается ребенка, то он инстинктивно тянется к материнской груди. Почему? Конечно, мы можем тут упомянуть

инстинкт выживания. Но я думаю, что разумно было бы кроме того предположить некую любовь младенца к матери. Если бы дитя чувствовало отвращение, разве оно стало бы сосать? А если бы отвращение чувствовала мать, ее молоко, без сомнения, не текло бы так легко. Нет, вместо этого мы видим здесь взаимоотношения, основанные на любви и обоюдной нежности, совершенно непринужденных. Никто этому не учит, никакая религия этого не требует, никакие законы это не регламентируют, ни в какой школе такого не внушают. Это возникает естественным образом.

Инстинктивная забота матери о ребенке – свойственная, как кажется, и многим животным – является определяющей, поскольку предполагает, что наряду с врожденной потребностью ребенка в любви, необходимой для его выживания, здесь проявляется и прирожденная способность матери дарить любовь. Эта способность так сильна, что мы почти готовы допустить действие биологических механизмов. Конечно, можно утверждать, что эта взаимная любовь – всего лишь механизм выживания. Вполне возможно. Но этим не отрицается само существование любви. И это не опровергает моего убеждения в том, что такая потребность и способность любить заставляют нас предположить, что мы действительно по природе являемся любящими.

Если такая идея кажется неправдоподобной, подумайте о разнице в нашем отношении к доброте и к жестокости, Большинство из нас считает жестокость пугающей. И, наоборот, когда к нам проявляют доброту, мы проникаемся доверием. Точно так же можно рассмотреть взаимоотношения между внутренним покоем – который, как мы уже видели, является результатом любви – и хорошим здоровьем. По моему представлению, наша телесная конституция куда больше годится для мира и покоя, чем для жестокости и агрессии. Все мы знаем, что стресс и тревога ведут к повышению кровяного давления и другим отрицательным симптомам. В системе тибетской медицины умственные и эмоциональные расстройства считаются причиной многих болезней тела, включая и рак. Более того, спокойствие, умиротворенность и забота других считаются весьма важными для излечения больного. Здесь мы тоже можем увидеть глубинное стремление к покою. Почему? Потому что мир и покой предполагают жизнь и развитие, в то время как жестокость предполагает лишь несчастья и смерть. Вот почему нас так привлекает идея *чистой земли* или рая. Если бы об этих местах говорилось, что там не прекращаются борьба и военные конфликты, мы, пожалуй, предпочли бы остаться в этом мире.

Заметьте также, как мы относимся к самому по себе явлению жизни. Когда зима сменяется весной, когда дни становятся длиннее, солнце светит ярче, появляется свежая трава, – мы непроизвольно испытываем подъем духа. И наоборот, с приближением зимы один за другим начинают падать листья, и большинство растений вокруг нас выглядят так, словно они умирают. Так стоит ли удивляться, если мы в это время года склонны чувствовать себя несколько подавленными? Это, конечно же, признак того, что наша натура предпочитает жизнь смерти, рост упадку и созидание разрушению.

Вспомните также в поведение детей. В детях мы видим то, что является прирожденными свойствами человеческой природы, пока она не искажена привнесенными идеями. Мы обнаруживаем, что совсем маленькие дети не особенно отличают одного человека от другого. Улыбка смотрящих на них людей для них куда важнее, чем что-либо другое. Даже когда дети подрастают, они не слишком интересуются разницей между расами, национальностями, религиями или происхождением. Когда они встречаются с другими детьми, они не станут обсуждать подобные темы. Они сразу же займутся куда более серьезным делом – игрой. И это вовсе не сентиментальность. Я вижу это, когда посещаю один из детских лагерей в Европе, где с начала 1960 года живут и учатся многие дети тибетских беженцев. Такие поселения были созданы для осиротевших детей из стран, воевавших друг с другом. И никто не удивлялся, что вопреки разному происхождению дети, оказавшись рядом, живут в полном согласии друг с другом.

Тут можно возразить, что, хотя все мы и можем обладать способностью к любви и доброте, все же человеческая натура такова, что неизбежно эти чувства обращены на тех, кто



нам ближе всего. Мы пристрастны к своим родным и друзьям. Наши чувства к тем, кто не входит в наш круг, будут во многом зависеть от личных обстоятельств: тот, кому угрожают, едва ли проявит доброжелательность по отношению к тому, кто ему угрожает. Все это совершенно верно. Я и не отрицаю того, что, какова бы ни была наша способность заботиться о других людях, когда что-то угрожает самой нашей жизни, эта забота редко может взять верх над инстинктом самосохранения. Но это не значит, что сама эта способность исчезла, что и следов ее не осталось. Даже солдаты после сражения зачастую помогают врагам отыскать их убитых и раненых.

При всем том, что я говорил о нашей основной природе, я вовсе не утверждаю, будто в нас нет отрицательных сторон. Там, где есть сознание, там действительно естественным образом возникают и ненависть, и невежество, и насилие. Это потому, что, несмотря на нашу природную склонность к доброте и состраданию, мы все способны и на жестокость, и на ненависть. Именно поэтому мы должны бороться за то, чтобы улучшить свое поведение. Этим объясняется также, почему некоторые люди, выросшие в окружении, полностью лишенном насилия, становятся самыми ужасными убийцами. В связи с этим я вспоминаю, как несколько лет назад посетил Вашингтонский Мемориал, созданный в память мучеников и героев еврейского холокоста, – тех, кто пал от рук нацистов. Что более всего поразило меня в этом монументе, так это то, что он служит памятником совершенно разных форм человеческого поведения. С одной стороны, там есть список жертв неопишимого зверства. С другой – он напоминает о героических проявлениях доброты со стороны христианских и других семей, которые добровольно шли на страшный риск, давая убежище своим еврейским братьям и сестрам. И я почувствовал, что это совершенно правильно и чрезвычайно необходимо: показать обе стороны возможностей человека.

Но существование негативных склонностей не дает нам основания предполагать, что человек от природы жесток или что он неизбежно склоняется к насилию. Возможно, одна из причин распространенности веры в природную агрессивность человека лежит в том, что все средства массовой информации постоянно сообщают нам дурные новости. Но тут дело лишь в том, что для них хорошая новость – не новость.

Утверждение, что природа человека в своей основе не только не насильственна, но по-настоящему склонна к любви и состраданию, доброте, нежности, привязанности, созиданию и так далее, безусловно, влечет за собой некое обобщение, по определению прилагая эти качества к каждому без исключения человеческому существу. Но что нам тогда сказать о тех людях, чья жизнь, похоже, полностью посвящена жестокости и агрессии? В течение одного только последнего столетия можно обнаружить несколько таких примеров. Как насчет Гитлера и его плана полного уничтожения всего еврейского народа? Как насчет Сталина и его репрессий? Как насчет председателя Мао – человека, с которым я когда-то встречался и которым восхищался – и варварского безумия «культурной революции»? Как насчет Пол Пота, создателя полей смерти? И как быть с теми, кто мучает и убивает ради удовольствия?

Тут я должен признать, что не могу найти никакого объяснения для чудовищных действий подобных людей. Тем не менее, мы должны признать две вещи. Первое: такие люди не явились ниоткуда, но возникли в определенном обществе, в определенное время и в определенном месте. Их поступки необходимо рассматривать в связи с этими обстоятельствами. Второе: мы должны осознать значение воображения в их деятельности. Их планы возникали и возникают в соответствии с видениями, хотя извращенными. И несмотря на то, что ничем нельзя оправдать причиненные ими страдания, – они находили какое-то объяснение своим поступкам, считали, что их намерения благородны, и каждый из них – Гитлер, Сталин, Мао и Пол Пот – имел свою цель, ради которой и действовал. Если мы исследуем те поступки, что свойственны только человеку и на которые не способны животные, мы обнаружим, что тут центральную роль играет именно воображение. Эта способность сама по себе – уникальное качество. Но то, как мы его используем, определяет, будут ли направляемые им действия положительными или отрицательными, этичными или

неэтичными. То есть ведущий фактор – личностная мотивация (kun long). Если воображение правильно мотивировано, то есть включает понимание того, что и другие желают счастья и имеют право быть счастливыми и не страдать, – то это может привести к настоящим чудесам, поскольку устранение из набора основных человеческих чувств потенциальной склонности к разрушению невозможно переоценить.

Что касается тех, кто убивает ради удовольствия или, что еще хуже, вообще без причин, – мы можем лишь гадать, почему в такой личности затоплен основной позыв к любви и заботе. Но и здесь нельзя утверждать, что эти чувства полностью уничтожены. Как я говорил ранее, кроме разве что чрезвычайно редких случаев, можно все-таки представить, что даже эти люди ценят проявляемую к ним любовь. Эта склонность в них сохраняется.

Вообще-то читатель не обязан соглашаться с моим предположением о склонности человеческой природы к любви и состраданию, чтобы увидеть, что способность к сопереживанию, лежащая в их основе, решает все, когда речь заходит об этике. Мы уже видели, что этическое действие есть действие, не приносящее вреда. Но как определить, является ли некое действие на самом деле безвредным? Мы знаем из практики, что если мы не способны ощущать некоторую связь с другими, если мы не можем хотя бы вообразить потенциальное воздействие наших поступков на других, – то у нас нет и способа различить хорошее и дурное, приемлемое и неприемлемое, вредоносное и безвредное. А отсюда следует, что, если мы можем усилить эту способность – нашу, так сказать, чувствительность в отношении чужих страданий, – то, чем более мы будем ее развивать, тем труднее нам станет выносить чужую боль, и тем более мы будем заботиться о том, чтобы никакие наши поступки никому не причиняли вреда.

То, что мы действительно можем взрастить в себе способность к сопереживанию, становится очевидным, если мы рассмотрим ее природу. Сопереживание для нас – это в основном чувство. И, как всем нам известно, мы можем в большей или меньшей степени не только сдерживать свои чувства благодаря рассудку, но и усиливать их таким же образом. Наше желание обладать какой-нибудь вещью – например, новым автомобилем – усиливается благодаря тому, что мы снова и снова воображаем этот предмет. Сходным образом, если мы направим наши умственные способности на сопереживание, мы обнаружим, что можем не только усилить его, но и превратить в собственно любовь и сострадание.

Таким образом, наша прирожденная способность к сопереживанию является источником того наидрагоценнейшего из всех человеческих качеств, которое по-тибетски называется *nying je*. Термин *nying je*, переводимый обычно просто как «сострадание», имеет многозначный смысл, который трудно передать кратко, хотя содержащиеся в нем идеи в общем понятны. Он значит любовь, привязанность, доброту, мягкость, щедрость духа и теплосердечие. Это слово используется также для обозначения как сочувствия, симпатии, так и нежности. С другой стороны, в отличие от слова «сострадание», оно не включает в себя «жалость». Оно не имеет смысла «снисходительность». Наоборот, *nying je* означает чувство связи с другими, и таким образом отражается его происхождение из сопереживания. Поэтому мы можем сказать: «Я люблю свой дом», или: «Я очень привязан к этому месту», но мы не можем сказать: «Я сострадаю», говоря о каком-то предмете. Мы не можем сопереживать вещам, потому что у них нет собственных чувств. А потому, следовательно, мы не можем говорить и о сострадании по отношению к ним.

Хотя из содержания термина понятно, что *nying je*, или любовь и сострадание, понимается как чувство, оно принадлежит к той категории чувств, которые включают в себя наиболее развитый познавательный [cognitive] элемент. Некоторые чувства, такие как отвращение, которое мы склонны испытывать при виде крови, имеют инстинктивную основу. Другие, вроде страха нищеты, имеют как раз этот развитый познавательный элемент. Таким образом, мы можем понимать *nying je* как чувство, объединяющее сопереживание и рассуждение. Мы можем представить сопереживание как свойство очень искренней личности, а рассудительность – как свойство некоего весьма практичного человека. Когда они объединяются, возникает чрезвычайно действенная комбинация. И в этом смысле *nying*

је очень сильно отличается от таких беспорядочных чувств, как гнев и страстное желание, которые совершенно не способны принести нам счастье и лишь тревожат нас и разрушают наш душевный покой.

Для меня предположение, что посредством упорного размышления над состраданием и ознакомления с состраданием, через повторение и тренировку мы можем развить в себе внутреннюю способность связи с другими людьми, является обстоятельством чрезвычайной важности, принимая во внимание тот подход к этике, который я описал. Чем более мы возвращаем в себе сострадание, тем более по-настоящему этичными будут наши поступки.

Как мы уже видели, когда мы действуем, исходя из интересов других, наше поведение по отношению к ним автоматически становится позитивным. Это потому, что, когда наши сердца наполнены любовью, в нас не остается места для подозрений. Как будто некая внутренняя дверь открылась, позволив нам войти. Забота о других ломает все барьеры, запрещающие сердечные отношения с другими. И происходит не только это. Когда наши намерения относительно других благотворны, мы обнаруживаем, что чувства застенчивости и незащитности, которые, возможно, одолевали нас, значительно ослабли. В той мере, в какой мы сумели открыть эту внутреннюю дверь, мы испытываем чувство освобождения от нашей привычной занятости собой. Как ни странно, мы находим, что это сильно увеличивает и чувство доверия. Тут, если можно, я приведу пример из собственного опыта; я обнаружил, что при любой встрече с новыми людьми, если я настроен именно таким положительным образом, между нами не возникает никаких барьеров. Неважно, кто эти люди, каковы они, светлые у них волосы или темные, или покрашенные в зеленый цвет, – я ощущаю, что просто встретился с доброжелательным человеком, который точно так же, как и я, желает быть счастливым и избежать страданий. И я вижу, что могу говорить с ним так, словно он мой старый друг, даже если мы встретились впервые. Постоянно помня о том, что в конечном счете все мы братья и сестры, что между нами нет каких-то серьезных различий и что все, как и я сам, разделяют желание быть счастливыми и избежать страданий, я с такой же легкостью выражаю свои чувства незнакомым людям, как и тем, с кем хорошо знаком уже много лет. И это не только слова или жесты, это настоящее общение сердец, независимо от языкового барьера.

Мы также обнаруживаем, что когда мы действуем, исходя из заботы о других, тот мир и покой, которые возникают при этом в наших сердцах, приносят покой всем, с кем мы связаны. Мы приносим мир в семью, мир в общение с друзьями, на рабочее место, в общину и так далее. Так почему же каждому не захотеть развить в себе это качество? Может ли быть нечто более высокое, чем то, что приносит всем мир и счастье? Для меня уже то, что мы, люди, способны возносить хвалы любви и состраданию, является самым драгоценным из даров.

И наоборот, даже самый скептический из читателей вряд ли предположит, что такой мир и покой могут когда-либо возникнуть в результате агрессии и опрометчивого, так сказать, неэтичного поведения. Разумеется, нет. Я хорошо помню, как усвоил этот урок, будучи еще мальчиком и живя в Тибете. Один из моих служителей, Кенраб Тензин, заботился о маленьком попугае, которого он обычно кормил орешками. Хотя он был довольно суровым человеком, с выпученными глазами и даже несколько отталкивающей внешностью, попугайчик, едва слышав его шаги или его покашливание, тут же начинал волноваться. Когда птичка клевала с его руки, Кенраб Тензин поглаживал ее по головке, и, похоже, попугай приходил от этого в полный восторг. Я очень завидовал их отношениям и хотел, чтобы птичка и ко мне проявляла такое же расположение. Но, когда я несколько раз попытался кормить ее сам, мне не удалось добиться от нее знаков дружелюбия. Поэтому я попробовал ткнуть в нее прутиком, в надежде на лучший отклик. Незачем и объяснять, что результат оказался прямо противоположный. Птица была весьма далека от того, чтобы полюбить меня; она отчаянно перепугалась. И если до того у меня и были небольшие шансы подружиться с попугаем, теперь от них ничего не осталось. Тогда я понял, что дружба возникает не в результате запугивания, а только в результате сострадания.

Каждая из мировых религиозных традиций отдает ключевую роль воспитанию сострадания. Поскольку оно является одновременно и источником, и результатом терпения, терпимости, прощения и всех хороших качеств, очень важно заниматься его возвращением с начала и до конца духовной практики. Но даже и без религиозных намерений любовь и сострадание, несомненно, имеют для всех нас основополагающее значение. Учитывая нашу основную предпосылку, что этическое поведение состоит из поступков, не приносящих вреда другим, мы делаем вывод, что нам необходимо принимать в расчет чужие чувства, а это делается на базе нашей врожденной способности к сопереживанию. И если мы, сдерживая все, что препятствует состраданию, и возвращая то, что способствует ему, преобразуем эту способность в подлинную любовь и сострадание, нравственная сторона нашей деятельности улучшится. И мы обнаружим, что это ведёт к счастью и нас самих, и других.

## **Часть II ЭТИКА И ЛИЧНОСТЬ**

### **Глава 6 ЭТИКА ВОЗДЕРЖИВАНИЯ**

Я думаю, что возвращение сострадания, от которого зависит счастье, требует двоякого подхода. С одной стороны, нам необходимо ограничивать те факторы, которые препятствуют состраданию. С другой – мы должны возвращать то, что способствует ему. Как мы уже видели, состраданию содействуют любовь, терпение, терпимость, прощение, скромность и тому подобное. Что мешает состраданию, так это отсутствие внутренних ограничений, и такое отсутствие мы определили как источник всех неэтичных поступков. Мы обнаруживаем, что благодаря изменению наших привычек и склонностей мы начинаем улучшать общее состояние наших сердца и ума (kun long), – того, что служит источником всех наших поступков.

Следовательно, первое, что нам необходимо – поскольку духовные качества, способствующие состраданию, влекут за собой правильное в этическом смысле поведение – так это воспитывать привычку самодисциплины. Я не спорю, что это дело трудное, но мы, по крайней мере, уже знакомы с его основами. Например, зная опасность подобного занятия, мы запрещаем и себе, и своим детям употреблять наркотики. Однако тут важно понять, что сдерживать свою реакцию на отрицательные мысли и чувства не значит просто подавлять их: самое главное тут – понять их разрушительную природу. Простое повторение того, что зависть – очень сильное и разрушительное чувство – весьма вредна, не даст нам настоящей защиты против нее. Если мы в своей жизни направлены на внешнее и при этом игнорируем внутреннее измерение, мы с неизбежностью обнаружим, что сомнения, тревожность и прочие беды все растут, а счастье ускользает от нас. Поэтому, в отличие от физической тренировки, подлинная внутренняя – или духовная – дисциплина не может возникнуть под нажимом со стороны, а появится лишь благодаря добровольным и направленным усилиям. Другими словами, этическое поведение представляет собой нечто большее, чем простое повиновение законам и правилам.

Недисциплинированный ум похож на слона. Если его оставить без присмотра, он может учинить настоящий погром. Но вред и страдания, с которыми мы сталкиваемся в результате неспособности сдерживать отрицательные порывы ума, приносят разрушения куда худшие тех, что может причинить разбушевавшийся слон. Такие порывы не только могут привести к уничтожению вещей, они также могут надолго стать причиной боли и для других, и для нас самих тоже. Но я не имею здесь в виду, что ум (lo) обладает природной склонностью к разрушению. Да, когда ум находится под влиянием резко отрицательных



мыслей или чувств, то может показаться, что он характеризуется лишь каким-то одним качеством. Но, если бы, например, склонность к ненависти была неизменной характеристикой сознания, тогда сознание должно было бы всегда ненавидеть. Ясно, что это не так. Тут необходимо научиться видеть разницу между сознанием как таковым и мыслями и чувствами, которые оно испытывает.

Хотя в момент сильных переживаний чувства могут переполнять нас, тем не менее, позже, обдумывая их, мы остаемся безразличными. Когда я был совсем юным, я всегда сильно волновался, когда старый год подходил к концу, поскольку думал о *Монлам Ченмо – Большом Молебствии*. Это был большой религиозный праздник, которым отмечалось начало тибетского Нового года. Будучи Далай-ламой, я играл в нем важную роль, и прежде всего это значило для меня то, что я перебирался из Поталы в помещения в храме Чжокханг, одной из величайших святынь Тибета. С приближением этого дня я тратил все больше и больше времени на грезы и планы, отчасти страшась, отчасти радуясь предстоящему, и все меньше и меньше занимался учебой. Боялся я того, что во время главной церемонии мне придется читать на память длинный текст, а радовался тому, что увижу огромные толпы паломников и торговцев, заполнивших рыночную площадь перед храмовым комплексом. Но, хотя и перевозбуждение, и неприязнь, которые я тогда испытывал, были вполне основательными, сейчас, вспоминая это, я, конечно, могу только посмеяться. Теперь я уже вполне привык к большим толпам людей. А после многих лет тренировок чтение наизусть длинных текстов меня ничуть не беспокоит.

Мы можем понять природу ума, сравнив его с водами озера. Когда налетает шторм, вода волнуется, и грязь поднимается со дна, замутняя ее. Но грязь не является природной составляющей воды. Когда шторм утихает, грязь оседает, и вода снова становится чистой. Так же и здесь: хотя мы можем предполагать, что в широком смысле ум, или сознание, обладает неизменной сущностью, когда мы всматриваемся в него глубже, мы видим, что он состоит из полного спектра состояний и ощущений. Сюда входит и наше чувственное восприятие, которое непосредственно имеет дело с предметами, а также и наши мысли и переживания, выражаемые посредством слов и понятий. Ум подвижен: посредством намеренного воздействия мы можем изменить наше умственное и эмоциональное состояние. Мы знаем, например, что отдых и утешения могут помочь развеять страх. А советы, которые ведут к большему осознанию и любви, могут помочь избавиться от депрессии.

Тот факт, что чувства и сознание не являются одним и тем же, говорит нам, что мы не должны поддаваться эмоциям. Каждый наш поступок есть отклик на некое умственное или эмоциональное состояние, на которое мы реагируем более или менее свободно, – хотя, конечно, нечего и говорить о том, что, пока мы не научились держать свой ум в узде, нам трудно будет осуществить эту свободу. И снова в целом именно то, как мы откликаемся на эти состояния и переживания, и определяет моральное содержание наших действий. Проще говоря, это значит, что, если наш отклик положителен и интересы других мы ставим впереди наших собственных интересов, то и наши поступки будут положительными. Если мы откликаемся отрицательно, пренебрегая другими, то и наши поступки будут негативными и неэтичными.

В соответствии с этим пониманием, мы можем представить ум, или сознание, как очень честного, очень искреннего президента или монарха. При таком взгляде наши мысли и чувства похожи на кабинет министров. Некоторые из них дают хорошие советы, некоторые – плохие. Некоторые в своей деятельности заботятся о благе других, некоторые преследуют только собственные узкие интересы. И в обязанности главного сознания – лидера – входит определить, кто из его подчиненных дает хороший совет, а кто – плохой, на кого из них можно положиться, а на кого – нет, и действовать в соответствии с хорошими советами, отбрасывая плохие.

Умственные и эмоциональные состояния, дающие плохие в этическом смысле советы, сами по себе могут быть описаны как некая форма страдания. Действительно, мы обнаруживаем, что, когда им позволяют разрастись до определенной степени, ум

оказывается захлестнутым эмоциями, и мы ощущаем нечто вроде внутреннего вихря. Он обладает и физической размерностью. Например, в момент гнева мы чувствуем сильное нарушение нашего обычного равновесия, и это часто ощущается другими людьми. Всем нам хорошо известно, как портится атмосфера во всем доме, если один из членов семьи пребывает в дурном настроении. Когда мы приходим в ярость, и люди, и животные всячески избегают нас. Иногда эти внутренние вихри настолько сильны, что нам очень трудно их сдерживать. Из-за этого мы набрасываемся на других, и таким образом наши внутренние состояния реализуются внешне.

Но это не значит, что все чувства и эмоции, причиняющие нам беспокойство, обязательно отрицательные. Первым признаком, отличающим обычные эмоции от тех, что разрушают внутренний покой, является негативный познавательный компонент. Момент сожаления не превратится в невыносимое горе, если мы не станем слишком концентрироваться на нем и добавлять к нему отрицательные мысли и фантазии. Тогда, когда я излишне волновался при мысли о толпах паломников и торговцев и боялся долгих чтений вслух, я добавлял к основному ощущению познавательный компонент. Благодаря прямо-таки навязчивым фантазиям мое воображение многое прибавляло к реальной ситуации. И я выдумывал истории о предстоящем развитии событий, разрушавшие мою обычную безмятежность.

Но далеко не все страхи являются столь детскими, как описанные мною. Бывает, что мы ощущаем и более обоснованный страх. Он далек от того, чтобы быть негативным, и может принести реальную пользу. Он может усилить осознание ситуации и придать необходимую для самозащиты энергию. В первую ночь после моего бегства из Лхасы в 1959 году, когда я покинул дом, переодевшись солдатом, я ощущал именно такой страх. Но, поскольку у меня не было ни времени, ни желания думать о нем, он не слишком вывел меня из строя. Я стал от него лишь проворнее. Можно сказать, что это пример страха одновременно и оправданного, и полезного.

Страх, который мы испытываем относительно ситуации весьма деликатной или критической, тоже может быть оправдан. Я сейчас думаю о том, что мы чувствуем, когда нам приходится принимать решение, которое, как нам известно, может во многом повлиять на чужие жизни. Такой страх может привести нас в замешательство. Но самый опасный и негативный – это совершенно безрассудный страх, который может полностью захватить и парализовать нас.

В Тибете мы называем такие негативные эмоциональные состояния «nyong mong», что буквально означает «то, что причиняет боль изнутри», или, в распространённом переводе этого термина, «болезненные эмоции»<sup>1</sup>. С этой точки зрения, вообще все мысли, чувства и умственные состояния, отражающие негативное или несострадательное состояние ума (kun long), неизбежно разрушают наш внутренний покой. Все негативные мысли и чувства – такие, как ненависть, гнев, гордыня, вождление, жадность, зависть и тому подобное – должны рассматриваться как болезненные эмоции. Мы обнаруживаем, что эти болезненные эмоции настолько сильны, что мы не в состоянии противостоять им; и хотя нет такого человека, который не ценил бы свою жизнь, эти эмоции могут довести нас до безумия и даже до самоубийства. Но, поскольку такие крайние состояния редки, мы склонны рассматривать болезненные эмоции как составную часть нашего ума, с которой мы вряд ли можем что-то поделать. Однако, не осознавая их разрушительных возможностей, мы не видим и необходимости бороться с ними. Более того, мы, сами того не желая, питаем и усиливаем их. И это дает им почву для роста. Но, как мы увидим, их сущность всецело разрушительна. Именно они – источник неэтичного поведения. Они также являются основой для тревожности, подавленности, замешательства и стресса, ставших теперь такими

---

<sup>1</sup> Его Святейшество имеет в виду англоязычный перевод этого термина: *afflictive emotions*. В русскоязычной буддийской и буддологической литературе этот термин часто переводится как «аффекты», «омрачения», «скверны» или оставляется в своём санскритском звучании: «клеши». – *Прим. ред.*

привычными в нашей жизни.

Отрицательные мысли и чувства – это то, что препятствует осуществлению нашего главного желания: быть счастливыми и избежать страданий. Когда мы действуем под их влиянием, мы не обращаем внимания на то, как наши поступки отразятся на других людях; таким образом, они являются причиной нашего деструктивного поведения и относительно других, и относительно самих себя. Убийство, скандал и обман – все это происходит из *болезненных эмоций*. Именно поэтому я утверждаю, что недисциплинированный ум – то есть ум, поддающийся влиянию гнева, ненависти, жадности, гордыни, эгоизма и так далее – и есть источник всех тех наших трудностей, которые не попадают в разряд неизбежных страданий (болезнь, старость, смерть и тому подобное). Наша неспособность сдерживать собственный отклик на болезненные эмоции открывает дверь страданию – и нашему собственному, и страданию других.

То утверждение, что мы, причиняя страдания другим, страдаем и сами, не ведет, разумеется, к логическому выводу о том, что каждый раз, когда я, например, ударю кого-то, я тоже буду побит. Мое утверждение носит куда более общий характер. Я скорее выдвигаю мысль, что след от каждого нашего поступка – и хорошего, и плохого – запечатлевается у нас глубоко внутри. И если верно то, что в определенной мере все мы обладаем способностью к сопереживанию, то отсюда следует: для того, чтобы один человек причинил вред другому, эта потенциальная способность должна быть каким-то образом подавлена. Возьмем в качестве примера людей, жестоко мучающих других. Их ум (Io) должен быть на грубом, или рассудочном, уровне полностью захвачен некой вредоносной мыслью или идеологией, заставляющей их верить, что жертва заслуживает подобного обращения. Такая уверенность (а она должна быть избрана в определенной мере сознательно) и есть то, что дает возможность жестокой личности подавлять свои чувства. Тем не менее, в глубине ума обязательно возникает некое последствие. И более чем вероятно, что со временем мучитель начнет ощущать беспокойство. Рассмотрим в этом контексте пример, который уже приводился раньше, – безжалостных диктаторов вроде Гитлера и Сталина. Похоже, что к концу жизни они становились все более одинокими, беспокойными, преисполнились страхом и подозрительностью, – как вороны, пугающиеся собственной тени.

Разумеется, количество людей, доходящих до подобных крайностей, чрезвычайно мало. И влияние незначительных отрицательных поступков также куда более слабое, чем очень крупных негативных действий. А потому давайте в качестве примера менее масштабных негативных действий, причиняющих вред и самому человеку, и другим людям, рассмотрим ребенка, отправившегося поиграть и подравшегося с другим ребенком. Сразу же после драки победивший малыш может испытывать чувство удовлетворения. Но к тому времени, когда он возвращается домой, его волнение уже утихает, и проявляется более тонкое состояние ума. И в этот момент возникают беспокойство и неуверенность. Можно приблизительно описать такое чувство как самоотчуждение: он не чувствует, что был «совершенно прав». Если же ребенок, отправившийся играть с приятелем, весело провел день со своим товарищем по играм, то у него не только возникнет сиюминутное чувство удовлетворения, но и позже, когда ум ребенка успокоится и возбуждение схлынет, придет ощущение благополучия и покоя.

Еще один пример того, как отрицательные поступки вредят тому, кто их совершает, можно рассмотреть в связи с добрым именем человека. Похоже, что в целом все мы, люди (но в этом и животные похожи на нас), питаем отвращение к подлости, агрессивности, лживости и тому подобному. Для меня из этого следует предположение, что, если мы действуем так, что причиняем вред другим, то, хотя таким образом мы и можем достичь временного удовлетворения, тем не менее, в какой-то момент люди начинают смотреть на нас с неодобрением. Они начинают опасаться нас из-за нашей плохой репутации, нервничать и относиться к нам подозрительно. Со временем мы начнем терять друзей. И поскольку доброе имя – источник счастья, потеряв его, мы, таким образом, причиняем вред самим себе.

И действительно, мы видим, что, быть может за немногими исключениями, те люди,

которые ведут полностью эгоистичный образ жизни, не заботясь о благополучии других, постепенно становятся чрезвычайно одинокими и несчастными. Хотя их могут окружать люди, являющиеся друзьями их богатства или положения, – когда эгоистичный или агрессивный человек сталкивается с бедой, эти так называемые друзья не просто исчезают, они могут даже втихомолку порадоваться его несчастью. А если такой человек еще и весьма зловреден, то вряд ли кто-нибудь пожалеет даже и о его смерти. Скорее люди обрадуются, – как заключенные нацистских лагерей смерти должны были радоваться, когда казнили тех, кто подвергал их мучениям. И, наоборот, мы видим, что, когда люди активно заботятся о других, они становятся весьма уважаемыми, перед ними даже благоговееют. Когда умирают такие люди, многие оплакивают их кончину. Давайте вспомним о Махатме Ганди. Несмотря на полученное им западное образование и несмотря на то, что у него были возможности устроить свою жизнь с полным комфортом, он сделал свой выбор, исходя из беспокойства о других людях, и жил в Индии почти как нищий, посвятив себя избранной им жизненной задаче. Хотя сейчас его имя – лишь воспоминание, тем не менее миллионы людей обретают душевный покой и вдохновение благодаря посеянным им благородным семенам.

В том, что касается причин, порождающих болезненные эмоции, мы можем указать множество разных факторов. В их число входит и наша привычка думать сначала о себе, а уж потом о других. Мы можем также упомянуть нашу склонность наделять вещи и события чертами, не имеющими ничего общего с реальностью, – как в примере со свернутой веревкой, по ошибке принятой за змею. Но, кроме того, поскольку негативные мысли и эмоции не существуют независимо от других явлений, каждый предмет и событие, с которыми мы сталкиваемся, начинают играть некую роль в формировании наших реакций. Поэтому нет ничего, что не могло бы привести их в действие. Что угодно может стать источником болезненных эмоций, – не только наши противники, но и наши друзья, и самые дорогие нам вещи, и даже мы сами.

Это заставляет предположить, что в качестве первого шага к тому, чтобы на деле справиться с нашими отрицательными мыслями и чувствами, следует избегать тех ситуаций и действий, которые обычно их пробуждают. Если, например, мы обнаруживаем, что гневаемся при встрече с некими определенными людьми, то лучше всего избегать таких людей, пока мы не разовьем в должной мере свои внутренние возможности. Второй шаг – избегать тех ситуаций, которые вызывают эти сильные мысли и эмоции. Однако здесь есть предварительное условие: мы должны научиться узнавать болезненные эмоции в момент их возникновения в нашем уме. А это не всегда легко. Хотя ненависть в развитом виде – очень сильное чувство, она начинается с неприязни, которую мы ощущаем в отношении определенного предмета или события, и может быть едва уловимой. И даже в наивысшей стадии развития болезненные эмоции не всегда проявляются наглядно. Убийца может быть относительно спокоен в момент, когда нажимает на курок.

Ради этой цели мы должны со вниманием осознавать своё тело и его действия, свой голос и то, что мы говорим, свой ум и сердце – и то, что мы думаем и чувствуем. Мы должны быть на страже, замечая малейшие проявления неправильного, и постоянно задавать себе вопросы вроде такого: «Когда я счастливее – когда мои мысли и чувства негативны и разрушительны или когда они благотворны?»; «Какова природа сознания? Существует ли оно в себе и для себя, или оно существует в зависимости от других факторов?» Мы должны думать, думать, думать. Нам следует уподобиться ученому, собирающему факты, анализирующему их и делающему соответствующие выводы. Проникновение в суть нашей собственной негативности – это пожизненная работа, и совершенствование в этом плане может быть почти бесконечным. Но, пока мы не примемся за это дело, мы не сумеем понять, что именно необходимо изменить в нашей жизни.

Если мы потратим даже малую часть тех времени и усилий, которые тратим на пустые занятия – вроде бесцельной болтовни и прочего в этом роде, – на то, чтобы заглянуть в себя и понять истинную природу наших болезненных эмоций, – я уверен, это окажет огромное влияние на качество нашей жизни. И личность, и общество выиграют от этого. Прежде всего



мы поймем, насколько разрушительны эти болезненные эмоции. И чем лучше будет наше понимание их губительной природы, тем менее мы будем склонны потворствовать им. Уже одно только это значительно изменит жизнь.

Примем во внимание и то, что негативные мысли и чувства разрушают не только наше чувство покоя, они подрывают и наше здоровье. В системе тибетской медицины гнев выступает первоисточником многих заболеваний, включая те, которые связаны с повышенным кровяным давлением, бессонницей и дегенеративными расстройствами, – и этот взгляд, похоже, все более принимает аллопатическая медицина.

Еще одно детское воспоминание иллюстрирует, как именно *болезненные эмоции* вредят нам. Когда я был подростком, одним из моих любимых развлечений были попытки починить старые автомобили, которые были подарены моему предшественнику, тринадцатому Далай-ламе, незадолго до его смерти в 1933 году. Автомобилей было четыре – два малолитражных «остина» британского производства и «додж» с «джипом» американского происхождения. Все вместе они представляли едва ли не весь автомобильный парк Тибета. В глазах юного Далай-ламы эти грязные реликты обладали невыразимой притягательностью, и я страстно желал заставить их снова двигаться.

Но вообще-то моей тайной мечтой было научиться водить машину. Однако лишь после бесконечных моих приставаний к различным чиновникам нашелся наконец человек, кое-что понимающий в автомобилях. Это был Лхакпа Церинг, приехавший из Калимпонга, города, расположенного у границы с Индией. Я помню, как однажды он копался в моторе одной из машин и, уронив гаечный ключ, громко выругался и попытался резко выпрямиться. К сожалению, он забыл об открытом капоте машины, нависшем над ним, и с ужасным грохотом ударился о него головой. Но потом, к огромному моему удивлению, он, вместо того, чтобы осторожно выбраться из-под капота, еще сильнее разозлился и снова выпрямил спину – и во второй раз стукнулся головой, еще крепче! На мгновение я изумленно застыл, видя подобную нелепость. Но тут же понял, что не могу удержаться от хохота.

Вспышка Лхакпа Церинга привела лишь к тому, что он получил два роскошных синяка. Для него это была просто неудача. Но мы можем видеть и то, как болезненные эмоции разрушают одно из самых драгоценных наших качеств, а именно нашу способность к различающему осознанию. Лишенные возможности отличать хорошее от дурного, возможности оценить, где долговременная, а где лишь краткосрочная польза для нас самих и для других, предвидеть наиболее возможные последствия наших поступков, – мы становимся не лучше животных. Неудивительно, что под влиянием болезненных эмоций мы совершаем то, что при других обстоятельствах нам и в голову не пришло бы.

Подобное уничтожение наших аналитических способностей демонстрирует нам еще одну отрицательную характеристику подобных умственных и эмоциональных состояний. Болезненные эмоции вводят нас в заблуждение. Они, как кажется, предлагают удовлетворение. Но они его не дают. На деле, хотя подобные эмоции являются к нам под личиной защитника, придавая нам дерзость и силу, – мы обнаруживаем, что это слепая сила. Решения, принятые под воздействием болезненных эмоций, зачастую становятся причиной сожалений. И на самом деле гораздо чаще гнев свидетельствует о слабости, нежели о силе. Большинство из нас сталкивались с тем, как в споре один из его участников переходит к брани, – а это очевидный признак слабости его позиции. Более того, мы вообще не нуждаемся в гневе, чтобы обрести храбрость и уверенность. Как мы увидим, они возникают благодаря другим средствам.

Болезненные эмоции еще и иррациональны. Они подталкивают нас к предположению, что видимость и реальность однозначно совпадают. Когда мы гневаемся или чувствуем ненависть, мы склонны относиться к другим так, словно их качества неизменны. Некая личность кажется нам неприятной с головы до пят. Мы забываем, что и она, точно так же, как мы сами, всего лишь страдающее человеческое существо, с таким же желанием найти счастье и избавиться от страданий. И лишь здравый смысл подсказывает нам, что, когда утихнет наш гнев, тот же самый человек, пожалуй, будет выглядеть в наших глазах немного

привлекательнее. То же самое, только наоборот, происходит, когда человек теряет голову от страсти. Предмет влюбленности выглядит безмерно желанным, – до того момента, когда хватка болезненной эмоции немного ослабевает; тогда уже объект страсти кажется не вполне совершенным. В действительности, когда наша страсть бушует, есть серьезная опасность впасть в противоположную крайность. Тот, кого обожествляли, вдруг начинает казаться презренным и ненавистным, – хотя, разумеется, это во всех отношениях тот же самый человек.

Болезненные эмоции к тому же ещё и бесполезны. Чем больше мы им уступаем, тем меньше места в нашем уме остается для положительных свойств – для доброты и сострадания, – и тем менее мы способны решить собственные проблемы. И в самом деле, нет такого случая, когда бы разрушительные мысли и чувства помогли то ли нам самим, то ли кому-то другому. Чем сильнее мы гневаемся, тем более сторонятся нас люди. Чем более мы подозрительны, тем более отрываемся от окружающих и таким образом становимся все более одинокими. Чем более мы похотливы, тем менее мы способны наладить хорошие взаимоотношения с людьми и опять же оказываемся в одиночестве. Подумайте о человеке, чья деятельность в основном направляется болезненными эмоциями, или, говоря иначе, грубыми привязанностями и антипатиями: алчностью, высокомерием и тому подобным. Такая личность может стать очень могущественной и очень знаменитой. Ее имя может даже войти в историю. Но после смерти такого человека могущество исчезнет, а слава превратится в пустой звук. Так чего же он достиг на самом деле?

Нет более очевидного примера бесполезности болезненных эмоций, чем случай гнева. Когда мы гневаемся, мы уже не в состоянии быть сострадательными, любящими, щедрыми, прощающими, терпимыми и терпеливыми. Таким образом, мы лишаем себя всего, из чего состоит счастье. Гнев не только мгновенно уничтожает наши критические способности, он ведет к ярости, злобности, ненависти и злонамеренности, – и каждое из этих чувств всегда негативно, потому что прямо направлено на причинение вреда другим людям. Гнев приносит страдания. И в конечном итоге он приводит к боли стыда. Например, мне всегда нравилось чинить наручные часы. Но я могу припомнить несколько случаев, когда, будучи мальчишкой, я совершенно терял терпение, ковыряясь в их крохотных деталях, а потому хватал механизм и брякал его об стол. Конечно, позже я очень сожалел об этом и стыдился своего поведения, – особенно однажды, когда мне пришлось вернуть часы их владельцу в состоянии куда худшем, чем они попали ко мне в руки.

Эта история, сама по себе незначительная, также напоминает о том, что, хотя мы можем обладать материальным изобилием – хорошей пищей, красивой мебелью, отличным телевизором, – все же, когда мы гневаемся, внутренний покой мы теряем. Мы не можем наслаждаться даже завтраком. А если гнев становится привычным состоянием, какими бы образованными, богатыми или могущественными мы ни были, – люди все равно начнут просто-напросто избегать нас. Они скажут: «О, да, он очень умен, но у него, знаете ли, уж очень плохой характер», – и будут держаться от нас подальше. Или они скажут: «Да, она невероятно талантлива, но уж очень легко выходит из себя. Вам бы лучше поостеречься». Точно так же, как мы с опаской смотрим на собаку, которая постоянно рычит и скалит зубы, мы держимся осторожно с теми, чьи сердца постоянно кипят гневом. Мы лучше обойдемся без них, чем станем рисковать и нарываться на очередную вспышку.

Я не отрицаю того, что при страхе тоже вспыхивает некий «первичный» гнев, который мы ощущаем скорее как прилив энергии, чем как усиленное рассудком чувство. Предполагается, что такой вид гнева может привести к положительным последствиям. Нетрудно представить гнев при виде несправедливости, который заставляет кого-то действовать из альтруистических побуждений. Тот гнев, что заставляет нас спешить на помощь человеку, на которого напали на улице, можно оценить положительно. Но, если гнев простирается далее столкновения с несправедливостью, если он становится личным и превращается в мстительность или злонамеренность, тогда появляется опасность. Когда мы совершаем нечто неправильное, мы способны осознать различие между собой и негативным

действием. Но мы зачастую не способны отделить поступок от деятеля, если это касается других. А это показывает нам, как ненадёжен даже по видимости справедливый гнев.

Может показаться, что это уж слишком – утверждать, что гнев совершенно бесполезная эмоция; но мы можем спросить себя – утверждал ли кто-нибудь когда-нибудь, что гнев может приносить счастье? Такого не случалось. Какой врач пропишет вам гнев в качестве лекарства от болезни? Никакой. Гнев может лишь повредить нам. В нем нет ничего полезного. Пусть читатель или читательница спросят себя: чувствую ли я себя счастливым, когда гневаюсь? Разве мой ум становится от этого спокойнее, или, может быть, расслабляется мое тело? Или же наоборот – при гневe мы ощущаем напряженность всех мышц и беспокойство ума?

Если мы хотим сохранить мир и покой в нашем уме, а тем самым и счастье, то мы, соответственно, наряду с более рассудительным и беспристрастным взглядом на собственные негативные мысли и чувства, должны воспитывать в себе твердую привычку сдерживать их. Отрицательные мысли и эмоции – это то, что подталкивает нас к неэтичным поступкам. Более того, болезненные эмоции являются также источником и нашего собственного внутреннего страдания – поскольку являются основой для разочарования, волнения, чувства незащищенности, тревожности и даже полной потери чувства собственного достоинства, без которого нет и уверенности в себе, – и неспособность сдерживать их означает, что мы так и будем пребывать в состоянии постоянного умственного и эмоционального дискомфорта. Внутренний покой станет недостижим. Вместо счастья появится ощущение незащитности. А отсюда недалеко и до беспричинных страхов и депрессии.

Некоторые полагают, что, хотя, быть может, и правильно – обуздывать чувство сильной ненависти, которое может довести нас до жестокости и даже до убийства, – все же нам грозит опасность утратить собственную независимость, если мы будем сдерживать эмоции и тренировать ум. На деле все наоборот. Подобно противоположной паре, любви и состраданию, гнев и болезненные эмоции никогда не могут быть израсходованы до конца. Скорее им свойственно разбухание, как реке, которая разливается летом, когда в горах тают снега, – и наш ум, вместо того, чтобы освободиться от них, попадает в рабство и становится беспомощен перед ними. Если мы даем волю своим негативным мыслям и чувствам, то неизбежно привыкаем к ним. А в результате мы постепенно становимся все более склонны к ним и все более подпадаем под их влияние. И постоянно взрываемся при любых неприятных нам обстоятельствах.

Внутренний покой, являющийся основной характеристикой счастья, и гнев не могут сосуществовать, они взаимно разрушают друг друга. Ведь негативные мысли и эмоции разрушают сами причины мира и счастья. Фактически, если рассуждать правильно, то совершенно нелогично искать счастья, если мы не делаем ничего для обуздания гнева, недоброжелательных и злобных мыслей и чувств. Подумайте о том, что в момент гнева мы часто произносим грубые слова. Грубые слова разрушают дружеские отношения. Но, поскольку счастье возникает в зависимости от наших взаимоотношений с другими людьми, то, если мы разрушаем дружбу, мы уничтожаем одно из основных условий собственно счастья.

Сказать, что мы должны обуздывать гнев и отрицательные мысли и эмоции, не значит утверждать, что нам следует вообще отказаться от чувств. Между отрицанием и сдерживанием есть весьма существенное различие. Сдерживание представляет собой намеренную и добровольную тренировку, основанную на понимании пользы этого занятия. Это очень отличается от простого подавления таких эмоций, как гнев, когда человек делает это лишь потому, что вынужден сохранять видимость самоконтроля, или из страха перед осуждением со стороны других. Вести себя так – все равно что зашить рану, в которой ещё остаётся инфекция. Мы ведь говорим не о соблюдении приличий. Если начинается простое отрицание и подавление, тогда, на мой взгляд, возникает опасность того, что человек начнет накапливать гнев и возмущение. Проблема тут в том, что в какой-то момент в будущем

окажется, что сдерживать эти чувства более невозможно.

Другими словами, существуют, разумеется, мысли и эмоции, которые не просто полезно, но даже очень важно выразить открыто – включая и негативные, – и для этого есть более или менее приемлемые способы. Куда лучше открыто воспротивиться человеку или ситуации, чем скрывать свой гнев, накапливать его и вынашивать в мыслях свое возмущение. Но, если мы начнем беспорядочно высказывать дурные мысли и выражать негативные чувства просто потому, что нам необходимо выплеснуть их наружу, – то скорее всего мы потеряем контроль над собой и начнем реагировать неоправданно остро, – по причинам, о которых я уже говорил. Поэтому чрезвычайно важно быть разборчивым и в том, какие чувства мы выражаем, и в том, как мы это делаем.

В моем понимании подлинное счастье характеризуется внутренним покоем и возникает в контексте наших отношений с другими. Следовательно, оно зависит от этичности поведения, которое, в свою очередь, состоит из поступков, принимающих в расчет благополучие других. Что нам препятствует в том, чтобы вести себя сострадательно, – так это болезненные эмоции. А значит, если мы хотим быть счастливы, мы должны сдерживать свой отклик на негативные мысли и чувства. Именно это я имею в виду, когда говорю, что мы должны приручить дикого слона, каким является недисциплинированный ум. Когда мне не удастся сдержать свой ответ на болезненные эмоции, мои поступки становятся неэтичными и препятствуют моему счастью. Мы не говорим здесь о достижении состояния Будды, мы не говорим о достижении единения с Богом. Мы просто осознаем, что наши интересы и наше будущее счастье тесно связаны со счастьем других, и учимся действовать соответственно.

## Глава 7 ЭТИКА ДОБРОДЕТЕЛИ

Я предположил, что, если мы хотим быть по-настоящему счастливыми, нам не обойтись без внутренних ограничений. Однако мы не можем остановиться на самоограничении. Хотя оно и может уберечь нас от совершения чрезвычайно грубых ошибок, простого самоограничения недостаточно, если мы хотим достичь того счастья, которое отличается внутренним миром. Чтобы изменить себя – свои привычки и склонности, – изменить так, чтобы наши действия наполнились состраданием, необходимо развивать то, что мы можем назвать *этикой добродетели*. Вместе с обузданием негативных мыслей и эмоций мы должны развивать и укреплять свои положительные качества. Что они собой представляют? Это основные наши человеческие, или духовные, качества.

После собственно сострадания (*nying je*) главным из них является то, что по-тибетски мы называем *so ra*. И снова мы встречаемся с термином, который, похоже, не имеет готовых эквивалентов в других языках, хотя идеи, заключенные в нем, универсальны. Зачастую *so ra* переводится просто как «терпение», хотя буквально он значит «способность выносить» или «способность выдержать». В этом слове заключена также и идея решимости. То есть оно означает сознательный ответ (в противоположность бездумной реакции) на сильные отрицательные мысли и эмоции, склонные пробуждаться в момент нашего столкновения с неприятностями. Таким образом, *so ra* есть то, что дает нам силу сопротивляться страданию и защищает нас от утери сострадания даже по отношению к тем, кто мог бы причинить нам зло.

В связи с этим я вспомнил Лопон-ла, монаха из Намгьяла, собственного монастыря далай-лам. После моего бегства из Тибета Лопон-ла стал одним из многих тысяч монахов и служащих, заключенных оккупационными войсками в тюрьму. Когда его наконец освободили, он получил разрешение уехать в Индию, где и вернулся в свой старый монастырь. Я не виделся с ним более двадцати лет, но увидел, что он все такой же, каким я



его помнил. Конечно, он выглядел старше, но физически он был цел и невредим, и его ум ничуть не ожесточился от тяжелых испытаний. Он сохранил свою мягкость и безмятежность. Однако, поговорив с ним, я узнал, что с ним очень жестоко обращались в течение тех долгих лет заключения. Вместе со всеми другими его подвергали «перевоспитанию», в процессе которого заставляли отвергать свою веру и нередко подвергали пыткам. Когда я спросил его, боялся ли он, он признался, что было кое-что, пугавшее его: он опасался, что может утратить сострадание к своим тюремщикам.

Я был глубоко тронут этим и воодушевлен. История Лопон-ла подтвердила то, во что я всегда верил. Совсем не физическая сила человека, и не его интеллект, и не образование, и даже не социальные условия делают его способным противостоять трудностям. Куда большее значение имеет состояние его духа. И хотя некоторые в подобных условиях могут выжить благодаря одной лишь силе воли, меньше всего страданий испытают те, кто достиг высокого уровня *so ra*.

Терпеливость и стойкость духа (мужество при встрече с напастьми) – вот два слова, которые в первом приближении довольно точно передают смысл термина *so ra*. Но, когда человек развивает это качество, он обретает самообладание при любых бедствиях, обретает чувство невозмутимости, отражающее его добровольное принятие трудностей ради более высокой, духовной цели. Сюда входит и восприятие возникшей ситуации через осознание того, что ее особенности обусловлены обширным и сложным переплетением взаимосвязанных причин и условий.

Таким образом, *so ra* является способом, благодаря которому мы учимся подлинному ненасилию. Это то, что не только дает способность удерживаться от физической реакции, когда нас к тому подталкивают обстоятельства, но и позволяет нам избавляться от негативных мыслей и эмоций. Мы не можем говорить о *so ra*, если внешне проявляем терпение к кому-то, но делаем это неохотно или со скрытым возмущением. Если, например, руководитель на службе чем-то нас обидел, то, хотя мы и вынуждены уступить ему вопреки своим чувствам, это не есть *so ra*. Сущность *so ra* – уверенная терпеливость перед лицом любых бедствий. Другими словами, тот, кто осваивает терпеливую сдержанность, решительно настроен не только не проявлять негативной реакции (которая ощущается как болезненная эмоция в виде гнева, ненависти, жажды мести и тому подобного), но скорее преодолеть собственную обиду и не ответить злом на зло.

Тем не менее, ничто из вышесказанного не означает, что не бывает таких моментов, когда надо отреагировать очень энергично. Освоение терпения в том смысле, как я его изложил, не значит, что мы должны принимать все, что бы ни делали люди по отношению к нам, и молча уступать. Не значит это и того, что нам вообще не следует действовать, когда мы встречаемся со злом. Не следует путать *so ra* с простой пассивностью. Напротив, с практикой *so ra* могут сочетаться даже самые решительные действия. В жизни каждого случаются моменты, когда могут потребоваться резкие слова, или даже физическое воздействие. Но, поскольку *so ra* сохраняет наше самообладание, мы можем правильнее решить, нужно ли применить насилие, чем когда мы переполнены отрицательными мыслями и чувствами. Из этого видно, что *so ra* – это полная противоположность трусости. Трусость рождается, когда мы из-за страха полностью теряем уверенность. Терпеливая сдержанность означает, что мы сохраняем твердость духа, даже когда нам страшно.

И когда я говорю о принятии всего, я не подразумеваю, что нам не следует делать все, что только в наших силах, чтобы решить возникающие проблемы. Но в случае наличного страдания – такого, которому мы уже подвергаемся – принятие может помочь в том, чтобы данное испытание не усилилось от дополнительного груза умственных и эмоциональных страданий. Например, мы ничего не можем поделать со старостью. Так что куда лучше принять это состояние, чем мучиться из-за него. В самом деле, мне всегда кажется немного глупым, когда старые люди пытаются выглядеть молодыми.

Терпеливая сдержанность, таким образом, есть качество, которое помогает нам не допустить того, чтобы отрицательные мысли и эмоции завладели нами. Она охраняет покой

нашего ума перед лицом напастей. Благодаря такой тренировке терпения наше поведение становится полностью нравственным. Как мы уже видели, первый шаг в этической практике – это исследование собственного отклика на негативные мысли и чувства в момент их возникновения. Следующий шаг – после применения тормозов – противостояние вызову обстоятельств посредством терпения.

Здесь читатель может возразить, что наверняка бывают случаи, когда все это невозможно. Как быть, если некто близкий, знающий все наши слабости, ведет себя по отношению к нам так, что мы оказываемся просто не в силах сдержать переполняющий нас гнев и вся наша защита тут же прорывается? Что ж, при таких обстоятельствах мы действительно можем обнаружить, что нам не удастся сохранить сострадание к другому, – но нам по крайней мере следует постараться не сорваться на жестокость, агрессию. Может быть, лучше всего выйти из комнаты и отправиться погулять, или хотя бы посчитать вздохи до двадцати: нам необходимо поискать какой-то способ, чтобы слегка успокоиться. Именно поэтому нам необходимо сделать тренировку терпения сердцевинной нашей каждодневной жизни. Задача тут в том, чтобы освоить терпение на достаточно глубоком уровне, так, чтобы в случае встречи с трудной ситуацией мы, даже если нам придется приложить добавочные усилия, все же знали, что делать. С другой стороны, если мы будем пренебрегать тренировкой терпения вплоть до того момента, когда нам придется столкнуться с реальными затруднениями, то нам, пожалуй, не удастся успешно противостоять вызову.

Один из наилучших способов для начала освоения такой добродетели, как терпение, или *so ra*, – это систематическое размышление о его пользе. Это – источник прощения. Более того, нет ничего лучше *so ra* для поддержания нашего заботливого отношения к другим, каково бы ни было их поведение по отношению к нам. Когда *so ra* соединяется с нашей способностью различать действие и деятеля, прощение рождается само собой. Оно дает нам возможность изменить наше суждение о действии и оно дает нам возможность испытать сострадание к человеку. Точно так же, развивая эту способность спокойного перенесения, мы обнаруживаем, что пропорционально ей возрастают наши хладнокровие и уравновешенность. Мы станем менее враждебными и более приятными в общении. А это, в свою очередь, создает более положительную атмосферу вокруг нас, так что другим становится легче поддерживать с нами отношения. Когда мы в эмоциональном плане лучше осваиваемся с практикой терпения, мы обнаруживаем, что стали не только намного сильнее умственно и духовно, но и наше телесное здоровье улучшается. Я совершенно уверен, что мое хорошее здоровье в основном является результатом уравновешенного и мирного состояния ума.

Но наибольшая польза от *so ra*, или терпения, заключается в том, что оно действует как мощное противоядие по отношению к яду гнева – величайшей угрозе нашему внутреннему миру, а значит, и нашему счастью. И в самом деле, мы обнаруживаем, что терпение – наилучшее средство нашей внутренней самозащиты от разрушительного воздействия гнева. Рассмотрим вот что: богатство не защищает от гнева. Не защищает от него и образованность, вне зависимости от того, насколько культурен и интеллигентен человек. Никак не поможет в этом случае и закон. И слава тут бесполезна. Только внутренний страж терпеливой сдержанности может удержать нас от смерча негативных мыслей и эмоций. Ум, или дух (*lo*), не материален. Его нельзя потрогать или нанести ему физический вред. Лишь негативные мысли и чувства могут повредить ему. Следовательно, и защитить его могут только соответствующие положительные качества.

В качестве второго шага к освоению добродетели терпения полезно также думать о несчастьях не как об угрозе нашему внутреннему миру, а скорее как о том самом средстве, благодаря которому достигается терпение. Встав на такую точку зрения, мы видим, что в этом смысле те, кто хотел бы причинить нам зло, на деле учат нас терпению. Такие люди научают нас тому, чему мы никогда бы не научились, просто слушая чьи-то речи, будь то даже речи мудреца или святого. Ничуть не больше может быть надежда читателя и на то, что он научится этой добродетели, читая эту книгу, – ну, разве что она окажется настолько

скучной, что потребует большого упорства! Однако несчастья могут научить нас терпеливой сдержанности. И в особенности те, кто желал бы причинить нам вред, дают нам неоценимую возможность тренироваться в правильном поведении.

Всё это не значит, что люди не отвечают за свои поступки. Но давайте вспомним, что они могут действовать в основном по неведению. Ребенок, выросший в обстановке жестокости, может и не знать о другом поведении. В результате его просто невозможно считать виновным. Наиболее подходящий отклик на действия того, кто вынуждает нас страдать – здесь я, разумеется, не имею в виду те справедливые случаи, когда кто-то предъявляет нам законный иск или отказывается удовлетворить наши неразумные требования, – это осознание того, что, стремясь причинить нам боль, такие люди сами окончательно теряют покой своего ума, внутреннее равновесие, а вследствие того – и свое счастье. И мы поступим лучше всего, проявив к ним сострадание, – тем более что, пожелай мы им всех бед, ничего с ними от этого не случится. Зато нам самим это наверняка причинит вред.

Представьте двух поспоривших из-за чего-то соседей. Один из них относится к спору вполне беспечно. Другой полностью захвачен спором и постоянно ищет возможности задеть противоположную сторону. Ну и что происходит? Тому, кто вынашивает злой умысел, недалеко до начала страдания. Прежде всего он или она теряют аппетит, затем и сон. Постепенно здоровье такого человека ухудшается. Он мучается день и ночь, – и дело кончается исполнением желаний противника.

На самом деле, если мы действительно хорошо об этом подумаем, то поймем, что в выборе в качестве объекта нашего гнева какого-то конкретного человека есть нечто не до конца разумное. Давайте сделаем мысленно простое упражнение. Представим, что некий человек говорит нам оскорбительные слова. Если мы склонны разгневаться из-за боли, которую они нам причиняют, – разве на словах как таковых сосредоточены наши чувства, ведь не они же на самом деле виноваты? Скорее мы разгневаемся на человека, кричащего на нас. Можно, конечно, возразить, что, поскольку слова кто-то произносит, то наша злость на слова оправдана и моральную ответственность за это несет бранящийся человек, а не брань сама по себе. Возможно, это и так. Но в то же время мы разгневаны из-за того, что на самом деле вызвало боль, – все-таки именно слова были более непосредственной причиной. Но тогда не лучше ли нам направить свой гнев на то, что заставило человека оскорбить нас, – на его болезненные эмоции? Ведь если бы тот человек был спокоен и умиротворен, вряд ли он стал бы вести себя таким образом. Но, тем не менее, из этих трех факторов – оскорбительных слов, произносящего их человека и негативных побуждений, вызвавших брань – мы направляем гнев именно на человека. В этом есть нечто непоследовательное.

Если же заявить, что настоящая причина нашей боли – сущность оскорбившего нас человека, то и в этом случае у нас нет разумных оснований для гнева на него. Если враждебное поведение по отношению к нам заложено в природе данного человека, то он просто не в состоянии вести себя по-другому. В таком случае гнев просто бессмыслен. Ведь во время пожара бессмысленно гневаться на огонь. Жечь – природа огня. Но, чтобы напомнить себе о том, что идея врожденной враждебности или врожденного зла неверна, давайте отметим, что при других обстоятельствах тот же самый человек, который сейчас причиняет нам боль, может стать нам хорошим другом. Ничего нет необычного в том, что солдаты, сражавшиеся друг с другом во время военного конфликта, в мирное время становятся приятелями. И большинству из нас случалось встречать кого-то такого, кто, несмотря на дурную репутацию в прошлом, оказывался очень приятным человеком.

Конечно, я не предполагаю, что нам следует ударяться в подобные размышления в любой ситуации. Когда нам грозит физическая расправа, нам, пожалуй, лучше будет сосредоточить свои силы не на размышлениях, а на том, чтобы поскорее убежать! Но очень полезно найти время на то, чтобы разобраться как следует во всех выгодах терпения. Это поможет нам творчески решить трудные проблемы, возникающие из-за каких-то бед.

Я упоминал ранее, что *so ra*, или терпение, действует как противодействующая гневу

сила. На деле мы обнаруживаем, что можем найти нечто, противостоящее каждому из негативных состояний. Например, скромность противостоит гордыне; удовлетворенность противостоит алчности; настойчивость противостоит лени. Поэтому, если мы желаем справиться с нездоровыми состояниями, возникающими тогда, когда мы позволяем развиваться негативным мыслям и чувствам, то возвращение добродетели не следует рассматривать отдельно от сдерживания нашего отклика на болезненные эмоции. Они идут рука об руку. Именно поэтому нравственная дисциплина не может быть ограничена только воздерживанием, или только принятием положительных качеств.

Чтобы увидеть, как именно процесс обуздания сочетается с работой по нейтрализации, давайте рассмотрим тревожность. Мы можем описать ее как вид страха, но такой, в котором присутствует сильный рассудочный компонент. Вот нам неизбежно придется столкнуться с переживанием или событием, которого мы опасаемся. Опасение превращается в тревожность, если мы начинаем упорно размышлять о предстоящем и позволяем воображению добавлять отрицательные образы. Тогда мы ощущаем тревогу и начинаем терзаться. И чем больше мы предаемся беспокойству, тем более находим для него причин. Постепенно мы обнаруживаем, что уже постоянно страдаем. Чем более усиливается это состояние, тем менее мы способны что-то предпринять против него, и тем сильнее оно становится. Но, когда мы хорошенько подумаем, то увидим, что в основе этого процесса лежит узость взглядов и отсутствие правильной перспективы. Из-за этого мы не замечаем того факта, что вещи и события возникают в результате бесчисленных причин и условий. Мы склонны сосредоточиваться на всего лишь одной-двух сторонах ситуации, в которой очутились. Поступая так, мы неизбежно ограничиваем себя, ища средства к тому, чтобы справиться именно с этими сторонами. Трудность тут в том, что, если нам это не удастся, нам грозит полный упадок духа. Таким образом, первым шагом к преодолению тревоги является выработка широкого взгляда на ситуацию.

Мы можем сделать это множеством способов. Один из наиболее эффективных – постараться переместить фокус своего внимания с себя в сторону других. Если нам это удастся, мы обнаружим, что масштаб наших собственных проблем уменьшился. Это не значит, что надо полностью игнорировать собственные нужды, – скорее нам следует постараться помнить и о нуждах других людей наряду со своими собственными, как бы настоятельны они ни были. Такой ход очень помогает, потому что, когда наша забота о других переходит в действие, мы обнаруживаем, что наша уверенность в себе тут же возрастает сама собой, а беспокойство и тревога ослабевают. И в самом деле, мы обнаруживаем, что почти все умственные и эмоциональные страдания, являющиеся столь характерной чертой современной жизни – включая чувство беспомощности, одиночества и тому подобное, – уменьшаются в тот самый момент, когда мы включаемся в деятельность, обусловленную заботой о других людях. На мой взгляд, это объясняет, почему для сокращения тревожности недостаточно лишь совершать внешне правильные поступки. Когда в основе действия лежат сиюминутные цели, мы просто создаем для себя новые проблемы.

Но что делать в тех случаях, когда мы обнаруживаем, что наша жизнь в целом нас не удовлетворяет, или когда мы ощущаем, что страдания переполняют нас и становятся невыносимыми, – как со всеми нами случается время от времени с разной силой? Когда такое происходит, чрезвычайно важно предпринять все усилия к тому, чтобы поднять настроение. Мы можем сделать это, вспоминая то хорошее, что у нас есть. Может быть, например, нас кто-то любит; у нас могут быть какие-то таланты; отличное образование; у нас есть все необходимое для жизни – пища, одежда, какой-то дом, – и мы в прошлом совершали альтруистические поступки. Вроде банкира, который собирает проценты даже с самых малых сумм денег, доверенных ему, мы должны принять во внимание все, пусть самые незначительные положительные события и стороны нашей жизни. Ведь если нам не удастся отыскать способ подбодрить себя, нам грозит серьезная опасность еще более провалиться в чувство собственного бессилия. Это может привести нас к убеждению, что у нас вообще нет



способностей для совершения хоть чего-нибудь хорошего. Таким образом мы создаем условия для полного отчаяния. В подобном состоянии самоубийство может показаться единственным выходом.

В большинстве случаев безнадежности и отчаяния мы находим, что проблема тут не столько в самой ситуации, сколько в том, как воспринимает ее человек. Конечно, может стать проблема неразрешима без помощи других людей. В таком случае решение сводится к тому, чтобы обратиться за помощью. Однако иной раз возникают и некие действительно безвыходные обстоятельства. Вот здесь источником утешения может быть религия, – но это отдельная тема.

Из чего еще может состоять этика добродетели? В качестве основополагающего принципа важно избегать крайностей. Все знают, что переизбыток столь же опасно, как и недоедание, и то же относится к поискам и освоению добродетели. Мы обнаруживаем, что даже благородные порывы могут стать источником вреда, если они доводят до крайности. Например, избыток храбрости без должного внимания к обстоятельствам быстро превращается в безрассудный риск. Неумеренность подрывает одно из основных намерений при освоении добродетели, состоящее в желании уменьшить нашу склонность слишком остро реагировать на других и на те события, которые причиняют нам неизбежные страдания.

Важно также осознать, что для преобразования сердца и ума таким образом, чтобы наши действия самопроизвольно становились нравственными, требуется внедрить стремление к добродетели в сердцевину нашей повседневной жизни. Причина тут в том, что любовь и сострадание, терпение, щедрость, скромность и тому подобное взаимно дополняют друг друга. И поскольку очень трудно искоренить болезненные эмоции, необходимо приучиться к их противоположностям еще до того, как возникнут отрицательные мысли и чувства. Например, возвращение щедрости важно для противодействия нашей склонности слишком тщательно охранять свою собственность и даже свои силы. Практика даяния помогает нам преодолеть привычку к скупости, которую мы оправдываем, спрашивая себя: «А что я получу взамен, если начну раздавать свое добро?»

Даяние определяется как добродетель во всех основных религиозных традициях и в каждом из цивилизованных обществ, и оно с очевидностью приносит пользу и дающему, и получающему. Тот, кто получает, избавляется от мучающей его нужды в чем-то. Тот, кто дает, ощущает удовлетворение от радости, принесенной его даром другому человеку. В то же время мы должны понимать, что существуют разные типы и размеры даяния. Когда мы дарим, тайно рассчитывая возвыситься в глазах других людей – в надежде завоевать славу и заставить их думать о нас как о людях добродетельных или даже святых, – мы тем самым профанируем даяние. В этом случае наше действие – не щедрость, а самовозвеличение. Сходным образом тот, кто дает много, может быть далеко не таким щедрым, как тот, кто дает мало. Все зависит от намерений и мотивации дающего.

Хотя одно не заменяет другого, однако даяние нашего времени и сил может в определенном смысле оказаться более высоким даром, чем материальные подарки. Я сейчас думаю в особенности о помощи тем, кто страдает умственными или физическими расстройствами, бездомным, тем, кто очень одинок, тем, кто находится в тюрьме или вышел из заключения. Но в этот же тип даяния входит, например, работа преподавателя, который делится своими знаниями со студентами. Далее, в моем представлении, наиболее сострадательная форма даяния – та, когда оно совершается вообще без мысли о вознаграждении и основано на искренней заботе о других. Ведь чем более мы сосредоточиваемся наряду со своими интересами на интересах других, тем более уверенно мы строим фундамент нашего собственного счастья.

Утверждение, что скромность – существенная составляющая в нашей работе по изменению себя, может показаться противоречащим тому, что я говорил о необходимости уверенности. Но так же, как явно различаются обоснованная уверенность, понимаемая как самоуважение, и самонадеянность, которую можно определить как преувеличенное чувство

собственной значимости, основанное на ложном представлении о себе, – так же следует различать подлинную скромность, являющуюся разновидностью сдержанности, и недостаток уверенности в себе. Это совсем не одно и то же, хотя многие их путают. Отчасти этой путаницей объясняется, почему в наши дни скромность чаще воспринимается как слабость, чем как свидетельство внутренней силы, – особенно в сфере деловых и профессиональных отношений. Разумеется, современное общество не может поставить скромность на такое место, на каком она стояла в Тибете в годы моей юности. Тогда и наша культура, и восхищение людей скромностью создавали обстановку, в которой она процветала, в то время как амбиции (которые нужно отличать от совершенно правильного стремления преуспеть в полезной деятельности) воспринимались как качество, слишком легко приводящее к эгоцентрическому мышлению. Однако в современной жизни скромность важнее, чем когда-либо. Чем более мы, люди, преуспеваем – и как личности, и как сообщество – благодаря развитию науки и техники, тем необходимее становится сохранять скромность. Ведь чем выше наши временные достижения, тем более мы становимся уязвимыми для гордыни и самонадеянности.

Полезным приемом для развития подлинных уверенности в себе и скромности является размышление над примером людей, чье самомнение сделало их объектом насмешек. Они могут и не осознавать, насколько глупо они выглядят, но любому другому это видно. Но это не для того, чтобы осуждать других. Скорее тут вопрос в том, чтобы втолковать самому себе, каковы отрицательные последствия подобных состояний сердца и ума. Видя на примере других, куда такие состояния могут завести, мы преисполнимся решимости избежать их. В определенном смысле мы выворачиваем наизнанку принцип непричинения вреда другим, на том основании, что не хотим, чтобы нам причиняли вред, и извлекаем пользу из того факта, что куда легче увидеть чужие недостатки, чем признать чужие добродетели. Так же гораздо легче заметить чужие ошибки, чем свои.

Здесь, наверное, нужно добавить, что, если скромность не следует путать с недостатком уверенности в себе, то еще менее допустимо путать ее с чувством собственной никчемности. Недостаток должного понимания нашей собственной ценности всегда пагубен и может привести к умственному, эмоциональному и духовному параличу. При таких обстоятельствах человек может даже возненавидеть себя, хотя я и должен признать, что концепция ненависти к себе показалась мне несколько несвязной, когда я впервые услышал ее изложение от некоторых западных психологов. Она выглядит противоречащей тому принципу, что наше основополагающее желание – быть счастливыми и избежать страданий. Но сейчас я допускаю, что, когда личность теряет чувство перспективы, есть опасность возникновения ненависти к себе. И тем не менее все мы обладаем способностью к сопереживанию. Все мы, таким образом, потенциально способны к нравственному поведению, даже если оно примет всего лишь форму положительных мыслей. Считать себя никчемным просто ошибочно.

Другой способ избежать сужения взглядов, ведущего к таким крайним состояниям, как ненависть к самому себе и отчаяние, – это радость по поводу чужой удачи, в чем бы мы ее ни видели. В качестве такой тренировки полезно использовать любую возможность для того, чтобы продемонстрировать свое уважение к другим людям, даже похвалить их, если это кажется кстати. Если же похвала может показаться лестью или вызвать у человека чувство самодовольства, то, возможно, лучше воздержаться от высказывания. Если же хвалят нас самих, чрезвычайно важно не позволить себе начать кичиться и важничать. Вместо того лучше подумать о том, что другие люди великодушны в оценке наших хороших качеств.

В качестве средства преодоления тех негативных мыслей о самих себе, которые возникают в связи с какими-то событиями прошлого, когда мы пренебрегли чьими-то чувствами ради собственных эгоистических желаний и интересов, очень полезно пробудить в себе сожаление и раскаяние. Но пусть читатель не подумает, что я выступаю в защиту чувства вины, о котором говорят многие мои западные друзья. Похоже, у нас в тибетском языке и нет слова, которое можно было бы перевести именно как «вина». И поскольку это

слово очень сильно зависит от культурных ассоциаций, я даже не уверен, что до конца понимаю смысл этой концепции. Но мне кажется, что в то время, как вполне естественно появление чувства дискомфорта в связи с ошибками прошлого, здесь должен присутствовать и некий элемент снисходительности к самому себе, если этот дискомфорт усиливается до ощущения вины. Нет никакого смысла в том, чтобы беспрестанно тревожиться из-за дурного поступка, совершенного нами в прошлом, и доводить себя до умственного паралича. Что сделано, то сделано. Если человек верит в Бога, он может найти способ справиться с проблемой, покаявшись перед ним. Если же говорить о буддийской традиции, то существуют различные обряды и практики для очищения. Но если человек не религиозен, то тут, конечно, необходимо осознать и принять те негативные чувства, которые могут у нас возникнуть в связи с нашими ошибками, и породить в уме печаль и сожаление по этому поводу. Но затем важно не останавливаться на печали и сожалении, а использовать их в качестве основы для твёрдости – глубоко продуманного решения никогда больше не вредить другим и направлять свои действия только на пользу другим. Если мы откроемся, или исповедуемся, в своих дурных поступках кому-то еще – в особенности такому человеку, которого мы уважаем и которому доверяем, – это может оказаться очень полезным. Кроме того, нам следует помнить, что, пока мы сохраняем способность заботиться о других, у нас остаются шансы изменить себя. Мы окажемся совершенно не правы, если просто глубоко осознаем тяжесть совершенного, а затем, вместо того, чтобы бороться с негативными чувствами, оставим надежду и ничего не будем предпринимать. Это лишь осложнит нашу ошибку.

Мы в Тибете говорим, что заниматься тренировкой добродетели так же трудно, как заставить осла идти в гору, а совершать дурные поступки так же легко, как катить камни вниз по склону. Говорят также, что дурные порывы возникают внезапно, как дождь, и набирают силу, как горный поток. Что еще ухудшает дело, так это наша склонность позволять себе дурные мысли и чувства, даже если мы понимаем, что делать этого не следует. Поэтому важно обратиться непосредственно к нашей склонности откладывать дело на потом, заниматься пустяками и отказываться от необходимого изменения собственных привычек на том основании, что это слишком тяжелая работа. В особенности важно не позволять себе оправдываться тем, что страдания других слишком велики. Несчастья миллионов – не повод к жалости. Скорее это основание для развития в себе сострадания.

Мы должны также осознавать, что отказ от действия, когда очевидно, что действие необходимо, может сам по себе оказаться дурным поступком. Если бездействие вызвано гневом, или злым умыслом, или завистью, – совершенно ясно, что в качестве мотива вступают болезненные эмоции. Это верно и для простых, и для более сложных ситуаций. Если муж не предостерегает жену, что кастрюля, которую та собирается взять, горячая, поскольку хочет, чтобы жена обожглась, – понятно, что тут скорее всего присутствует болезненная эмоция. С другой стороны, если бездействие является результатом простой лени, то умственное и эмоциональное состояние ленивого человека могут быть и не такими уж отрицательными. Но последствия могут оказаться чрезвычайно серьезными, хотя подобная бездеятельность связана не столько с негативными мыслями и чувствами, сколько с недостатком сострадания. Поэтому, когда мы учимся сдерживать свой отклик на болезненные эмоции, важно также с не меньшей решимостью стараться преодолеть нашу привычную тягу к лени.

Это нелегкая задача, и те, кто обладает религиозным складом ума, должны понимать, что ни благословение или посвящение – если вы можете их получить, – ни тайные или магические формулы, мантры, или обряды – если вы можете их раздобыть, – не помогут вам мгновенно изменить себя. Это происходит постепенно, как здание растет по мере того, как складываются кирпич к кирпичу, или как, по тибетской пословице, капля за каплей рождает океан. И, конечно, поскольку болезненные эмоции, в отличие от наших тел, которые болеют, стареют и умирают, никогда не старятся, важно понимать, что борьба с ними – это дело всей нашей жизни. Но читатель не должен полагать, что то, о чем мы здесь говорим, – это лишь

простое накопление знаний. Нет, тут дело даже не в уверенности, которая может родиться из подобного знания. Мы говорим о приобретении опыта добродетели через постоянную тренировку и размышление, – чтобы добродетель стала в конце концов для нас естественной. Мы видим, что, чем больше мы воспитываем в себе заботу о благополучии других, тем легче нам становится действовать в их интересах. Когда же мы привыкаем к необходимому усилию, нам уже проще поддерживать нужное состояние. Постепенно добродетель становится нашей второй натурой. И короче пути нет.

Вовлечение в добродетельную деятельность немножко похоже на воспитание маленького ребенка. Здесь действует огромное множество факторов. В особенности поначалу нам необходимо быть осторожными и ловкими в наших попытках изменить свои привычки и склонности. Нам также нужно быть реалистичными в отношении ожидаемых достижений. Мы стали такими, какие есть, не за один день, и наши привычки не изменятся за одну ночь. Поэтому, хотя и полезно в процессе развития повышать требования к себе, все же неверно судить о собственном поведении, взяв за образец некий идеал, – так же, как было бы глупо судить об успехах первокурсника с точки зрения выпускника колледжа. Ученая степень – это идеал, а не образец. Поэтому вместо взрывов героизма, за которыми следуют долгие периоды расслабленности, куда полезнее работать упорно, пробиваясь к цели преобразования себя, как река пробивается к морю.

Одним из методов, очень помогающих нам в этом пожизненном труде, является использование для продвижения вперед наших обычных повседневных дел. Конечно, религиозные практики воодушевляют нас при движении по пути добродетели. Но это не значит, что неверующие не могли бы использовать некоторые идеи и технические приемы, которые служат человечеству уже тысячелетия. Приобретая привычку заботиться о благополучии других и тратя поутру несколько минут на размышление о том, насколько это ценно – жить в соответствии с этическими принципами, мы будем хорошо начинать день, независимо от наших верований или отсутствия таковых. Точно так же правильно и в конце дня потратить немного времени на то, чтобы обдумать, насколько верно мы следовали своему пути. Такая тренировка чрезвычайно полезна для укрепления решимости не потворствовать своим слабостям.

Если всё это кажется несколько обременительным для читателя, ищущего не нирваны или спасения, а простого человеческого счастья, то будет полезно напомнить себе: самую большую радость и удовлетворение в жизни приносят нам те поступки, которые мы совершаем ради блага других. Это действительно так, и мы можем продолжить эту мысль. Тогда как на фундаментальные вопросы человеческого бытия, вроде того, зачем мы существуем на свете, к чему мы идем, и имеет ли Вселенная начало, разные философские школы дают разные ответы, – самоочевидно, что доброе сердце и нравственные поступки ведут ко все большему покою. Равным образом ясно, что их противоположности приводят к нежелательным последствиям. Счастье вырастает на почве добродетели. И если мы действительно хотим быть счастливыми, нет другого пути, кроме пути добродетели; это единственный метод, благодаря которому достигается счастье. А основой добродетели, ее почвой, можем добавить мы, является нравственная дисциплина.

## **Глава 8** **ЭТИКА СОСТРАДАНИЯ**

Мы уже отметили ранее, что все основные мировые религии подчеркивают важность взращивания любви и сострадания. В буддийской философской традиции описаны разные уровни этого навыка. На первичном уровне сострадание (*nying je*) понимается в основном как сопереживание – то есть наша способность вникать и в определенной мере разделять чужие страдания. Но буддисты – а возможно, и другие – верят, что это свойство может быть развито до такой степени, когда сострадание не только возникает без малейшего усилия, но



становится безусловным, неразличающим и не имеющим границ. Возникает чувство близости со всеми другими существами, включая, конечно, и тех, кто может причинить нам вред, – и в книгах это чувство сравнивается с любовью матери к своему единственному ребенку.

Но это равное ко всем чувство не рассматривается как конечная цель. Скорее оно видится как трамплин для дальнейшего увеличения любви. Поскольку способность к сопереживанию присуща нам от природы, как и способность мыслить, сострадание обладает теми же свойствами, что и сознание. Поэтому возможности его развития стабильны и непрерывны. Это не такой запас, который может быть исчерпан, – как вода при кипячении. И хотя о развитии сострадания говорится как о деятельности, это не похоже на физические тренировки, например тренировки в прыжках в высоту, где однажды мы достигаем определенного предела, через который уже не в состоянии перешагнуть. Напротив, считается, что, когда мы, намеренно раскрываясь навстречу сопереживанию, усиливаем свою чувствительность к чужим страданиям, мы можем постепенно довести сострадание до той точки, где чувства человека уже так сильно задевает малейший признак страдания других людей, что он переполняется сознанием ответственности за всех и каждого. Это подталкивает сострадающего к тому, чтобы полностью посвятить себя помощи другим – с целью избавить их от страдания и от причин страдания. По-тибетски этот предельный уровень достижения называется *nying je chenmo*, буквально – «великое сострадание».

Я совсем не предполагаю, что каждый человек должен достичь таких высоких ступеней духовного развития, чтобы вести безупречную в этическом отношении жизнь. Я описал *nying je chenmo* не потому, что это предварительное условие этического поведения, а скорее потому, что верю: доведение логики сострадания до высочайшего уровня может служить могучим вдохновением. Если мы сможем просто стремиться к развитию *nying je chenmo*, или великого сострадания, как к идеалу, – это естественным образом окажет существенное воздействие на наши воззрения. Такое стремление, основанное на простом признании того, что точно так же, как и я сам, все другие хотят быть счастливыми и не хотят страдать, послужит постоянным напоминанием, помогающим справиться с эгоизмом и пристрастностью. Оно будет напоминать нам, что мы немного выиграем от собственной доброты и щедрости, если будем ожидать взамен какой-то награды. Оно напомнит нам, что поступки, совершенные ради завоевания доброй репутации, по сути останутся эгоистичными, даже если они выглядят как проявление доброты. Оно также будет всегда напоминать нам, что нет ничего особенного в милосердии к тем, кто нам и так близок. И оно поможет нам осознать, что та привязанность, которую мы естественным образом испытываем к своим родным и друзьям, на самом деле чрезвычайно ненадежна как база для этического поведения. Если мы будем вести себя нравственно только по отношению к тем, с кем близки, возникнет опасность, что мы начнем пренебрегать своими обязательствами по отношению ко всем, кто не входит в этот круг.

Почему это так? До тех пор, пока люди оправдывают наши ожидания, все идет хорошо. Но стоит им сделать что-то не так, и тот, кого мы считали лучшим другом, на следующий день может стать заклятым врагом. Как мы уже видели прежде, мы имеем склонность плохо реагировать на любого, кто угрожает исполнению наших наиболее лелеемых надежд, будь они хоть нашими ближайшими родственниками. По этой причине сострадание и взаимное уважение предлагают более основательный фундамент для наших отношений с другими людьми. Это верно и в отношении личных связей. Если наша любовь к кому-то вызвана в основном внешней привлекательностью, будь то красота или какие-то иные особенности, то вполне возможно, что наши чувства к этому человеку со временем иссякнут. Когда такой человек утратит очаровавшие нас качества или когда мы обнаружим, что нас они более не удовлетворяют, ситуация может полностью измениться, несмотря на то, что человек останется тем же самым. Вот поэтому взаимоотношения, построенные только на интересе к внешней привлекательности, почти всегда неустойчивы. С другой стороны, когда мы начинаем совершенствовать свое сострадание, ни внешность других людей, ни их поведение

уже в основном не влияют на наше к ним отношение.

Подумаем также над тем, что обычно наши чувства к другим людям во многом зависят от их положения. Большинство людей, встречаясь с инвалидом, испытывают симпатию к такому человеку. Но, если они видят того, кто обладает более крепким здоровьем, или лучше образован, или занимает более высокое положение в обществе, – они тут же проникаются к нему завистью и ревностью. Наши отрицательные чувства мешают нам видеть наше сходство с другими людьми. Мы забываем, что все, будь они удачливы или неудачливы, близки нам или далеки, точно так же, как мы сами, хотят быть счастливыми и не желают страдать.

Таким образом, следует стараться преодолеть подобную пристрастность. Конечно, воспитание в себе подлинного сострадания к своим любимым – очевидное и правильное начало пути. Воздействие, которое наши поступки оказывают на близких нам людей, куда сильнее, чем воздействие их на посторонних, а потому и наша ответственность в данном случае выше. Но мы должны понять и то, что в конечном счете нет оснований для особого отношения к родным. В этом смысле мы все находимся в одинаковом положении, – как врач, перед которым стоят десять пациентов, страдающих одной и той же серьезной болезнью. Все они в равной мере нуждаются в лечении. Однако читателю не следует думать, что я здесь защищаю холодное безразличие. Когда мы начинаем развивать сострадание к другим, то следующая важная задача – научиться испытывать к другим такие же теплые чувства, как к самым близким нам людям. Другими словами, предполагается, что нам необходимо приложить усилия для воспитания равного отношения ко всем людям, – и таким образом возникнет почва, в которую мы сможем посеять семя *nying je chenpo*, великих любви и сострадания.

Если мы начнем относиться к другим на основе подобного равенства, наше сострадание перестанет зависеть от того, муж ли перед нами, жена, родственник или друг. Скорее тут может развиться чувство близости ко всем, – на основе той простой мысли, что все они, как и мы сами, желают стать счастливыми и избавиться от страданий. Иначе говоря, мы начнем относиться к другим, исходя из их живой природы. Тут мы снова можем представить себе идеал, который необычайно трудно достичь. Но что касается меня, то я считаю, что как раз такой идеал чрезвычайно вдохновляет и приносит пользу.

Давайте теперь обсудим роль сострадательной любви и добросердечия в нашей повседневной жизни. Если мы будем развивать их до такой степени, когда они станут ничем не ограниченными, то значит ли это, что мы должны полностью отказаться от собственных интересов? Ничуть. На деле это лучший путь служения им; можно даже сказать, что это и есть самый мудрый курс на удовлетворение собственных желаний. Ведь если верно то, что счастье состоит из таких качеств, как любовь, терпение, терпимость и прощение, и если верно также и то, что *nying je*, или сострадание, как я это определил, является и источником, и плодом перечисленных качеств, – тогда чем более мы сострадательны, тем более мы обеспечиваем собственное счастье. Так что мысль о том, что забота о других, каким бы благородным делом она ни была, касается только нашей личной жизни, просто недалекновидна. Сострадание принадлежит ко всем сферам деятельности, включая, само собой, и работу.

Однако здесь я должен признать, что существует мнение – разделяемое, похоже, многими – о том, что сострадание если и не мешает, то по крайней мере непригодно в сфере деловой жизни. Лично я бы возразил, что оно не просто уместно; при отсутствии сострадания нам грозит та опасность, что наша деятельность может стать разрушительной. Это потому, что, когда мы не принимаем во внимание возможное воздействие наших поступков на благополучие других людей, мы неизбежно кончим тем, что принесем им вред. Этика сострадания помогает нам создать необходимые основания и мотивы и для ограничения дурных последствий, и для возвращивания добродетели. Когда мы начинаем воспитывать в себе подлинное понимание ценности сострадания, наш взгляд на других начинает автоматически меняться. Уже это само по себе может сильно повлиять на ход

нашей жизни. Когда, например, возникает искушение обмануть кого-то, наше сострадание к этим людям предохранит нас от осуществления такой идеи. А когда мы понимаем, что наша работа как таковая может быть использована во вред людям, сострадание подтолкнет нас к тому, чтобы бросить ее. Тут нетрудно представить ученого, результаты исследований которого способны стать источником страдания; осознав это, ученый может выбрать верную линию поведения, даже если это будет означать остановку проекта.

Я не отрицаю, что, когда мы посвящаем себя идеалу сострадания, могут возникнуть настоящие проблемы. В случае с ученым, который чувствует себя не в состоянии продолжать свою работу в прежнем направлении, не исключены немалые трудности и для самого ученого, и для его семьи. Сходным образом у тех, кто по профессии занимается оказанием помощи, – в медицине, в консультациях, в социальной сфере, – или у тех, кто просто присматривает за кем-то дома, может возникнуть такое утомление от выполнения их обязанностей, что, кажется, больше им этого не вынести. Постоянный вид чужих страданий, время от времени сопровождаемый вдруг возникающей мыслью, что так оно и должно быть, может породить чувство беспомощности и даже отчаяния. Или может случиться так, что человек обнаруживает, что совершает внешне великодушные поступки просто по инерции, по привычке. Конечно, и это лучше, чем ничего. Но, если оставить это без внимания, можно дойти до полной нечувствительности к чужим страданиям. Если начинается нечто подобное, лучше на время оставить свои обязанности и предпринять сознательные усилия к восстановлению чувств. Тогда полезно припомнить, что отчаяние никогда не было выходом из ситуации. Это скорее полное поражение. Поэтому, как говорится в тибетской пословице, пусть даже веревка порвалась уже девять раз, – мы должны связать ее и в десятый. Таким образом, если в итоге мы все равно потерпим поражение, по крайней мере нам не о чем будет сожалеть. И когда мы объединим подобное осознание с отчетливым пониманием наших возможностей приносить другим пользу, мы увидим, что наши надежда и уверенность начнут восстанавливаться.

На эти рассуждения об идеале кое-кто может возразить, что, вникая в чужие страдания, мы накликаем страдания и на себя. В определенной степени это верно. Но я полагаю, что необходимо сделать важное качественное различие между ощущением собственных страданий человека и тем, что он испытывает, разделяя страдания других. В случае собственных страданий непроизвольно возникает подавленность: кажется, что это исходит извне. Напротив, чтобы разделить чужое страдание, необходимо приложить некое волевое усилие, которое само по себе уже говорит об обладании определенной внутренней силой. Поэтому то беспокойство, которое может возникнуть, вряд ли парализует нас так, как собственное страдание.

Конечно, даже как идеал намерение взрастить безграничное сострадание ошеломляет. Большинство людей, включая и меня самого, вынуждены прилагать большие усилия для того, чтобы достичь такого состояния, когда чужие интересы с легкостью ставились бы хотя бы вровень со своими собственными. Но мы не должны позволять трудностям остановить нас. И в то время как на пути воспитания подлинного добросердечия, без сомнения, стоит множество преград, мы искренне утешаемся мыслью, что таким образом создаем условия для собственного счастья. Как я уже упоминал, чем более мы по-настоящему хотим принести пользу другим, тем более возрастают наши сила и уверенность, и тем устойчивее покой и счастье, испытываемые нами. А если у кого-то и до сих пор остаются сомнения, то стоит задать себе вопрос: как еще можно достичь счастья? Жестокостью и агрессией? Разумеется, нет. Деньгами? Возможно до определенного предела, но не более. Но вот посредством любви, разделения чужих страданий, ясно узнавая себя во всех других, – в особенности тех, на кого обрушилась беда, и тех, кто лишен своих прав, – и посредством помощи им – да, так обрести счастье можно. Благодаря любви, доброте, состраданию мы приходим к взаимопониманию с другими людьми. Именно так мы постепенно выковываем единство и гармонию.

Сострадание и любовь – отнюдь не роскошь. Будучи источником и внутренним, и

внешнего мира, они являются основой для выживания человечества как вида. С одной стороны, они уничтожают склонность к насилию в действиях. С другой – сострадание и любовь порождают все духовные качества: прощение, терпимость, все добродетели. Более того, только они вносят смысл во всю нашу деятельность и придают ей созидательный характер. Нет ничего удивительного в высоком образовании; нет ничего удивительного в большом богатстве. Такие качества стоят упоминания, лишь когда человек обладает большим сердцем.

Тем, кто скажет, что Далай-лама уходит от реализма, проповедуя идеал безусловной любви, я все же настоятельно посоветовал бы провести эксперимент. Они обнаружат, что, когда мы выходим за рамки собственных узких интересов, наши сердца наполняются силой. Покой и радость становятся нашими постоянными спутниками. Рушатся все и всяческие преграды, и в конце концов исчезает представление о собственных интересах как о чем-то отличном от интересов других людей. Но в том, что касается этики, наиболее важным является то, что, когда рождается любовь к ближнему, когда в сердце поселяются привязанность, доброта и сострадание, – мы обнаруживаем, что наше поведение само собой становится этичным. Истинно нравственные поступки естественным образом рождаются из сострадания.

## **Глава 9**

### **ЭТИКА И СТРАДАНИЕ**

Я предположил, что все мы желаем счастья, что подлинное счастье характеризуется покоем, что покой с наибольшей вероятностью достигается тогда, когда в основе наших поступков лежит забота о других, и что это, в свою очередь, влечет за собой этическую дисциплину и помогает справиться с болезненными эмоциями. Я также предположил, что в своих поисках счастья мы правильным и естественным образом стремимся избежать страданий. Давайте же теперь исследуем это качество, или состояние, от которого мы с такой силой желаем освободиться, но которое лежит в самой сердцевине нашего существования.

Страдание и боль – неотъемлемые части жизни. По привычному для меня определению, живые существа – это те, кто обладает способностью испытывать боль и страдание. Можно также сказать, что именно страдания связывают нас с другими. Это основа нашей способности к сопереживанию. Но, кроме того, мы можем заметить, что страдания делятся на две (взаимосвязанные) группы. Есть страдания, которых можно избежать; они возникают вследствие таких явлений, как война, нищета, жестокость, преступления, – и даже вследствие безграмотности и определенных заболеваний. И есть также неизбежные виды страдания, включающие в себя такие явления, как болезни, старость и смерть. До сих пор мы говорили в основном о том, как справиться со страданиями, порожденными самим человеком, избежать которых вполне возможно. Теперь я хочу более внимательно рассмотреть то, что неизбежно.

Те проблемы и трудности, с которыми мы сталкиваемся в жизни, далеко не всегда похожи на естественные катастрофы. Мы не можем защититься от них, приняв соответствующие меры предосторожности, например запасшись едой. Так, в случае серьезного заболевания неважно, насколько мы были тренированы или насколько тщательно соблюдали диету; постепенно наше тело поддается болезни. Это может оказать серьезное воздействие на всю нашу жизнь: нам приходится отказываться от того, что нам нравится делать, и не бывать там, где нам хочется. Зачастую мы бываем вынуждены отказаться и от любимых блюд. Вместо них мы принимаем лекарства с ужасным вкусом. А когда дело становится по-настоящему плохо, возможно, придется день и ночь терпеть мучительную боль, – до того сильную, что хочется умереть.

Что же касается старения, так с самого дня нашего рождения мы оказываемся лицом к лицу с перспективой будущей старости и утраты юношеской гибкости. Со временем наши



волосы выпадают, и зубы выпадают, мы теряем зрение и слух. Мы уже не можем переваривать ту пищу, которой наслаждались прежде. Постепенно мы замечаем, что не в состоянии припомнить даже самые яркие события своей жизни или что забыли имена самых близких людей. Если нам удастся прожить достаточно долго, мы можем дойти до такой степени дряхлости, что другим и смотреть-то на нас противно, хотя как раз в это время мы сильнее всего нуждаемся в помощи.

Потом приходит смерть, – и эта тема, похоже, едва ли не запретна в современном обществе. Хотя мы вполне можем уже смотреть на нее как на освобождение и независимо от того, что будет после нее, смерть все равно означает, что мы расстаемся с любимыми людьми, с привычными вещами, со всем, что нам дорого.

Однако к этому краткому описанию неизбежных страданий мы должны добавить еще одну категорию. Это страдания, приходящие при встрече с тем, чего мы вовсе не хотим, – с различными неудачами и несчастными случаями. Это страдание от потери того, чем мы хотим обладать, – как мы, беженцы, страдаем от потери родины, от того, что нас насильно разлучили с любимыми людьми. Это страдание от того, что мы не можем получить желаемое, хотя и предпринимаем к тому немалые усилия. Несмотря на то, что мы гнем спину на полях, урожай гибнет; несмотря на то, что мы день и ночь заняты на своем предприятии, оно не дает прибыли, хотя в этом и нет нашей вины. И еще есть страдание неопределённости – от того, что невозможно знать, когда и где мы столкнемся с бедой. Мы по собственному опыту знаем, что это может породить чувства незащитности и тревоги. Все, что мы делаем, сопровождается глубоко скрытым страданием от недостатка удовлетворенности, возникающим даже тогда, когда мы достигаем всего, за что отчаянно боролись. Из этого и состоит обычная жизнь человеческих существ, желающих счастья и не желающих страдать.

И, будто недостаточно всего этого, случается еще и так, что то самое, от чего мы ожидаем получить удовольствие, превращается в источник страдания. То, на что мы смотрели как на источник счастья, от чего ждали исполнения желаний, подводит нас – явление, о котором мы уже упоминали, рассматривая счастье. На деле же, если мы хорошенько подумаем, окажется, что мы воспринимаем некоторые ощущения как приятные лишь в той мере, в какой они способны заместить более отчетливо выраженное страдание, – как, например, мы едим, чтобы утолить голод. Мы глотаем один кусок, потом второй, третий, четвертый, пятый и наслаждаемся ощущениями, – но очень скоро, хотя мы остаемся теми же самыми и еда остается той же самой, она начинает надоедать нам. Если мы не остановимся, переедание повредит нам, – точно так же, как любое из земных удовольствий приносит вред, если мы впадаем в крайность. Именно поэтому, если мы хотим настоящего счастья, необходима удовлетворенность.

Все эти виды страдания, по сути, неизбежны и воистину являются естественной составной частью нашего существования. Но, тем не менее, это не значит, что мы ничего не можем с ними поделать. Я также не говорил, что это не сопряжено с вопросом нравственной дисциплины. Правда, согласно буддийскому учению и другим индийским религиозным философиям, страдания рассматриваются как следствие кармы. Однако предполагать, как это делают многие и западные, и восточные люди, что карма означает предопределенность всего, что мы испытываем, – совершенно неверно. Еще более неверно оправдывать кармой отказ от принятия ответственности, в какой бы ситуации мы ни оказались.

Хотя слово «карма», похоже, вошло в ежедневный обиход, наверное, стоит дать некоторые пояснения к этому термину. Санскритское слово «карма» значит «действие». Оно обозначает активную силу, чем подразумевается, что на будущие события можно влиять нашими поступками. Предполагать, что карма – это нечто вроде самостоятельной силы, предопределяющей все течение нашей жизни, попросту неправильно. Кто создает карму? Мы сами. Все, что мы думаем, говорим, делаем, чего желаем и чем пренебрегаем, создает карму. Например, пока я пишу, каждое мое действие создает новые обстоятельства и обуславливает некие другие события. Мои слова вызывают отклик в уме читателя. Во всём, что мы делаем, есть причина и результат, причина и следствие. В нашей повседневной жизни

пища, которую мы едим, работа, которую мы выполняем, и наш отдых – всё это деятельность, наша деятельность. Это и есть карма. Поэтому мы не можем опускать руки, когда видим, что столкнулись с неизбежным страданием. Утверждение, что любое несчастье есть простой результат кармы, равнозначно утверждению, что мы совершенно бессильны в жизни. Если бы это было верно, нам не на что было бы надеяться. Тогда уж лучше помолиться о конце света.

Правильная оценка причины и результата предполагает, что мы, будучи далеко не бессильны, можем сделать многое для того, чтобы повлиять на собственное восприятие страдания. Старость, болезни и смерть неизбежны. Но так же, как в случае с отрицательными мыслями и эмоциями, мы определенно имеем выбор относительно того, как относиться к факту страдания. Если мы захотим, мы сможем выработать более беспристрастный и рациональный подход и на этой основе упорядочить свои реакции на страдание. С другой стороны, мы можем просто раздражаться из-за неудач. Но, когда мы поступаем именно так, мы разочаровываемся. В результате возникают болезненные эмоции, и покой нашего ума нарушается. Если мы не стараемся преодолеть свою склонность к отрицательной реакции на страдание, оно становится источником отрицательных мыслей и эмоций. Таким образом, видна отчетливая связь между тем влиянием, которое страдание оказывает на наши сердце и ум, и нашим следованием внутренней дисциплине.

Наше базовое отношение к страданию может сильно изменить наше восприятие страдания. Представьте, например, двух человек в одной и той же последней стадии рака. Единственной разницей между этими двумя пациентами будет их собственная оценка болезни. Один видит в болезни нечто такое, что следует принять и, по возможности, использовать для развития внутренней силы. Другой или другая воспринимают происходящее со страхом, горечью и тревогой за будущее. И хотя в смысле физических симптомов нет разницы в том, что они оба испытывают, на самом деле в их переживании болезни есть глубокое различие. Ведь второй больной, в дополнение к физической боли, добавляет боль внутреннего страдания.

Это заставляет предположить, что та степень, в какой страдание влияет на нас, во многом от нас же самих и зависит. Таким образом, чрезвычайно важно верно оценивать наше ощущение страдания. Мы видим, что, когда мы смотрим на некую отдельную проблему с малого расстояния, она закрывает все наше поле зрения и выглядит огромной. Но, если мы взглянем на ту же самую проблему с расстояния, мы автоматически увидим ее связь со многими вещами. Это простое действие создает огромное различие. Оно дает нам возможность увидеть, что, хотя данная ситуация действительно может быть трагичной, тем не менее, даже самое печальное событие имеет бесконечное множество сторон и может быть рассмотрено под многими углами. Действительно, трудно, а то и вовсе невозможно, отыскать некую ситуацию, которая была бы полностью негативной, как ее ни разглядывай.

Когда мы встречаемся с трагедией или неудачей, как то и должно случаться в жизни, то может оказаться весьма полезным сравнить их с другим событием или припомнить похожий или даже худший случай, происшедший если не с нами, так с кем-то другим в нашем окружении. Если мы действительно сумеем переместить внимание с самих себя и направить его на других, мы ощутим освобождающий эффект. В динамике эгоцентризма, или излишней поглощенности самим собой, есть нечто такое, что приводит к преувеличению собственных страданий. И наоборот, когда мы начинаем смотреть на них в сравнении со страданиями других, мы начинаем понимать, что, вообще-то говоря, не так уж они и невыносимы. Это дает нам возможность восстановить покой своего ума с куда большей легкостью, чем в том случае, когда мы сосредоточиваемся на собственных проблемах, забывая обо всем остальном.

Что касается моего личного опыта, я обнаружил, что, когда, например, я слышу плохие новости из Тибета – а они, как ни грустно, приходят часто, – моим естественным мгновенным откликом является огромная печаль. Однако, взглянув на это более широко и напомнив себе, что основная предрасположенность человека к любви, свободе, правде и

справедливости должна со временем взять верх, я обнаруживаю, что вполне могу справиться со своими чувствами. Бессильный гнев, который может лишь отравить ум, озлобить сердце и ослабить волю, возникает у меня редко, даже в случае наихудших известий.

Стоит напомнить еще и о том, что моменты, приносящие нам величайшую пользу в смысле накопления мудрости и внутренней силы, нередко приходят в минуты величайших трудностей. При правильном подходе (и здесь мы снова видим чрезвычайную важность воспитания в себе положительного взгляда на вещи) переживаемое страдание может открыть нам глаза на реальность. Например, мой собственный опыт жизни в качестве беженца помог мне осознать, что бесконечные правила этикета, бывшие такой важной частью моей жизни в Тибете, были совсем не важны. Мы также обнаруживаем, что наша уверенность в себе и своих силах и наша храбрость увеличиваются в результате страданий. Это можно понять из того, что мы видим в мире вокруг себя. Например, внутри нашей общины беженцев, среди тех, кто выжил в первые годы эмиграции, есть много таких, кто, несмотря на ужасающие страдания, остаются наиболее сильными духом и самыми веселыми и беззаботными людьми изо всех, кого мне выпадала честь знать. И наоборот, мы видим, что при столкновении даже с относительно небольшими напастьми некоторые люди, имеющие все, что можно иметь, склонны терять надежду и впадать в уныние. Такова естественная природа богатства, – оно портит нас. В результате мы обнаруживаем, что нам становится все труднее справляться с теми неприятностями, с которыми каждый из нас вынужден время от времени встречаться.

Давайте теперь рассмотрим, каковы возможности нашего выбора, когда мы сталкиваемся в жизни с какой-то конкретной проблемой. В качестве одной крайности мы можем позволить себе полностью погрузиться в нее. В качестве другой – мы можем просто отправиться на пикник или уехать в отпуск, игнорируя проблему. Третья возможность – встать к ней лицом к лицу. То есть мы можем исследовать проблему, проанализировать ее, определить причины ее возникновения и найти способ справиться с ней.

Хотя на первый взгляд этот третий путь и может причинить нам лишнюю боль, он все же явно предпочтительнее двух других способов действия. Если мы пытаемся избежать возникшую проблему или отрицать ее, просто не обращая на нее внимания, прибегнув к спиртному либо наркотикам или даже используя какие-то формы медитации или молитвы как способ бегства, то, пусть это и принесет кратковременное облегчение, – сама проблема никуда не денется. Такой путь – это просто уход от задачи, но не решение ее. Здесь снова возникает опасность того, что в дополнение к начальной проблеме возникнет умственное и эмоциональное беспокойство. А к нему добавятся тревога, страх и сомнения. Постепенно все это может привести к гневу и отчаянию, которые повлекут за собой дальнейшие страдания для себя и для других.

Представьте себе такое несчастье, как пуля, попавшая в живот. Нас пронзает невыносимая боль. Что тут делать? Разумеется, мы нуждаемся в том, чтобы пулю удалили, и потому нас оперируют. Это увеличивает травму. Однако мы с радостью соглашаемся на это, поскольку операция устраняет исходную причину боли. Точно так же бывает в случае тяжелой инфекции, или при катастрофе, – возможно, нам удалят какой-то из членов тела, чтобы спасти нашу жизнь. Но и тут мы готовы принять меньшее страдание, чтобы избежать страдания куда более тяжкого, а то и смерти. Простой здравый смысл заставляет нас добровольно согласиться на меньшие невзгоды, если таким способом мы можем избавиться от худшего. Говоря так, я признаю, что далеко не всегда легко рассудить, что лучше, а что хуже. Когда мне было лет шесть или семь, мне сделали прививку от оспы. Если бы я заранее знал, как это больно, сомневаюсь, чтобы меня смогли убедить в том, что вакцинация куда легче, чем сама болезнь. Мне было больно целых десять дней, и у меня до сих пор остались четыре больших шрама!

Если перспектива столкновения со страданием кажется иной раз пугающей, очень полезно припомнить, что в нашем мире нет ничего постоянного. Все явления подвержены переменам и распаду. А также, исходя из того описания реальности, которое я уже предлагал ранее, мы ошибаемся, если полагаем, что наше ощущение страдания – или счастья, если уж

на то пошло – может быть приписано какому-то единственному источнику. Согласно теории зависимого происхождения, все, что возникает, возникает в связи с бесчисленными причинами и условиями. Если бы это было не так, то, как только мы сталкивались бы с чем-то таким, что считаем хорошим, мы бы автоматически становились счастливыми; при столкновении с тем, что мы считаем плохим, мы автоматически впадали бы в печаль. Причины радости и грусти было бы очень легко определить, и жизнь была бы чрезвычайно простой. Мы бы имели ясные причины к тому, чтобы нам нравились люди, или вещи, или события определенного сорта, и к тому, чтобы гневаться на иное или избегать его. Но реальность не такова.

Я лично нахожу огромную пользу в советах относительно страдания, данных великим индийским ученым и святым Шантидевой. Очень важно, сказал он, при встрече с трудностями любого рода не позволять им лишать нас сил. Если так произойдет, нам грозит опасность оказаться совершенно подавленными. Вместо этого мы должны, пользуясь своими способностями к оценке, исследовать природу проблемы самой по себе. Если мы увидим, что существует возможность решить ее теми или иными средствами, тогда нет нужды тревожиться. Тогда самое разумное – бросить все силы на поиски этих средств и на их использование. Если же, с другой стороны, мы выясним, что суть проблемы такова, что решения быть не может, тогда тоже не из-за чего беспокоиться. Если ситуацию ничто не в состоянии изменить, тревожность лишь ухудшит ее. Эта мысль Шантидевы, изъятая из контекста философского труда, где она возникает лишь в результате сложных и долгих рассуждений, может показаться несколько упрощенной. Но вся ее красота и состоит в этой простоте. И ее чистый здравый смысл невозможно оспорить.

Что касается возможности того, что в страдании заложена некая цель, мы сейчас не станем углубляться в это. Но в том смысле, что наше собственное переживание страдания напоминает нам о том, что приходится выносить всем другим, собственная боль служит мощным стимулом к практике сострадания и к тому, чтобы воздерживаться от причинения боли другим. И поскольку страдание пробуждает в нас способность сопереживания и заставляет нас обращать свое внимание на других, оно тоже может служить основой сострадания и любви. Здесь я вспоминаю о великом тибетском ученом и религиозном практике, который в результате вторжения в нашу страну китайских войск более двадцати лет провел в тюрьме, подвергаясь ужасным мучениям и пыткам. В течение всего этого времени те его ученики, которые бежали из страны, часто говорили мне, что в письмах, которые он ухитрялся передавать из заточения, содержалось учение о любви и сострадании, куда более глубокое, чем все, с чем им до того приходилось встречаться. Тяжкие обстоятельства могут, конечно, стать причиной гнева и отчаяния, – но в равной мере они могут вызвать духовный рост. Но, так это будет или иначе, зависит лишь от нас самих.

## **Глава 10** **НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗЛИЧЕНИЯ**

В нашем обзоре этики и духовного развития мы много говорили о необходимости дисциплины. Это может казаться несколько старомодным и даже неправомерным в такой культуре и в такой период, когда столь важной считается цель самореализации. Но причина отрицательного мнения людей о дисциплине, как я полагаю, кроется в основном в том, как понимается этот термин. Люди склонны связывать дисциплину с чем-то таким, что навязывают им против воли. Поэтому стоит повторить, что мы, говоря о нравственной дисциплине, имеем в виду то, с чем мы соглашаемся добровольно, на основе полного осознания его пользы. Это не чужеродная идея. Мы ведь не колеблемся, когда нужно ограничить себя в чем-то ради сохранения здоровья. По совету врача мы отказываемся от вредной для нас пищи, хотя нас очень тянет к ней. Вместо нее мы едим то, что полезно. И хотя верно, что поначалу самодисциплина, даже добровольная, может быть трудной и даже



вызывать внутреннее сопротивление, со временем соблюдать ее становится легче, в силу привычки и усердия. Это напоминает то, как меняют направление водного потока. Сначала мы должны выкопать канал и укрепить его берега. Затем, когда в канал будет пущена вода, нам придется подправить канал тут и там. Но, когда все окончательно наладится, вода потечет туда, куда нам хочется.

Нравственная дисциплина необходима, поскольку она является посредующим звеном между соперничающими между собой нашим собственным правом на счастье и точно таким же правом других. Естественно, всегда найдутся и такие, кто полагает, будто их собственное счастье настолько важно, что боль других не имеет никакого значения. Но это близорукий взгляд. Если читатель принял мое определение счастья, то он принял и вывод: в причинении вреда другим истинной пользы быть не может. Какие бы сиюминутные выгоды ни были получены за счет других, они неизбежно будут лишь временными. В перспективе причинение другим вреда и нарушение их мира и счастья принесут нам тревоги. Поскольку наши поступки влияют и на нас самих, и на других людей, то, если нам не хватает дисциплины, в нашем уме постепенно нарастает тревожность, и глубоко в сердце мы начинаем чувствовать беспокойство. И наоборот, какие бы трудности это ни влекло, сдерживание собственных реакций на отрицательные мысли и эмоции в перспективе создаст нам куда меньше проблем, чем потворство собственному эгоизму.

Тем не менее, стоит еще раз сказать о том, что нравственная дисциплина влечет за собой не только воздержание. Она влечет за собой еще и возвращение добродетели. Любовь и сострадание, терпение, терпимость, прощение и так далее – это очень важные качества. Когда они присутствуют в нашей жизни, все, что мы делаем, становится инструментом для принесения пользы всему роду человеческому. Даже если говорить о наших обычных повседневных занятиях – будь то присмотр за детьми дома, или работа на фабрике, или служба обществу в качестве врача, адвоката, бизнесмена, учителя, – наши действия что-то добавляют ко всеобщему благополучию. И поскольку нравственная дисциплина – это то, что помогает развитию именно тех качеств, которые приносят смысл и ценность в наше существование, то ясно, что ее следует приветствовать и приложить к ее воспитанию сознательные усилия.

Прежде чем выяснять, как мы можем использовать внутреннюю дисциплину в своих взаимодействиях с другими, стоит рассмотреть, как определяется этическое поведение с точки зрения непричинения вреда. Как мы уже видели, поскольку природа реальности сложна, очень трудно сказать, что некое определенное действие или тип действий хороши или плохи сами по себе. Таким образом, этическое поведение – это не такое поведение, которому мы следуем в силу того, что оно почему-то правильно само по себе. Мы делаем это потому, что осознаем: точно так же, как я сам хочу быть счастливым и избежать страданий, хотят этого и другие. По этой причине трудно представить себе этическую систему, не включающую в себя основной вопрос нашего бытия, вопрос страдания и счастья.

Конечно, если мы хотим разрешить всевозможные трудные вопросы, основанные на метафизике, рассуждения об этике могут стать чрезвычайно запутанными. Но поскольку этическая практика не может быть сведена к простым упражнениям в логике или к простому следованию правилам, то, с какой бы стороны мы ни посмотрели на нее, в конце концов мы все равно вернемся к фундаментальному вопросу счастья и страдания. Почему счастье – это хорошо, а страдание – это плохо? Возможно, тут и нет окончательного ответа. Но мы замечаем, что для нас естественно предпочитать одно другому, точно так же, как мы предпочитаем наилучшее всего лишь хорошему. Мы просто стремимся быть счастливыми и не страдать. Если мы захотим пойти дальше и спросим, почему это так, то наверняка ответ будет примерно таким: «Так уж мы устроены», или, для теистов: «Так уж назначено нам Богом».

Если говорить об этичности конкретных поступков, мы должны видеть, каким образом она зависит от огромного множества факторов. Время и обстоятельства очень сильно влияют на это. Но влияет на нее и свобода личности или отсутствие таковой. Дурной поступок

следует считать более серьезным, если преступник действует с полной свободой, в отличие от того, когда некто вынужден поступать против собственной воли. Точно так же при отсутствии сожалений о содеянном дурные поступки могут совершаться снова и снова, и это должно расцениваться как более тяжелая ошибка, нежели отдельное дурное деяние. Но мы должны также учитывать и намерение, стоящее за поступком, равно как и его содержание. Однако первостепенный вопрос – это духовное состояние индивида, общее состояние его сердца и ума (kung long) в момент действия. Потому что, говоря в целом, это и есть та область, над которой мы обладаем наибольшей властью, и это наиболее существенный элемент при определении этичности наших поступков. Как мы уже видели, когда наши намерения загрязнены эгоизмом, ненавистью, желанием обмануть, – то, сколь бы созидательными ни выглядели внешне наши действия, они с неизбежностью повлияют отрицательно и на нас самих, и на других.

Как же нам применять этот принцип непричинения вреда, если мы сталкиваемся с этической дилеммой? Тут вступают в действие наши способности к оценке и воображению. Я уже говорил о них как о двух наиболее драгоценных наших качествах и предположил, что, в частности, обладание ими отличает нас от животных. Мы уже видели, как болезненные эмоции разрушают эти качества. Мы видели также, насколько они важны, когда мы учимся справляться со страданием. В том, что касается нравственности, эти качества дают нам возможность проводить различие между сиюминутной и долговечной выгодой, определять степень этичности разных способов действия, открывающихся перед нами, оценивать возможные последствия наших поступков и таким образом отказываться от малых целей ради достижения больших. В затруднительных случаях мы должны прежде всего обдумать особенности ситуации в свете того, что в буддийском учении называется «единством искусных средств и понимания».<sup>2</sup> «Искусные средства» следует понимать как усилия, которые мы должны предпринять к тому, чтобы нашими поступками руководило сострадание. «Понимание» относится к нашим критическим способностям и к тому, как, в соответствии со множеством включенных в событие факторов, мы приспособляем к ситуации идеал непричинения вреда. Мы можем назвать это способностью мудрого различения.

Применение этой способности – которая особенно важна в тех случаях, когда человек не обращается к религиозной вере – включает в себя постоянную проверку собственной точки зрения и постоянно задаваемый себе вопрос: узок или широк наш взгляд? Видим ли мы ситуацию в целом или рассматриваем лишь ее часть? С позиций долговременности или сиюминутности мы её рассматриваем? Не близоруки ли мы? Видим ли мы все отчетливо? Является ли нашим мотивом подлинное сострадание, если взглянуть на это в связи с благополучием всех существ? Или наше сострадание ограничено нашей семьей, нашими друзьями и близкими? Так же, как в практике исследования подлинной природы наших мыслей и эмоций, мы должны думать, думать, думать.

Конечно, не всегда может найтись время для тщательного разбирательства. Иногда мы должны действовать мгновенно. И именно поэтому наше духовное развитие так важно для гарантии того, чтобы наши действия были этичны. Чем более спонтанны наши поступки, тем более они отражают наши привычки и предрасположенности в момент действия. Если они не здоровы, то наши поступки приобретут разрушительную тенденцию. В то же самое время я уверен, что очень полезно иметь некий набор этических правил как руководства на каждый день. Они могут помочь нам сформировать хорошие привычки, – хотя тут я должен добавить, что об этих привычках лучше, пожалуй, не думать как о моральных законах, а скорее надо видеть в них напоминание о том, чтобы всегда держать в своем сердце интересы других и ставить их в уме на первое место.

В том, что касается содержания этих правил, сомневаюсь, что мы можем найти нечто

---

<sup>2</sup> Иначе – «единство метода и мудрости» – *Прим. ред.*

лучшее, чем то, что сформулировано в качестве основ морали не только каждой из великих мировых религий, но и большей частью гуманистических философских традиций. На мой взгляд, их единство в этом нерушимо, несмотря на различие мнений по вопросам метафизики. Все они единодушно отрицают убийство, воровство, ложь и распутство. Кроме того, когда речь заходит о мотивации, все согласны в том, что необходимо избегать ненависти, гордыни, злонамеренности, алчности, зависти, жадности, вожделения, вредоносных идеологий (таких, как расизм) и так далее.

Некоторые могут выразить сомнение в необходимости упоминания распутства в наши времена простой и эффективной контрацепции. Однако мы, как человеческие существа, естественным образом тянемся ко внешним объектам, – привлекают ли они наши глаза, когда мы очарованы формой, или уши, когда влечение возникает в связи со звуком, или же тут действуют другие органы чувств. Каждый объект потенциально может стать для нас источником неких трудностей. Но ведь сексуальное влечение захватывает все пять чувств. А в результате, когда крайне сильное желание сопровождается сексуальной привлекательностью, все это способно породить громадные проблемы. Я думаю, что именно этот факт подразумевается этическими директивами против распутства, имеющимися во всех основных религиях. И еще эти нормы, по крайней мере в буддийской традиции, напоминают нам о том, что сексуальное желание имеет тенденцию превращаться в навязчивую идею. Оно может быстро достичь такой степени, когда в человеке почти не остается сил для созидательной деятельности. В связи с этим давайте рассмотрим, например, супружескую неверность. Приняв, что правильное этическое поведение влечет за собой учет того, как наши поступки влияют не только на нас самих, но и на других, мы должны подумать о чувствах третьей стороны. В дополнение к тому, что наши действия являются неправильными по отношению к нашему партнеру, поскольку нарушено доверие во взаимоотношениях, возникает еще и тот вопрос, как распад семьи повлияет на наших детей. Сейчас более или менее общепринятым является мнение, что дети становятся главной жертвой разрушения супружеских отношений и нездоровой обстановки в доме. Если мы совершаем такой поступок, то мы должны также понимать, что скорее всего он окажет отрицательное воздействие и на нас самих, постепенно разрушая наше самоуважение. И, наконец, совершенно ясно, что неверность влечет за собой и другие отрицательные поступки, – причем ложь и обман, возможно, окажутся из них самыми невинными. А нежелательная беременность легко может заставить отчаявшихся возможных родителей решиться на аборт.

Рассуждая подобным образом, легко увидеть, что риск возможных негативных воздействий на нас самих и на других сильно перевешивает сиюминутное удовольствие, получаемое от внебрачной связи. Поэтому вместо того, чтобы рассматривать осуждение сексуальной распущенности как ограничение свободы, нам лучше посмотреть на него как на здравое напоминание о том, что подобные поступки прямо влияют как на наше собственное благополучие, так и на благополучие других людей.

Значит ли это, что простое следование неким заповедям имеет преимущества перед мудрым различением? Нет. Этически правильное поведение зависит от того, применяем ли мы принцип непричинения вреда. Однако возможны и такие ситуации, когда любой способ действия выглядит как нарушение заповеди. В таких обстоятельствах мы должны пустить в ход свой интеллект и разобраться, какой путь принесет наименьший вред в конечном счёте. Представьте, например, что мы стали очевидцами того, как некто убегает от группы людей, вооруженных ножами и явно намеревающихся напасть на него. Мы видим, как беглец скрывается за какой-то дверью. Через мгновение один из преследователей подходит к нам и спрашивает, куда он побежал. Здесь, с одной стороны, мы не хотим лгать, чтобы не повредить доверию других людей. С другой – мы понимаем, что, если скажем правду, то это может привести к увечью или смерти нашего брата-человека. Что бы мы ни решили, в избранном нами действии вроде бы кроется дурной поступок. Но обстоятельства таковы, что мы, будучи уверены, что действуем ради более высокой цели – спасения человека от

опасности, – вполне можем сказать: «О, я его не видел», или даже: «Я думаю, он побежал в другую сторону». Мы ведь рассмотрели ситуацию в целом, взвесили выгоду от произнесения правды или лжи и сделали то, что сочли приносящим наименьший вред. Другими словами, моральная ценность конкретного поступка оценивается в зависимости от места, времени и обстоятельств, а также в связи с интересами всех других как в данный момент, так и в будущем. Но, тем не менее, возможно, что поступок, вполне этичный при неких конкретных обстоятельствах, в другое время и в другом месте, при ином стечении обстоятельств, таковым не будет.

Однако что нам делать, когда все это касается кого-то другого? Что нам делать, когда некто поступает, на наш взгляд, совершенно неправильно? Прежде всего следует вспомнить, что, поскольку мы не знаем всех до единой деталей данной ситуации, внутренних и внешних, мы не можем до конца понимать, почему человек делает то или иное, чтобы с уверенностью судить о моральном содержании чужих действий. Конечно, могут быть и крайние ситуации, когда отрицательный характер действий других людей самоочевиден. Но чаще всего бывает иначе. Поэтому полезнее найти некий один недостаток в себе, нежели тысячу недостатков в другом. Ибо, если ошибка наша, мы можем её исправить.

Тем не менее, помня, что необходимо проводить существенное различие между личностью и ее конкретным поступком, мы можем столкнуться с обстоятельствами, требующими действия. В повседневной жизни вполне правильно и уместно в какой-то степени приспособляться к друзьям и знакомым, уважая их желания. Такая способность считается хорошим качеством характера. Но, когда мы связываемся с теми, кто явно склонен к дурному поведению и ищет лишь собственной выгоды, не принимая в расчет интересы других людей, мы рискуем и сами потерять чувство направления. В результате наша способность помогать другим подвергается опасности. В Тибете есть пословица о том, что, если улечься на гору золота, можно натереть бока; то же случится, если мы ляжем на гору грязи. Мы будем правы, избегая подобных людей, хотя мы должны быть осторожны и не отталкивать их окончательно. Ведь наверняка настанет момент, когда нужно будет попытаться остановить их, – разумеется, при условии, что наши мотивы при этом будут чисты, а наши методы не причинят вреда. Здесь снова ключевыми принципами выступают сострадание и понимание.

То же самое верно и в отношении тех этических дилемм, с которыми мы сталкиваемся на уровне всего общества, в особенности в случае трудностей и спорных проблем, возникающих в результате развития современных науки и техники. Например, медицина теперь способна продлевать жизнь человека в таких случаях, которые еще несколько лет назад казались безнадежными. Разумеется, это может стать причиной немалой радости. Но довольно часто тут рождаются сложные и очень деликатные вопросы, касающиеся пределов заботы. Я думаю, здесь не может быть какого-то общего правила. Скорее тут может быть множество противоречивых соображений, которые мы должны оценить с точки зрения разума и сострадания. Когда возникает необходимость в трудном решении ради блага самого пациента, мы должны учесть массу разнообразных факторов. А они, само собой, разнятся в каждом случае. Например, если мы продлеваем жизнь человеку безнадежно больному, но сохранившему ясный ум, мы даем ему возможность думать и чувствовать так, как это может только человек. С другой стороны, мы должны разобраться, не придется ли больному в результате тех крайних мер, которые предпринимаются ради сохранения его жизни, испытать огромные физические и умственные страдания. Однако сам по себе этот фактор не главный. Поскольку я принадлежу к тем, кто верит в жизнь сознания после смерти тела, я бы поспорил, что куда лучше терпеть боль, чем потерять данное человеческое тело. По крайней мере, мы выигрываем от заботы других людей, в то время как, избери мы смерть, мы можем обнаружить, что вынуждены терпеть страдание в какой-то другой форме.

Если пациент находится в бессознательном состоянии и потому не в состоянии участвовать в принятии решения, возникает другая проблема. Здесь помимо всего прочего придется учитывать желание родных больного, а также то, что длительный уход за ним



породит массу сложностей и для родственников, и для других людей. Например, может случиться так, что для поддержания этой одной жизни придется истратить большие средства, предназначенные для неких проектов, способных принести пользу многим. Если и может быть здесь общий принцип, я думаю, что мы просто должны признавать чрезвычайную ценность человеческой жизни и, когда время приходит, сделать все для того, чтобы умирающий смог уйти как можно более мирно и безмятежно.

Если говорить о таких областях знания, как генетика и биотехнология, принцип непричинения вреда приобретает особую важность, поскольку эти науки играют с жизнью. Когда исследования ведутся единственно с целью обретения прибыли, или славы, или даже исследователь работает ради чистой науки самой по себе, – весьма проблематично, куда всё это приведет. Я, в частности, думаю здесь о развитии техник манипулирования с телом, например об экспериментах по изменению пола, или даже цвета волос и глаз, – что тоже может быть использовано в коммерческих целях, поскольку тут можно играть на предрассудках родителей. Позвольте мне также добавить, что, хотя трудно категорически возражать против всех форм генетических экспериментов, это все же слишком тонкая область и то, что в ней происходит, должно требовать особой осторожности и подлинной скромности. Ученые должны полностью осознавать возможность злоупотреблений в этой сфере. Жизненно важно, чтобы они постоянно помнили о том, что их работа может иметь очень широкий отклик, и еще важнее то, чтобы их намерения были наполнены искренним состраданием. Ведь если в основе подобной работы будет лежать простая выгода, то через ее посредство то, что сочтут бесполезным, может быть вполне законно использовано ради того, что сочтено полезным, и тогда уж ничто не удержит нас от подавления прав тех, кто попадет в первую категорию, ради выигрыша тех, кто очутится во второй. Оценка с точки зрения выгоды никогда не признает человеческие права. Это очень опасный и скользкий путь.

Недавно я видел в программе Би-Би-Си документальный фильм о клонировании. В этом фильме с помощью компьютерной мультипликации были показаны существа, над созданием которых трудятся ученые, – нечто вроде полулюдей, с огромными глазами и еще несколькими узнаваемыми человеческими чертами; они сидели в клетках. Конечно, пока это просто фантазия, но, как объяснили создатели фильма, нетрудно представить время, когда подобные существа смогут быть созданы. Они смогут выращиваться, а различные органы и отдельные части их тела будут использоваться хирургами в качестве «запасных частей» при спасении людей. Меня это просто ошеломило. Как ужасно! Неужели наука стремится к подобной крайности? Мысль, что однажды мы можем в самом деле создать живых существ специально для такой цели, ужасает меня. Мне это показалось таким же страшным, как эксперименты с человеческими зародышами.

В то же время трудно вообразить, как можно предотвратить подобные деяния человека при отсутствии у него собственной внутренней дисциплины. Да, мы можем издать соответствующие законы. Да, мы можем разработать международные кодексы поведения, – и наверняка у нас будет и то, и другое. Но если каждый отдельный ученый не осознает абсурдности такой работы, ее разрушительности и способности принести крайне отрицательные последствия, – то тогда просто не существует реальной возможности положить конец подобным пугающим исследованиям.

А что сказать о таких явлениях, как вивисекция, когда животным повседневно причиняют ужасающие страдания, прежде чем убить их, – и делают это в целях развития научного знания? Тут я хочу лишь сказать, что для буддиста подобное дело выглядит так же чудовищно. Я могу лишь надеяться, что быстрое развитие компьютерных технологий приведет к тому, что для научных исследований будет требоваться все меньше и меньше животных. Одним из положительных направлений развития современного общества, наряду со все растущим вниманием к правам человека, становится все большая забота о животных. Например, люди все сильнее осознают бесчеловечность промышленного ведения сельского хозяйства. И похоже, что все больше и больше людей проявляют интерес к вегетарианству и сокращают потребление мяса. Я приветствую все это. Я надеюсь на то, что в будущем

подобная забота человека распространится даже на мельчайших жителей моря.

Но вот тут мне, наверное, следует добавить некое предостережение. Кампании в защиту жизни людей и животных – благородное дело. Однако важно, чтобы мы не позволяли себе поддаться несправедливым чувствам и забыли о чьих-то правах. Нам необходимо быть уверенными, что мы мудро анализируем действительность, преследуя свой идеал.

Тренировка мыслительных способностей в области этики приводит к тому, что мы становимся способны принять ответственность и за свои поступки, и за их скрытые мотивы. Если мы не готовы отвечать за мотивы своих действий, будь они положительными или отрицательными, возможность вреда намного возрастает. Как мы уже видели, отрицательные эмоции являются источником неэтичного поведения. Каждый поступок влияет не только на ближайших к нам людей, но и на наших коллег, друзей, общество и в итоге – на весь мир.

## **Часть III ЭТИКА И ОБЩЕСТВО**

### **Глава 11 ВСЕОБЩАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Я верю в то, что каждый наш поступок обладает универсальной значимостью. Поэтому этическая дисциплина, нравственное поведение и внимательный анализ являются решающими компонентами для осмысленной, счастливой жизни. Но давайте рассмотрим это суждение в более широком контексте общества в целом.

В прошлом семья и маленькие общины могли существовать более или менее независимо друг от друга. Если они интересовались благополучием соседей, прекрасно. Но они вполне могли прожить и без этого. Теперь дела обстоят иначе. Сегодня реальность настолько сложна и, по крайней мере на материальном уровне, так взаимосвязана во всех своих частях, что возникла необходимость в другом подходе. Это хорошо видно на примере современной экономики. Крах фондовой биржи на одной стороне планеты может прямо повлиять на экономику стран, находящихся на противоположной ее стороне. Так же обстоит дело с технологическими достижениями; они нынче таковы, что наша деятельность оказывает весьма недвусмысленное влияние на естественную окружающую среду. А рост населения означает, что мы не можем больше позволить себе не обращать внимания на чужие интересы. И в самом деле, мы видим, что часто наши собственные интересы настолько пересекаются с чужими, что преследование собственной выгоды приносит пользу другим, даже если это и не входило в наши намерения. Например, если две семьи пользуются одним источником воды, следя за его чистотой, – это полезно для них обеих.

В связи с этим я убежден, что для нас очень важно воспитывать в себе чувство, которое я называю всеобщей ответственностью. Это не является точным переводом тибетского термина, который я имею в виду, – *chi sem*, который буквально означает универсальное (*sem*) сознание (*sem*). Хотя понятие ответственности скорее подразумевается, чем присутствует в этом термине явно, оно всё же определено включается в него. Когда я говорю, что на основе заботы о благополучии других мы можем и должны развивать в себе чувство всеобщей ответственности, я, тем не менее, не полагаю, что каждый лично прямо отвечает, например, за войны и голод в разных частях мира. Но мы в буддийской практике постоянно напоминаем себе о нашей обязанности служить всем существам во всех мирах. Точно так же теисты осознают, что преданность Богу влечет за собой заботу обо всех его созданиях. Но ясно, что некие вещи, вроде нищеты конкретной деревни в десяти тысячах миль от нас, совершенно за пределами возможностей отдельного человека. Поэтому отсюда не следует, что мы должны ощущать вину за это, – но, опять-таки, должны в очередной раз перестроить свои сердце и ум, направив их на других, а не на себя. Развивать чувство всеобщей

ответственности – в общем значении каждого нашего поступка, с учетом равных прав всех других на счастье и отсутствие страдания – значит развивать такое состояние ума, чтобы в том случае, когда мы видим возможность принести кому-то пользу, мы бы отдавали ей предпочтение перед собственными узкими интересами. Но, конечно, хотя нас волнует и то, что вне наших возможностей, мы принимаем это как естественную часть бытия и стараемся сделать то, что можем.

Немалая выгода от развития такого чувства всеобщей ответственности состоит в том, что оно помогает нам стать восприимчивыми ко всем другим, а не только к нашим близким. Мы начинаем понимать необходимость заботы о тех членах человеческой семьи, которые страдают больше других. Мы осознаем, что необходимо избегать создания поводов для раздора между такими же, как мы, людьми. И мы начинаем понимать чрезвычайную важность удовлетворенности.

Когда мы пренебрегаем чужим благополучием и игнорируем всеобщую значимость своих поступков, мы с неизбежностью начнем отделять собственные интересы от интересов других людей. Мы перестанем замечать единство человеческой семьи. Конечно, легко указать множество факторов, которые свидетельствуют против этого понятия единства. Сюда входят различие религий, языков, обычаев, культур и так далее. Но, когда мы обращаем слишком много внимания на внешние различия и на их основе начинаем пусть даже небольшую, но отчетливую дискриминацию, – мы уже не сможем избежать того, чтобы принести дополнительные страдания и самим себе, и другим. В этом нет никакого смысла. Мы, люди, и без того имеем достаточно проблем. Всех нас ждут смерть, старость и болезни, – не говоря уж об обманутых надеждах. От всего этого просто не уйти. Так разве этого мало? Зачем же создавать дополнительные сложности лишь из-за того, что люди по-разному думают или имеют разный цвет кожи?

Рассматривая таким образом реальность, мы видим, что и этика, и простая необходимость требуют от нас одного и того же. Чтобы преодолеть в себе склонность пренебрегать чужими нуждами и правами, мы должны постоянно напоминать себе о том, что очевидно: в главном мы все одинаковы. Я родом из Тибета; большинством читателей этой книги будут не тибетцы. Если бы я встретился лично с каждым из читателей и посмотрел на него, я увидел бы, что по большей части они внешне сильно отличаются от меня. И если бы я сосредоточился на этих различиях, я наверняка мог бы начать преувеличивать их и придавать им какое-то особое значение. Но в результате это привело бы к отдалению от людей, а не к сближению с ними. Если бы, с другой стороны, я увидел в каждом близкого себе – то есть человеческое существо с одним носом, двумя глазами и так далее, не принимая во внимание фигуру и цвет, – тогда бы чувство расстояния автоматически исчезло. Я бы увидел, что у нас одинаковые человеческие тела и что, более того, точно так же, как я сам, эти люди хотят быть счастливы и избежать страданий. На основе такого понимания я бы совершенно естественным образом почувствовал расположение к ним. И забота об их благополучии возникла бы почти сама собой.

Хотя, как мне кажется, большинство людей с охотой соглашаются с необходимостью единства внутри своего окружения и соответственно с необходимостью учитывать благополучие других внутри этого окружения, всё же они склонны пренебрегать остальным человечеством. Поступая так, мы игнорируем не только взаимозависимую природу реальности, но и реальность нашей собственной ситуации. Если бы для одной группы, или одной расы, или одной нации было возможно добиться полного довольства и исполнения всех желаний благодаря сохранению полной независимости и экономической самостоятельности в собственном ограниченном кругу, тогда, возможно, дискриминация по отношению к чужакам была бы, по крайней мере, объяснима. Но ведь так уже не бывает. Современный мир таков, что интересы отдельной общины не могут уже рассматриваться лишь в ее собственных границах.

Таким образом, возвращение удовлетворенности является решающим для мирного сосуществования. Из неудовлетворенности рождается жажда наживы, которая ненасытна.

Действительно, если то, что ищет человек, по своей природе безмерно, как, например, терпимость, то вопрос об удовлетворенности просто не возникает. Чем более мы усиливаем свою способность быть терпимыми, тем более терпимыми мы становимся. В отношении духовных качеств удовлетворенность не является ни необходимой, ни желательной. Но если мы ищем чего-то конечного, то возникает опасность того, что, достигнув желаемого, мы всё равно не будем довольны. В том случае, если человек хочет богатства, то вполне возможно, что, даже подчинив себе экономику целой страны, он начнет думать о подчинении и других стран. Желание того, что имеет пределы, никогда не может быть насыщено. С другой стороны, если мы возвращаем внутреннюю удовлетворенность, мы никогда не разочаруемся.

Недостаток удовлетворенности – который непременно перерастает в алчность – сеет семена зависти и агрессивное стремление вырваться вперед, ведет к развитию чрезмерного материализма. Отрицательная атмосфера, создаваемая им, становится фоном для всех видов социальных болезней, приносящих страдание каждому из членов такого общества. И даже если бы алчность и зависть не имели побочных эффектов, все же сомнительно, чтобы этот вопрос касался только данного общества, и никого больше. Такого, опять-таки, просто не бывает. В частности, недостаток удовлетворенности угрожает нашей естественной среде обитания и поэтому приносит вред многим. Кому именно? В первую очередь бедным и слабым. Внутри одного и того же общества, например, богатые могут переехать, чтобы избежать сильно загрязненной окружающей среды, а у бедных такой возможности нет.

Точно так же народы наиболее бедных стран, не имеющих достаточных средств, страдают и от напора богатых стран, и от загрязнения среды своими собственными примитивными технологиями. Пострадают и будущие поколения. А постепенно и всем нам придется страдать. Почему? Потому что нам придется жить в том самом мире, который мы сейчас помогаем строить. И если мы решим ни в чем не менять свой образ действий и не станем уважать равное право других на счастье и отсутствие страдания, то очень скоро ощутим негативные последствия этого. Представьте, например, выхлопные газы ещё двух миллиардов автомобилей. Это повлияет на всех нас. Поэтому удовлетворенность – вопрос не только этический. Если мы не хотим увеличивать уже имеющиеся у нас страдания, то удовлетворенность становится вопросом необходимости.

Это одно из оснований моего мнения, что культура постоянно развивающейся экономики должна быть подвергнута сомнению. На мой взгляд, она способствует росту неудовлетворённости, а с ним приходит и множество проблем, как социальных, так и экологических. Совершенно очевидно также, что, так пылко посвящая себя материальному прогрессу, мы пренебрегаем тем сложным влиянием, которое этот прогресс оказывает на общество в широком смысле. Здесь дело даже не в разрыве между первым и третьим мирами, Севером и Югом, между развитостью и неразвитостью, богатством и бедностью, моральностью и отсутствием таковой. Все это есть, да. Но в определенном смысле куда больше значения имеет тот факт, что подобное неравенство само по себе – источник тревог для каждого. Если бы, например, Европа была целым миром, а не местом, где живет менее десяти процентов населения планеты, то преобладающая идеология бесконечного материального роста могла бы быть оправдана. Но мир больше, чем Европа. И в других местах есть люди, умирающие от голода. Такой глубокий дисбаланс неизбежно приводит к отрицательным последствиям для всех, пусть даже не одинаково прямым: богатые в своей повседневной жизни тоже ощущают симптомы бедности. Подумайте в этом контексте о следящих видеокамерах и железных решетках на наших окнах, – вряд ли они способствуют нашему чувству безмятежности.

Всеобщая ответственность также ведёт нас к приверженности принципу честности. Что я подразумеваю под этим? Мы можем думать о честности и нечестности в связи со взаимоотношением между видимостью и реальностью. Иногда они совпадают, часто – нет. Когда они совпадают, я понимаю это как честность. Мы честны, когда наши поступки именно таковы, какими выглядят. Когда же мы претендуем быть не тем, чем действительно являемся, в других возникает подозрение, рождающее страх. А страх – это нечто такое, чего



все мы стремимся избежать. И наоборот, когда наши отношения с соседями открыты и искренни – во всем, что мы говорим, думаем и делаем, – людям незачем нас бояться. Это верно как в отношении отдельного человека, так и в отношении сообществ. Более того, когда мы понимаем ценность честности во всем, чем мы занимаемся, мы осознаем, что нет подлинной разницы между потребностями человека и потребностями всего общества. Разнообразится их количество, но не стоит обманываться относительно их содержания, оно всегда одинаково. Поэтому, если мы обязуемся быть честными, мы помогаем снизить уровень непонимания, сомнения и страха во всем обществе. Идя таким скромным, но значительным путем, мы создаем условия для счастья в мире.

Вопрос о справедливости также тесно связан и со всеобщей ответственностью, и с честностью. Справедливость влечет за собой требование действовать, когда мы видим несправедливость. Да, невыполнение этого требования – плохо, хотя и не свидетельствует о том, что мы плохи по сути. Но, если мы колеблемся и молчим из-за собственной эгоцентричности, это уже проблема. Если при виде несправедливости мы спрашиваем себя: «А что будет со мной, если я выскажусь? Вдруг ко мне станут плохо относиться?», – это может быть неэтичным, потому что мы пренебрегаем более широкими следствиями собственного молчания. Также это неприемлемо и бесполезно с точки зрения равного права всех на счастье и отсутствие страдания. Это верно даже тогда (а возможно, в особенности в таком случае), когда, например, правительство или некие учреждения заявляют: «Это наше дело», или: «Это наше внутреннее дело». При таких обстоятельствах наше высказывание становится не просто обязанностью; важнее, что оно послужит на пользу другим.

Разумеется, можно возразить, что подобная честность не всегда возможна, что мы должны быть «реалистами». Обстоятельства могут помешать нам всегда действовать в соответствии с нашей ответственностью. Ведь если мы выступим в качестве свидетеля несправедливости, то может, например, пострадать наша семья. Но, хотя нам и приходится иметь дело с реальностью повседневной жизни, очень важно не терять более широкую перспективу. Мы должны оценивать собственные нужды во взаимосвязи с потребностями других людей и рассматривать, как наше действие и бездействие могут повлиять на них в будущем. Трудно порицать тех, кто боится за своих любимых. Но иногда бывает необходимо рискнуть ради пользы большего числа людей.

Чувство ответственности по отношению ко всем другим означает также то, что мы, и как личности, и как члены состоящего из личностей общества, обязаны заботиться о каждом члене общества. И это совершенно не зависит от физических данных или умственных способностей других людей. Точно так же, как мы сами, всякие люди имеют право быть счастливыми и не страдать. Поэтому мы любой ценой должны избегать стремления оттолкнуть тех, кто скорбен умом, – словно они для нас невыносимая ноша. То же касается тех, кто физически тяжело болен, или стал изгоем. Отталкивать их – значит все умножать и умножать страдания. Ведь если мы сами окажемся в подобном состоянии, мы будем искать помощи у других. Поэтому нам необходимо обеспечить, чтобы больные и умственно неполноценные люди никогда не чувствовали себя беспомощными, отвергнутыми или беззащитными. На мой взгляд, та теплота, которую мы проявляем к подобным людям, является мерой нашего духовного здоровья, и на уровне личности, и на уровне общества.

Возможно, говоря о всеобщей ответственности, я выгляжу безнадежным идеалистом. Тем не менее, это та самая мысль, которую я постоянно высказываю публично, начиная с первой моей поездки на Запад в 1973 году. В те дни многие люди скептически относились к подобным взглядам. Точно так же не всегда было легко заинтересовать людей концепцией всеобщего мира. И меня очень ободряет то, что в настоящее время растет количество людей, более благосклонно откликающихся на такие идеи.

Я чувствую, что в результате множества тяжелых испытаний, через которые человечество прошло в течение двадцатого века, мы стали более зрелыми. В пятидесятых и шестидесятых годах, а в некоторых частях земного шара и совсем недавно, многие воображали, что острые конфликты следует разрешать методами войны. Сегодня такой образ

мыслей сохранился лишь в меньшинстве голов. И если в начале этого века немало людей полагало, что развивать общество следует методами строгой регламентации жизни, крах фашизма и последовавшее за ним падение так называемого «железного занавеса» показали, что это было безнадежное предприятие. История дала урок, из которого следует, что порядок, навязанный силой, долго продержаться не может. Более того, единодушное мнение (которого придерживаются и некоторые буддисты), что наука и духовность несовместимы, тоже пошатнулось. Сегодня, когда научное понимание природы реальности углубляется, это положение меняется. Поэтому люди начали проявлять больше интереса к тому, что я назвал нашим внутренним миром. Под этими словами я подразумеваю деятельность и функции сознания, или духа: наши сердце и ум. Во всем мире растет также понимание значимости окружающей среды, и все более осознается то, что ни люди по отдельности, ни даже целые нации не в состоянии решить свои проблемы в одиночку, что все мы нуждаемся друг в друге. Мне все это кажется весьма обнадеживающим ходом развития, имеющим далеко идущие последствия. Меня радует также и то, что, вне зависимости от того, насколько реализуются новые идеи, они, по крайней мере, сделали ясным то, что нам необходимо искать ненасильственные пути разрешения конфликтов в духе сближения. В наши дни также, как мы уже отмечали, растет понимание всеобщности прав человека, и все более понимается необходимость признать возможность многообразия в таких важных для всех областях, как, например, религия. В этом, я полагаю, отражается осознание необходимости более широких взглядов как отражения многообразия внутри самой человеческой семьи. А в результате, несмотря на то, что люди и народы продолжают страдать во имя идеологии, или религии, или прогресса, или развития, или экономики, – у угнетенных возникает новое чувство надежды. Хотя, без сомнения, нам будет трудно прийти к подлинному миру и гармонии, все же ясно, что это возможно. Нам есть к чему стремиться. А основа будущего – чувство ответственности каждого человека за всех остальных.

## **Глава 12**

### **УРОВНИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

Развивая в себе ответственность по отношению к другим, мы начинаем творить более добрый, более сострадательный мир, о котором все мы мечтаем. Читатель может согласиться или не согласиться с моей защитой универсальной ответственности. Но, если верно то, что в связи со взаимозависимой природой реальности наше привычное различие себя и других в некотором смысле является преувеличением, и если на этой основе я вправе предположить, что нашей целью должно быть распространение нашего сострадания на всех остальных, мы не сможем избежать и того вывода, что сострадание (влекущее за собой этическое поведение) лежит в самой сердцевине всех наших действий, и личных, и общественных. Более того, хотя, разумеется, здесь есть открытые для обсуждения детали, я убежден, что всеобщая ответственность означает: сострадание действует и в политике. Оно подсказывает нам нечто важное о том, как вести себя в повседневной жизни, если мы хотим быть счастливы в том плане, как я характеризую счастье. Говоря так, я надеюсь, что любому ясно: я вовсе не призываю каждого отказаться от обычного образа жизни и принять некие новые правила или образ мыслей. Скорее я предполагаю, что человек, продолжая жить, как обычно, может измениться: стать лучше, сострадательнее и счастливее. А становясь более хорошими и более сострадательными людьми, мы сможем начать нашу духовную революцию.

Труд человека какой-то скромной профессии не менее нужен для благополучия общества, чем, скажем, труд врача, учителя, монаха или монахини. Всякого рода человеческие устремления несут потенции добра и благородства. Пока мы работаем с хорошими намерениями, думая: «Я делаю это для других», от этого выигрывает все общество. Но, когда забота о чувствах и благосостоянии других отсутствует, наша деятельность приобретает другое направление. При недостатке основных человеческих

чувств религия, политика, экономика и прочее могут стать грязными. Вместо служения человечеству они могут способствовать его гибели.

Поэтому в дополнение к воспитанию чувства всеобщей ответственности нам необходимо стать по-настоящему ответственными людьми. Пока мы не применим наши принципы на практике, они останутся лишь словами. Так, например, искренне ответственному политику следует вести себя честно и последовательно. Деловому человеку следует учитывать нужды других в каждом своем начинании. Юристу следует использовать свои специальные знания для борьбы за справедливость.

Конечно, трудно точно сформулировать, как именно мы должны вести себя в соответствии с принципом всеобщей ответственности. Именно поэтому я и не думаю о каких-то определенных стандартах. Я надеюсь лишь на то, что, если написанное здесь покажется вам, читающему или читающей эту книгу, здравым, вы постараетесь быть сострадательными в повседневной жизни и что, благодаря чувству ответственности перед другими, вы сделаете, что в ваших силах, чтобы помочь другим. Если вы будете проходить мимо крана, из которого капает вода, вы завернёте его. Если вы увидите, что где-то понапрасну горит свет, вы его выключите. Если вы религиозный человек, встретив верующего другой религии, вы окажете ему такое же уважение, какое вам хотелось бы увидеть с его стороны. А если вы ученый и понимаете, что результаты ваших исследований могут стать причиной вреда для других, чувство ответственности заставит вас прекратить работу. В соответствии с собственными возможностями, понимая их ограниченность, вы сделаете то, что сможете. Только к такого рода обязательствам я и призываю. И если в какие-то дни в ваших поступках будет больше сострадания, чем в другие, – что ж, это нормально. А если то, что я говорю, не кажется вам полезным, тогда это неважно. Важно здесь то, что любые действия на пользу другим, любая принесенная нами жертва должны быть только добровольными и происходить из понимания пользы подобных поступков.

Во время моей недавней поездки в Нью-Йорк один из моих друзей рассказал мне, что количество миллиардеров в Америке увеличилось за несколько последних лет с семнадцати человек до нескольких сот. В то же самое время бедные остались бедными, а кто-то стал и еще беднее. Мне это кажется совершенно безнравственным. Это также может стать источником ряда проблем. Когда у миллионов людей нет даже самого необходимого для жизни – нормальной пищи, крова, образования и медицинского обслуживания, – несправедливость подобного распределения богатства выглядит просто позорно. Если бы каждый имел все нужное и более того, тогда, возможно, роскошный образ жизни выглядел бы допустимо. Ведь если это именно то, чего действительно хочет человек, трудно было бы доказать, что он обязан воздерживаться от реализации своего права жить так, как ему нравится. Но дела обстоят иначе. В этом общем для всех нас мире есть места, где люди выбрасывают излишки продуктов, в то время как другие рядом с ними – такие же, как мы, человеческие существа и среди них невинные дети – доходят до того, что ищут еду в отбросах, и многие умирают от голода. Поэтому, хотя я и не могу утверждать, что роскошная жизнь богатых людей является неправильной сама по себе, предполагая, что эти люди тратят свои собственные деньги, заработанные честно, – все же я должен сказать, что это недостойно, что это портит нас.

Более того, меня поражает то, что жизнь богатых людей зачастую до нелепости усложнена. Один мой друг, близко знакомый с чрезвычайно богатой семьей, рассказывал мне, что, когда они купаются в бассейне, то им каждый раз при выходе из воды подают свежий халат. И сколько бы раз в день они ни купались, халат каждый раз меняется. Невероятно! И даже нелепо. Я не понимаю, что именно подобный образ жизни может добавить к личному благополучию. Мы, люди, имеем только один желудок. Мы можем съесть лишь ограниченное количество пищи. Точно так же у нас всего десять пальцев, так что мы не можем надеть сотню колец. Поэтому, какие бы аргументы ни приводились тут в пользу возможности выбора, те лишние кольца, которые мы имеем, совершенно бесполезны в тот момент, когда мы действительно надеваем какое-то кольцо. Остальные просто лежат в

коробочках. Достойное употребление богатства, как я объяснял членам одной в высшей степени преуспевающей семьи в Индии, – найти подходящую область филантропической деятельности. Той семье я сказал (поскольку они попросили моего совета), что, возможно, потратить деньги на образование будет наилучшим, что можно сделать в их случае. Будущее мира – в руках наших детей. Поэтому, если мы хотим принести в мир побольше сострадания – и тем самым создать более справедливое общество, – очень важно научить наших детей быть ответственными, заботливыми людьми. У тех, кто родился в богатстве или приобрел состояние своим трудом, есть огромные возможности помочь другим. Чрезвычайно жаль, когда такие возможности не используются, а богатство расточается на потворство собственным прихотям.

Я сам воспринимаю роскошную жизнь как нечто неприемлемое, и это чувство во мне настолько сильно, что, когда я останавливаюсь в комфортабельном отеле и вижу в ресторане людей, перед которыми стоят очень дорогие блюда и напитки, а снаружи при этом находятся люди, которым негде переночевать, – мне становится очень не по себе. От этого у меня усиливается ощущение того, что я ничем не отличаюсь ни от богатых, ни от бедных. Все мы одинаково хотим счастья и не желаем страдать. И у всех нас есть одинаковое право на счастье. В результате же мне начинает казаться, что, если бы я увидел идущую мимо демонстрацию рабочих, я бы наверняка присоединился к ней. Однако же говорящий эти слова человек – один из наслаждающихся удобствами отеля. Конечно, я должен пойти дальше. Правда и то, что у меня есть несколько дорогих наручных часов. И хотя я думаю, что, если продать их, я бы, пожалуй, смог построить на эти деньги несколько домиков для бедных, я до сих пор не сделал этого. Точно так же я чувствую, что, если бы я придерживался строгой вегетарианской диеты, то я не только стал бы лучшим образцом для подражания, но и помог бы спасти несколько невинных жизней животных. Однако я этого не делаю и поэтому должен признать расхождение между собственными принципами и практикой в некоторых областях. В то же самое время я не верю, что каждый может или должен стать таким, как Махатма Ганди, и жить так, как живет бедный крестьянин. Такая самоотверженность прекрасна и достойна величайшего восхищения. Но пароль другой: «делать столько, сколько можем», не впадая в крайности.

## **Глава 13** **ЭТИКА В ОБЩЕСТВЕ**

### **Образование и средства массовой информации**

Подлинно нравственная жизнь, когда мы ставим на первое место нужды других и стремимся обеспечить их счастье, чрезвычайно сильно влияет на жизнь всего нашего общества. Если мы меняемся внутренне – разоружаясь благодаря конструктивному обращению с собственными отрицательными мыслями и чувствами, – мы в буквальном смысле меняем весь мир. У нас уже есть так много могучих инструментов для создания этичного и мирного окружения. Но некоторые из этих инструментов не используются в полную силу. Тут я хотел бы поделиться некоторыми собственными соображениями относительно того, как мы можем реально начать духовную революцию доброты, сострадания, терпения, терпимости, прощения и скромности.

Когда мы принимаем идеал заботы обо всех других, это значит, что он будет направлять нашу социальную и политическую деятельность. Я говорю так не потому, что предполагаю, будто мы сможем за одну ночь решить все социальные проблемы. Просто я убежден в том, что без того более широкого чувства сострадания, которое я предлагаю читателю ввести в свои действия, эти действия скорее повредят человечеству в целом, нежели послужат ему. Я уверен, что мы должны сделать практические шаги к осознанию



нашей ответственности перед всеми другими и сейчас, и в будущем. Это верно даже для тех случаев, когда невелика практическая разница между действиями, руководимыми таким состраданием, и действиями, обусловленными, например, национальными интересами.

Хотя нет сомнения, что, если бы мои предложения относительно сострадания, внутренней дисциплины, мудрого различения и воспитания добродетели были широко внедрены, мир автоматически стал бы более добрым и спокойным местом, – но реальность, я уверен, вынуждает нас взяться за решение наших проблем и на уровне общества, и на уровне личности. Мир переменится, когда каждый человек предпримет попытку справиться со своими отрицательными мыслями и чувствами и когда мы начнем проявлять сострадание ко всем его обитателям, вне зависимости от того, связаны мы с ними непосредственно или нет.

Я лично не сомневаюсь в том, что существует множество областей, которые мы в особенности должны рассмотреть с позиций всеобщей ответственности. Сюда входят образование, средства массовой информации, окружающая среда, политика и экономика, мир и разоружение, межрелигиозное согласие. Каждая из этих областей играет жизненно важную роль в создании облика того мира, в котором мы живем, и я намерен кратко рассмотреть их все по очереди.

Но прежде я должен подчеркнуть, что я высказываю лишь свои личные взгляды. Вдобавок, это взгляды человека, не являющегося специалистом в технических аспектах данных вопросов. Но, даже если то, что я скажу, покажется спорным, я все же надеюсь, что читатель хотя бы ненадолго задумается. Конечно, ничего удивительного не будет в том, если разойдутся мнения относительно того, как именно могут быть внедрены в реальную жизненную политику сострадание, основные духовные ценности и внутренняя дисциплина, – сама по себе важность нравственного поведения, на мой взгляд, неоспорима.

Человеческий ум (Io) – это и источник всех проблем, и, при правильном управлении им, источник разрешения всех их. Те, кто приобрел большие знания, но кому не хватает добросердечия, могут пасть жертвами тревог и беспокойства, происходящих из невозможности осуществления желаний. И, напротив, глубокое понимание духовных ценностей производит противоположный эффект. Когда мы учим своих детей приобретать знания без сострадания, их отношение к другим вполне может стать смесью зависти к более высоким, агрессивной конкуренции по отношению к равным и презрения к тем, кому повезло меньше. А от этого разрастаются алчность, самонадеянность, неумеренность, и очень быстро утрачивается счастье. Знания очень важны. Но куда важнее то, как они применяются. А это уже зависит от наших сердца и ума.

Образование – нечто гораздо большее, нежели просто передача знаний и умений, посредством которых достигаются узкие цели. Это также нечто такое, что открывает детям глаза на нужды и права других. Мы должны показать детям, что их поступки имеют всеобщую значимость. И мы должны каким-то образом найти путь к пробуждению в детях естественного сопереживания, чтобы они смогли затем обрести чувство ответственности по отношению к другим. Ведь именно оно побуждает нас к действию. И в самом деле, если нам придется выбирать между обучением и добродетелью, то ведь второе определенно обладает гораздо большей ценностью. Доброе сердце, являющееся плодом добродетели, само по себе чрезвычайно полезно для человечества. А простое знание – нет.

Так как же нам обучать своих детей нравственности? Мне кажется, что в целом современная образовательная система пренебрегает обсуждением этических вопросов. Возможно, это и ненамеренно, а просто сложилось в ходе исторического развития. Светская образовательная система складывалась в те времена, когда религиозные институты чрезвычайно сильно влияли на жизнь всего общества. И поскольку этические и вообще человеческие ценности были и в основном до сих пор остаются в ведении религии, то дело сложилось так, что эта сторона образования включалась в религиозное воспитание. Это неплохо действовало, пока влияние религии не начало уменьшаться. Потребность осталась, но не удовлетворяется. Поэтому мы должны искать какой-то другой путь объяснения детям важности основных человеческих ценностей. И мы должны помочь им развить эти ценности.

В конечном счете, разумеется, важность заботы о других узнается не на словах, а на деле: из нашего примера. Именно поэтому обстановка в семье является жизненно важным компонентом в воспитании ребенка. Если в доме нет атмосферы заботы и сочувствия, если родители не обращают внимания на ребенка, – нетрудно понять вредоносный эффект подобных обстоятельств. Дети начинают чувствовать себя беспомощными и незащищенными, их умы часто возбуждаются. И наоборот, если дети постоянно чувствуют любовь и защиту, они счастливы и более уверены в своих способностях. Улучшается и физическое здоровье малышей. И мы видим, что они начинают интересоваться не только самими собой, но и окружающими. Домашняя обстановка важна также и потому, что именно у родителей дети учатся дурному поведению. Если, например, отец постоянно ссорится со своими знакомыми или отец и мать постоянно ругаются между собой, то, хотя поначалу ребенку это может не нравиться, постепенно он начнет воспринимать такое положение вещей как вполне нормальное. И эту науку он затем вынесет из дома в окружающий мир.

Ясно и то, что этические нормы, которым детей учат в школе, должны реально осуществляться. Здесь особая ответственность ложится на учителей. Своим поведением они могут заставить детей запомнить себя на всю жизнь. Если учитель принципиален, дисциплинирован, сострадателен, – эти ценности легко запечатлеются в детском уме. Именно поэтому уроки педагога, обладающего положительной мотивацией (kung long), глубже всего проникают в умы учеников. Это я знаю из своего личного опыта. В детстве я был очень ленив. Но я куда более успешно впитывал наставления моих воспитателей в те дни, когда ощущал их любовь и заботу, – в отличие от тех дней, когда кто-либо из них бывал резок или бесчувствен.

Что касается специфики образовательного процесса, то это дело специалистов. Поэтому я ограничусь лишь несколькими предложениями. Первое из них состоит в том, что для пробуждения в юном человеке понимания важности основных человеческих ценностей лучше не представлять ему социальные проблемы как чисто этические или религиозные. Важно подчеркивать, что здесь ставкой является наше выживание. Тогда дети увидят, что держат в руках будущее. Второе – то, что я верю, что в классах можно и нужно учить диалогу. Если представить студентам спорный вопрос и предложить обсудить его, это может стать прекрасным способом ввести молодежь в концепцию ненасильственного разрешения конфликтов. В действительности, если бы в учебных заведениях это заняло бы достойное место, можно надеяться, что это оказалось бы полезным даже для семейной жизни. Видя, что родители ссорятся, подросток, уже понявший ценность диалога, невольно скажет: «О, нет! Это не метод! Вы должны поговорить, обсудить всё, как следует».

И наконец, очень важно устранить из наших школьных программ стремление представлять других в негативном свете. Можно не сомневаться в том, что в некоторых частях мира при изучении, например, истории насаждают фанатизм и расизм по отношению к другим обществам. Разумеется, это неправильно. Это ничего не добавляет к счастью всего человечества. Сейчас более, чем когда-либо, мы нуждаемся в том, чтобы показать нашим детям: различия между «моей страной» и «твоей страной», «моей религией» и «твоей религией» имеют второстепенное значение. Скорее мы должны подчеркивать ту мысль, что мое право на счастье весит ничуть не больше, чем право других людей. Это не значит, что я предлагаю учить детей пренебрегать культурой и историческими традициями их родины. Наоборот, очень важно, чтобы они впитали все это в себя. Детям полезно научиться любить свою страну, свою религию, свою культуру и так далее. Опасность возникает лишь тогда, когда все это перерастает в узколобый национализм, расовое чванство и религиозный фанатизм. Здесь снова уместно вспомнить Махатму Ганди. Хотя он получил очень хорошее образование на Западе, он никогда не забывал о богатом наследии индийской культуры и никогда не отказывался от него.

Если образование представляет собой один из наиболее мощных видов оружия в наших поисках лучшего, более спокойного мира, то второе такое оружие – средства массовой информации. Как хорошо известно всем политикам, они уже не единственный авторитет в

обществе. Вместе с газетами и книгами радио, кино и телевидение оказывают на людей такое влияние, какое и представить было невозможно сотню лет назад. Эта сила налагает огромную ответственность на всех, кто работает в сфере массовой информации. Но она также налагает огромную ответственность и на каждого из нас, – на всех, кто слушает, читает и смотрит. Мы тоже играем свою роль. Мы не бессильны перед средствами массовой информации. В конце концов, выключатель всегда у нас под рукой.

Это не значит, что я выступаю в защиту лишь безликих новостей или исключительно развлекательных программ. Наоборот, в том, что касается, например, журналистских расследований, я уважаю и одобряю вмешательство средств массовой информации. Не все слуги народа честно выполняют доверенные им обязанности. Поэтому очень полезно иметь журналистов, носы у которых длинные, как хоботы слонов, – они шныряют вокруг и вытаскивают на свет все, что находят неправильного. Нам необходимо знать, что та или иная знаменитость за приятной внешностью скрывает весьма иные черты характера. В личности не должно быть расхождений между внешним и внутренним. В конце концов, это ведь один и тот же человек. А расхождения заставляют предположить, что доверять ему нельзя. В то же самое время чрезвычайно важно, чтобы расследователи не поддавались недобрым мотивам. Без справедливого и уважительного отношения к чужим правам само расследование может стать грязным.

В том, что касается излишнего внимания средств массовой информации к сексу и насилию, необходимо учесть многие факторы. Прежде всего очевидно, что многие зрители наслаждаются сенсационностью подобных репортажей. Во-вторых, я очень сомневаюсь в том, что передачи, в которых предостаточно откровенного секса и насилия, сделаны с намерением причинить какой-то вред. Мотивы создания тут явно чисто коммерческие. К тому же, на мой взгляд, хорош или плох сам по себе показ, менее важно, чем то, может ли он иметь нравственно благотворный эффект. Если, посмотрев фильм с жестокими сценами, зритель проникнется состраданием, то, возможно, такая демонстрация зла имеет оправдание. Но, если избыток сцен насилия приведет к безразличию, – тогда, я думаю, оправдать это невозможно. Ведь ожесточение сердца опасно. Оно слишком легко приводит к исчезновению сопереживания.

Когда средства массовой информации слишком пристально рассматривают отрицательные стороны человеческой природы, возникает опасность, что нас убедят в том, что насилие и агрессия – её главные характеристики. Но я уверен, что это ошибка. То, что жестокость постоянно освещается в печати, предполагает прямо противоположное. Хорошие новости не подчеркиваются потому, что их слишком много. Подумаем о том, что каждое мгновение в мире совершаются миллионы добрых поступков. И хотя можно не сомневаться, что в то же самое время будет совершено немало актов насилия, их число наверняка намного меньше. Средства массовой информации, обладая они этической ответственностью, должны были бы отразить этот простой факт.

Понятно, что необходимо как-то регулировать средства массовой информации. То, что мы запрещаем нашим детям смотреть определенные передачи, говорит о том, что мы уже решили, в зависимости от разных обстоятельств, что для нас приемлемо, а что – нет. Но, хотя правильный путь решения – законодательный, иной раз трудно вынести суждение. В том, что касается этики, дисциплина может быть эффективной лишь в том случае, если исходит изнутри. Возможно, наилучший путь обеспечения здорового развития средств массовой информации – это правильное воспитание и образование наших детей. Если мы научим их понимать свою ответственность, они станут более разборчивыми и в отношении средств массовой информации.

Хотя, наверное, было бы слишком оптимистичным надеяться, что средства массовой информации действительно начнут пропагандировать идеалы и принципы сострадания, все же хотелось бы ожидать, что те, кто работает в этой сфере, примут в расчет её возможное отрицательное воздействие. По крайней мере, им бы не следовало пропагандировать такие отрицательные вещи, как, например, проявления расизма. Но что еще можно сделать, я не

знаю. Может быть, мы сумеем найти способ, чтобы сблизить тех, кто пишет сценарии для документальных и развлекательных программ, со зрителями, читателями, слушателями?

## Природа

Если и есть область, по отношению к которой и образовательная система, и средства массовой информации должны нести особую ответственность, то это, я уверен, наше природное окружение. Эта ответственность тоже касается не столько того, насколько правильно мы обращаемся с окружающей средой, сколько просто нашего выживания. Окружающая нас природа – это наш дом. Необязательно считать её чем-то священным; это просто место, где мы живем. Поэтому в наших собственных интересах заботиться о ней. Это всего лишь здравый смысл. Но лишь недавно народонаселение планеты и сила науки и техники достигли той точки, когда уже начали непосредственно влиять на природу. Другими словами, до сих пор наша Мать-Земля выдерживала нашу неаккуратность. Теперь же настал такой момент, когда она уже не может молча терпеть наше поведение. Проблемы, возникающие из загрязнения окружающей среды, можно рассматривать как ее отклик на нашу безответственность. Земля предостерегает, что и ее терпение может иметь пределы.

Нигде последствия нашей неспособности соблюдать дисциплину в отношениях с окружающей средой не видны так отчетливо, как в сегодняшнем Тибете. Не будет преувеличением сказать, что тот Тибет, в котором я вырос, был раем дикой природы. Любой путешественник, посещавший Тибет до середины двадцатого века, отмечал это. На диких животных почти не охотились, – разве что в самых отдаленных районах, где невозможно выращивать зерно. Более того, правительственные чиновники обычно ежегодно рассылали указы в защиту дикой природы: «Никто, – говорилось в них, – будь он беден или богат, не должен причинять вреда или обращаться жестоко с живыми существами в воде или в лесу». Исключениями были только крысы и волки.

Я помню, в юности, во время поездок за пределы Лхасы я видел множество диких животных. Самые яркие мои воспоминания о трехмесячном путешествии через весь Тибет из моего родного Такцера на востоке к Лхасе, где меня в четырехлетнем возрасте официально провозгласили Далай-ламой, – это воспоминания о диких зверях, которые встречались нам по дороге. Огромные стада кьянгов (диких ослов) и дронгов (дикие яки) свободно бродили на необъятных просторах. Время от времени мы замечали пронесшееся мимо стадо гова, пугливых тибетских газелей, или ва, белогубых оленей, или цо, наших величественных антилоп. Я помню также, как был очарован маленькими чиби, пищухами, собиравшимися на травянистых полянках. Они были такими дружелюбными! Мне нравилось смотреть на птиц – на благородных гхо (бородатых орлов), парящих над монастырями, расположенными высоко на горных склонах, на стаи гусей (нангбар) и время от времени, по ночам, слышать призыв вукпа (ушастых сов-полуночниц).

Даже в Лхасе никто не чувствовал себя оторванным от природы. В моей комнате на верхнем этаже Поталы, зимней резиденции далай-лам, я в детстве проводил долгие часы, наблюдая за красноклювыми кьянгкар, гнездившимися в расщелинах стен. А возле Норбулинки, летней резиденции, я часто видел парочки трунг-трунг (японских черношеих журавлей), живших на болоте, – по-моему, эти птицы просто олицетворяют собой элегантность и грацию. А кроме них, вокруг жило множество других тибетских животных: медведи и горные лисы, чанку (волки), и сазык (прекрасные снежные барсы), и зык (рыси), нагонявшие страх на кочевников, и огромные панды с добродушными мордами, водившиеся на границе Тибета и Китая.

Как это ни печально, однако теперь уже в Тибете не найти этого изобилия дикой жизни. Отчасти из-за охоты, но прежде всего из-за разрушения их мест обитания, – ведь после полувека оккупации Тибета от них почти ничего не осталось. Все без исключения тибетцы, побывавшие в Тибете после тридцати-сорока лет оккупации, говорили мне о поразительном



отсутствии диких зверей. Если прежде дикие звери часто подходили совсем близко к человеческому жилью, то нынче их вообще трудно найти хоть где-нибудь.

В равной мере тревожит и уничтожение тибетских лесов. В прошлом склоны гор были сплошь покрыты деревьями; сейчас те, кто побывал в Тибете, сообщают, что склоны гор чисто выбриты, как голова монаха. Правительство в Пекине признало, что трагические наводнения на западе Китая и дальше на равнинах отчасти вызваны именно этим. И, тем не менее, я постоянно слышу о круглосуточно идущих караванах грузовиков, вывозящих древесину из Тибета на восток. Это особенно трагично из-за того, что Тибет – страна горная, с суровым климатом. Ведь восстановление лесов потребует огромного труда и заботы. К несчастью, не слышно, чтобы этим кто-то занимался.

Все это совсем не значит, что мы, тибетцы, в течение нашей истории были сознательными «борцами за сохранение природы». Ничего подобного. Мысль о том, что теперь называют «загрязнением», просто никогда не приходила нам в голову. Нечего и отрицать, что в этом смысле мы были просто избалованы. Маленькие общины жили на огромных пространствах с чистым сухим воздухом и избытком прозрачной горной воды. Наше полное неведение в отношении чистоты привело к тому, что, когда мы, тибетцы, были вынуждены эмигрировать, мы были поражены, обнаружив, например, что существуют реки, воду из которых нельзя пить. Мать-Земля терпела наше поведение, как терпят матери выходки единственного ребенка, что бы он ни делал. В результате мы не научились должным образом соблюдать чистоту и гигиену. Люди могут плевать и сморкаться на улице, совсем не думая о том, что делают. Вот сейчас, говоря это, я вспоминаю одного пожилого кхампу<sup>3</sup>, бывшего телохранителя, который каждый день обходил вокруг моей резиденции в Дхарамсале (это популярный обряд почитания). К несчастью, он постоянно страдал бронхитом. Бронхит обострялся из-за дымящихся благовоний, которые он нёс в руке. Поэтому на каждом углу он был вынужден останавливаться, чтобы откашляться, и при этом так отчаянно отхаркивался, что я иной раз задумывался, пришел ли он действительно помолиться или просто поплевать как следует!

За те годы, что мы были беженцами, я очень заинтересовался вопросами окружающей среды. Тибетское правительство в эмиграции уделяет особое внимание тому, чтобы объяснить нашим детям их ответственность как жителей этой хрупкой планеты. И я никогда не упускал возможности поговорить на эту тему. В особенности я всегда подчеркиваю необходимость учитывать, как наши поступки влияют на окружающую среду или как они могут повлиять на нее. Признаю, зачастую об этом трудно судить. Мы не можем сказать наверняка, каковы будут конечные результаты, например, уничтожения лесов, как это повлияет на почву и на уровень осадков в данной местности, как это связано с климатом всей планеты. Ясно лишь то, что мы, люди, – единственный вид, обладающий возможностью уничтожить Землю, и сами это знаем. Ни у птиц, ни у насекомых нет такой власти, нет ее и у каких-либо млекопитающих. А если уж мы в состоянии разрушать Землю, то мы в состоянии и защищать ее.

Чрезвычайно важно искать такие способы производства, которые не будут губить природу. Нам необходимо найти возможность сократить потребление древесины и других ограниченных природных ресурсов. Я не специалист в этой области, я не могу предложить, как именно это сделать. Я лишь знаю, что это возможно при наличии решимости. Например, я помню, что во время поездки в Стокгольм несколько лет назад я услышал, что впервые за много лет рыба вернулась в реку, протекающую через город. До недавних пор из-за промышленного загрязнения воды рыбы там не было. И улучшения добились отнюдь не за счет закрытия всех местных фабрик. Точно так же, когда я был в Германии, мне показали индустриальное предприятие, спроектированное так, что оно не загрязняло окружающую среду. Так что явно есть способ ограничить вред, наносимый природе, не останавливая

---

<sup>3</sup> Название одной из тибетских народностей. – *Прим. ред.*

промышленность. Это не значит, что я верю, будто мы можем положиться на одну только технологию, чтобы решить все наши проблемы. Не верю я и в то, что мы можем позволить себе продолжать разрушительную деятельность в ожидании тех времен, когда будут разработаны технологии для восстановления разрушенного. Кроме того, окружающая среда в исправлении не нуждается, – наше поведение по отношению к природе – вот что нуждается в изменении. Я не знаю, возможно ли вообще исправление того вреда, какой наносит природе, например, принявший угрожающие размеры парниковый эффект, – хотя бы теоретически. А если предположить, что возможно, то мы должны спросить, осуществимы ли перемены в необходимых масштабах. И во что обойдется весь этот процесс, если оценивать его с точки зрения расхода природных ресурсов? Подозреваю, что цена может оказаться непомерно высокой. В то же время во многих областях – таких, например, как гуманитарная помощь голодающим – уже не хватает средств, чтобы обеспечить необходимую работу. Поэтому, хотя кто-то и может возразить, что средства в конце концов отыщутся, в нравственном отношении, при наличии таких нехваток, оправдать все это почти невозможно. Не может быть правильной трата огромных средств лишь для того, чтобы индустриально развитые нации могли продолжать свою вредоносную деятельность, в то время как людям в других странах нечего есть.

Всё это указывает на необходимость осознать всеобщую значимость наших поступков и, основываясь на этом, стать воздержаннее. Необходимость этого видна в особенности ярко, когда мы обращаем внимание на рост народонаселения. Хотя, с точки зрения всех основных религий, чем больше людей, тем лучше, и хотя последние научные изыскания позволяют сделать вывод, что через столетие количество людей на планете может резко уменьшиться, все же я уверен, что мы не можем игнорировать этот вопрос. Возможно, мне как монаху и не пристало рассуждать об этом. Но я уверен, что планирование семьи чрезвычайно важно. Конечно, я вовсе не предполагаю, что вообще не надо иметь детей. Человеческая жизнь драгоценна, и супружеским парам следует обзаводиться малышами, если, конечно, у них нет серьезных причин к отказу от этого. Я думаю, что отказ от детей лишь для того, чтобы наслаждаться полнотой жизни, не неся при этом никакой ответственности, совершенно неверен. Но в то же самое время супруги должны подумать и о том, как увеличение человеческой популяции повлияет на естественную среду. В особенности это важно теперь, при современных технологиях.

К счастью, все больше и больше людей начинают понимать важность нравственной дисциплины как средства создания здорового мира. Поэтому я оптимистически надеюсь, что катастрофа может быть предотвращена. Сравнительно недавно лишь единицы размышляли о том, как деятельность человека влияет на нашу планету. Но сегодня уже существуют даже политические партии, поставившие своей главной целью охрану природы. Более того, то, что воздух, которым мы дышим, вода, которую мы пьем, леса и океаны с миллионами обитателей и метеорологические явления, обуславливающие климат планеты, не знают национальных границ, рождает надежду. Ведь все это значит, что ни одна страна, будь она богатой и могущественной или бедной и слабой, не может не заботиться об этом.

В том, что касается отдельного человека, проблемы, возникающие из-за нашей небрежности в отношениях с окружающей средой, служат сильным напоминанием о том, что все мы можем внести свой вклад в их решение. И если действия одного-единственного человека могут и не оказать заметного влияния, то действия миллионов наверняка окажут. А это значит, что всем живущим в индустриально развитых странах необходимо всерьез задуматься об изменении своего образа жизни. Тот факт, что население всего мира имеет равные права на улучшение стандартов жизни, в определенном смысле важнее того, чтобы самые богатые продолжали жить по-своему. Если этого можно добиться без причинения природе катастрофического вреда – из которого возникнут отрицательные последствия для счастья всего мира, – то более богатым странам следует показать пример. Цена безмерно растущих стандартов уровня жизни просто слишком высока для планеты, а следовательно, и для человечества.

## Политика и экономика

Все мы мечтаем о более добром и счастливом мире. Но, если мы хотим превратить мечту в реальность, мы должны добиться, чтобы всеми нашими поступками руководило сострадание. Это в особенности верно в отношении нашей политики и экономики. Видя, что едва ли не половина населения мира страдает от нехватки необходимого – хорошей пищи, жилья, медицинской помощи и образования, – я уверен, что нам необходимо задать себе вопрос, действительно ли мы избрали наиболее мудрый путь развития. Думаю, что нет. Если бы казалось, что после еще пятидесяти лет подобной жизни мы сможем совершенно уничтожить нищету, тогда, может быть, сегодняшняя несправедливость в распределении богатства и могла быть оправдана. Но скорее будет наоборот: если нынешнее направление развития не изменится, бедные наверняка станут еще беднее. И только наше врожденное чувство честности и справедливости подсказывает, что мы не вправе это допустить.

Конечно, я не слишком много знаю об экономике. Но я нахожу затруднительным избежать того вывода, что состояния богатых людей сохраняются за счёт пренебрежения интересами бедных, в особенности в части международных долгов. Говоря так, я совсем не имею в виду, что неразвитые страны не несут доли ответственности за свои проблемы. Я также не возлагаю вину за социальные и экономические болезни на политиков и чиновников. Я не отрицаю того, что даже в самых демократических странах мира легко можно услышать далекие от реальности обещания политиков и их хвастовство по поводу того, что они сделают, когда будут избраны. Но ведь эти люди не упали с неба. А значит, если в некоей конкретной стране политики коррумпированы, мы скорее всего обнаружим, что и в обществе этой страны недостает нравственности и что люди, её населяющие, не ведут нравственную жизнь. В подобных случаях не совсем справедливо со стороны избирателей критиковать своих политических деятелей. С другой стороны, когда у народа есть здоровые ценности и люди придерживаются в своей жизни нравственной дисциплины, заботясь об интересах других, то и избранные таким обществом руководители будут совершенно естественным образом уважать те же самые ценности. Таким образом, каждый из нас играет роль в созидании общества, в котором высший приоритет имеет забота о другом, основанная на сопереживании.

К экономической политике следует прилагать те же мерки, что и ко всем прочим областям человеческой деятельности. Чувство всеобщей ответственности имеет здесь решающее значение. Однако я должен признать, что мне трудно предложить что-либо конкретное в части применения духовных ценностей в коммерции. Это потому, что тут слишком большую роль играет конкуренция. Так что взаимоотношения между сопереживанием и прибылью поневоле слишком хрупки. Но все-таки я не думаю, что так уж невозможна более творческая конкуренция. Ключевым фактором тут является мотивация занятых в коммерции. Если намерением является эксплуатация или уничтожение других, то, понятно, результат не будет положительным. Но, когда конкуренция сопровождается духом щедрости и добрыми намерениями, результат, несмотря на определенную степень страданий тех, кто остался в проигрыше, все же будет, по крайней мере, не слишком вредоносным.

Здесь снова можно возразить, что реальность коммерции такова, что реально нельзя ожидать от коммерсантов предпочтения людских интересов прибыли. Однако нам следует помнить: те, кто руководит мировой промышленностью и коммерческими предприятиями, тоже люди. Даже наиболее ожесточившиеся признают, что неправильно искать прибыли вне зависимости от последствий. Если бы было не так, наркобизнес не считался бы дурным делом. Таким образом, тут снова от каждого из нас требуется возвращение в себе сострадания. Чем больше мы этим занимаемся, тем более коммерческое предпринимательство будет отражать основные человеческие ценности.

Если же, наоборот, мы станем пренебрегать этими ценностями, то неизбежным образом

ими начнет пренебрегать и коммерция. И это не идеализм. История демонстрирует, что многие положительные изменения в человеческом обществе произошли именно благодаря состраданию. Подумайте, например, об отмене работорговли. Если мы взглянем на эволюцию человеческого общества, мы поневоле увидим то, что послужило причиной положительных перемен. Прогрессом движут идеалы. Не обращать на это внимания и утверждать, что нам только и нужно, что быть «реалистами» в политике, – жестокая ошибка.

Наши проблемы экономического неравенства ставят очень серьезные вопросы перед всей человеческой семьей. Тем не менее, сейчас, когда мы вступаем в новое тысячелетие, я верю, что у нас немало поводов для оптимизма. В начале и середине двадцатого века царствовало убеждение, что политическая и экономическая власть куда важнее истины. Я думаю, теперь это меняется. Даже самые богатые и наиболее могущественные нации понимают, что нет смысла пренебрегать основными человеческими ценностями. Мнение, что и в международных отношениях может найтись место этике, также завоевывает новые позиции. Независимо от того, выражается ли это впоследствии в значимых действиях, все же слова типа «примирение», «ненасилие» и «сострадание» стали дежурными в речах политиков. Это полезная тенденция. Еще я вижу из собственного опыта, что во время поездок в разные страны меня часто просят говорить о мире и сострадании, причем перед довольно большими аудиториями, – зачастую более тысячи человек. Я сильно сомневаюсь, что подобные темы могли бы привлечь такое количество людей лет сорок-пятьдесят назад. Подобные изменения показывают, что в целом мы, люди, теперь придаем больше значения основным человеческим ценностям, таким, как справедливость и истина.

Меня также ободряет тот факт, что чем далее развивается мировая экономика, тем более взаимозависимой она становится. В результате каждая нация начинает в большей или меньшей мере зависеть от других наций. Современная экономика, как и окружающая среда, не знает границ. Даже те страны, что открыто проявляют враждебность друг к другу, вынуждены сотрудничать при использовании мировых ресурсов. Часто, например, через их территории протекают одни и те же реки. А чем более взаимозависимы наши экономические отношения, тем более взаимозависимой должна стать и наша политика. Так, мы увидели, как Европейский Союз вырос из маленькой группы торговых партнеров в нечто, приближающееся к конфедерации государств, число членов которой к настоящему времени стало двузначным. Мы видим возникновение подобных объединений, пусть пока не таких масштабных, во всем мире: Ассоциация стран Юго-Восточной Азии, Организация Африканского Единства, Организация стран-экспортеров нефти, – если назвать только три. Каждая из них свидетельствует о человеческом стремлении объединяться ради общего блага и отражает продолжающееся развитие человеческого общества. То, что начиналось как относительно небольшие племенные союзы, развилось через основание городов-государств к образованию наций и к современным союзам, объединяющим сотни миллионов людей и все более и более стирающим географические, культурные и этнические деления. Я уверен, что это направление развития должно и будет продолжаться.

Однако мы не можем отрицать, что параллельно с расширением таких политических и экономических союзов совершенно необходимо действовать в направлении большей консолидации по линиям этнической или расовой принадлежности, языка, религии и культуры, – часто в обстановке насилия, следующего за ослаблением национальной государственности. Что нам делать, чтобы справиться с этим кажущимся парадоксом, – стремлением, с одной стороны, к транснациональному объединению одних групп и, с другой – местническим настроениям? На деле нет необходимости противопоставлять одно другому. Мы вполне можем представить региональные сообщества, объединённые в торговле, социальной политике и системе безопасности, но состоящие из множества этнических, культурных, религиозных и прочих групп. Здесь могут быть созданы законодательные системы, защищающие основные человеческие права, общие для широкого объединения, и предоставляющие входящим в него общинам свободу вести свой образ жизни. В то же самое время важно, чтобы создание подобных союзов происходило добровольно и на основе



понимания того, что интересы каждой из малых групп легче соблюсти благодаря сотрудничеству. Тут не должно быть никакого давления. Ведь задача и требование нового тысячелетия – именно поиск путей к достижению межнационального, или, скорее, межобщинного, сотрудничества, внутри которого будет признаваться различие между людьми и будут уважаться права каждого.

## Глава 14 МИР И РАЗОРУЖЕНИЕ

Председатель Мао сказал однажды, что политическая власть приходит из дула винтовки. Конечно, верно, что насилием можно достичь каких-то временных целей, но оно не поможет получить нечто непреходящее. Если мы оглянемся на историю, мы увидим, что любовь человечества к миру, справедливости и свободе всегда со временем побеждала жестокость и тиранию. Именно поэтому я так горячо верю в ненасилие. Насилие порождает насилие. Насилие означает только одно: страдание. Теоретически возможна такая ситуация, когда единственным путем предотвращения крупномасштабного конфликта станет вооруженное вторжение, предпринятое на ранней стадии. Но проблема тут та, что очень трудно, если не невозможно, предсказать результаты насилия. К тому же мы не можем быть уверены в его справедливости даже в начальный момент. Оценка возможна лишь при ретроспективном взгляде. Уверенным можно быть только в одном: там, где есть насилие, всегда неизбежно страдание.

Кое-кто может сказать, что, хотя преданность Далай-ламы ненасилию и достойна высокой оценки, все же это не реалистично. На деле же куда более наивно предполагать, что созданные самим человеком проблемы, ведущие к насилию, когда-либо могут быть решены в схватке. Заметьте, кстати, что ненасилие было основной идеей политических революций, пронесшихся по миру в восьмидесятые годы.

Я убежден: основная причина того, что так много людей говорит о непрактичности пути ненасилия, кроется в том, что вступление на этот путь кажется капитуляцией; мы лишаемся мужества. Тем не менее, если недавно было достаточно желать мира только своей родной земле, или даже только местности, то сегодня мы говорим о мире во всем мире. Только это и имеет смысл. Никуда не деться от того, что взаимосвязи человечества ныне чрезвычайно сложны; поэтому единственный мир, о котором стоит рассуждать, – это всеобщий мир.

Одним из наиболее обнадеживающих аспектов жизни последнего века является возникновение международных мирных движений. Если сегодня мы слышим о них меньше, чем в дни окончания холодной войны, то это, пожалуй, потому, что их идеалы уже впитались в массовое сознание. Однако я говорю о мире – и что же я имею в виду? Разве у нас нет оснований считать, что война – это, к сожалению, естественная форма человеческой активности? Здесь мы должны провести различие между миром как простым отсутствием войны и миром как состоянием безмятежности, основанным на глубоком чувстве безопасности, которое рождается из взаимного понимания, терпимости к чужим взглядам и уважения к правам других. Мир в этом смысле – совсем не то, что мы, например, наблюдали в Европе в течение четырех с половиной десятилетий холодной войны. Это была лишь видимость мира. Основными предпосылками, на которых он держался, были страх, и подозрительность, и странная психология обеспечения взаимного уничтожения (правильно сокращавшаяся как MAD<sup>4</sup>). И «мир», которым характеризовался период холодной войны, был столь ненадежен, столь хрупок, что любая серьезная ошибка в понимании намерений другой стороны могла иметь катастрофические последствия. Оглядываясь назад, в

---

<sup>4</sup> Игра слов английского языка: если читать MAD (mutually assured destruction) как слово, а не как сокращение, то по-английски оно значит «безумная». – *Прим. ред.*

особенности узнав теперь о том, как небрежно управлялись иногда системы вооружения, я думаю, что мы лишь каким-то чудом избежали гибели!

Мир, равно как и война, – не есть нечто, существующее независимо от нас. На самом деле определенные личности – политические лидеры, высшие должностные лица, армейские генералы – несут особую ответственность за мир. Но ведь эти люди не явились ниоткуда. Они родились и выросли не в дальнем космосе. Как и всех нас, их кормили своим молоком любящие матери. Они – члены нашей человеческой семьи, они воспитывались в том обществе, которое все мы, как отдельные личности, помогали создать. Следовательно, мир во всем мире зависит от мира в сердцах людей. А это в свою очередь зависит от того, насколько все мы следуем этике, дисциплинируя свои реакции на отрицательные мысли и чувства и развивая основные духовные качества.

Если подлинный мир представляет собой нечто более глубокое, нежели хрупкое равновесие взаимной враждебности, если в конечном итоге он зависит от разрешения внутреннего конфликта, то что нам сказать о войне? Хотя, как это ни парадоксально, целью большинства военных кампаний является мир, на деле война похожа на огонь в человеческом сообществе, огонь, питаемый человеческими жизнями. Так же и в том, как она распространяется, она очень похожа на огонь. Если, например, мы посмотрим на ход недавнего конфликта в бывшей Югославии, мы увидим: то, что возникло как относительно ограниченная стычка, очень быстро захватило весь регион. Точно так же, если мы взглянем на конкретные эпизоды, то увидим: туда, где командиры находят слабые точки, они немедленно посылают подкрепление, – а это все равно что бросать людей в костер. Но мы не обращаем на это внимания, поскольку для нас это привычно. Мы не можем осознать, что сама природа войны – холодная жестокость и страдание.

Печальная правда состоит в том, что мы живем в таких условиях, при которых война воспринимается как нечто волнующее и даже почетное: солдаты маршируют в нарядной форме (которая так привлекает детишек), с военными оркестрами. Мы воспринимаем убийство как нечто ужасное, но война в нашем уме не связывается с преступлением. Наоборот, в ней видят возможность продемонстрировать умение и храбрость. Мы рассуждаем о героях войны, и получается, что чем большее число людей убито, тем более героичен некий воин. Еще мы говорим о том или ином виде вооружения как о блестящем образце технологии, забывая, что, когда этот образец пустят в ход, он начнет калечить и убивать живых людей. Вашего друга, моего друга, наших матерей, наших отцов, наших сестер и братьев, вас и меня.

Но ещё хуже то, что в современной войне цели тех, кто ее развязывает, зачастую не имеют отношения к конкретному конфликту. В то же время воздействие войны на тех, кто в ней не участвует, сильно возросло. Больше всего в наши дни от войны страдают совершенно невинные, – и не только семьи тех, кто сражается, но в гораздо большей степени простые граждане, часто вообще не имеющие отношения к конфликту. Даже после того, как война заканчивается, продолжают огромные страдания – из-за того, что в земле остались мины и отравляющие вещества после использования химического оружия, не говоря уж об экономических трудностях, рожденных военными действиями. А это значит, что все больше и больше женщин, детей и стариков становятся главными жертвами войны.

Реальность современных военных действий такова, что они становятся похожими почти на компьютерную игру. Постоянно растущая сложность и изощренность оружия превосходят воображение среднего человека. Разрушительные возможности такого вооружения настолько ошеломляющи, что, какие бы аргументы ни приводились в пользу войны, все равно аргументов против нее найдется куда больше. Для нас могла бы быть почти простительной грусть по древним битвам. Ведь тогда, по крайней мере, враги встречались лицом к лицу. Страдания войны не отрицались. К тому же в те дни правители обычно сами вели в бой свои войска. Если правителя убивали, тем, как правило, заканчивалось и сражение. Но с усложнением технологий генералы стали предпочитать держаться глубоко в тылу. В наши дни они могут прятаться в тысячах миль от места военных действий, в

подземных бункерах. При мысли об этом я готов даже вообразить себе «умную» пулю, которая умеет отыскивать тех, кто решил начать войну. Пожалуй, это было бы более справедливо: и на основании этого я мог бы приветствовать такое оружие, которое избирательно устраняет виновников войн, не задевая ни в чем не повинных людей.

В связи с тем, что оружие по определению обладает способностью разрушать, мы должны признать, что, будь оно предназначено для наступательных или для оборонительных целей, все же существует оружие единственно для того, чтобы уничтожать людей. Но, если даже мы полагаем, что мир полностью зависит от разоружения, мы должны также осознать, что оружие не действует само собой. Хотя оно и предназначено для убийства, пока оно остается на складах, оно не может причинить физического вреда. Кто-то должен нажать на кнопку, чтобы взлетела ракета, или на спусковой крючок, чтобы вылетела пуля. Никакая «злая сила» сделать этого не может. Может лишь человек. Поэтому для установления мира требуется, чтобы мы начали демонтировать нами же созданные военные структуры. Мы не можем надеяться на то, что будем наслаждаться миром в подлинном смысле этого слова, пока сохраняется возможность того, что несколько человек решат продемонстрировать свою военную мощь и начнут навязывать другим свою волю. Мы также не можем надеяться на радость истинного мира до тех пор, пока существуют авторитарные режимы, возникшие благодаря силе оружия, – ведь такая власть не смущается, отдавая несправедливые приказы. Несправедливость уничтожает правду, а без правды не может быть длительного мира. Почему? Потому что, когда на нашей стороне правда, с ней к нам приходят открытость и уверенность, И наоборот, когда правды в обществе нет, единственным путем для достижения наших узких целей остается сила. Но, когда результаты достигаются подобным образом, в обход истины, люди не чувствуют себя достаточно хорошо, ни победители, ни побежденные. Подобные отрицательные чувства подрывают мир, достигнутый силой.

Понятно, что мы не можем уничтожить все оружие в одно мгновение. Как ни желанно разоружение, добиться его в одностороннем порядке чрезвычайно трудно. И хотя мы желаем увидеть такое общество, в котором вооруженные конфликты стали достоянием прошлого, и хотя нашей конечной целью должно стать полное уничтожение всего, что относится к войне, – было бы слишком оптимистичным надеяться на окончательное избавление от всякого оружия вообще. В конце концов, даже кулаки можно использовать как оружие. К тому же всегда будут существовать группы хулиганов и фанатиков, причиняющих беспокойство другим. Таким образом, мы должны допустить, что, пока существует человеческий род, должны существовать и средства усмирения злодеев.

Каждый из нас играет свою роль в этом процессе. Когда мы, как отдельные личности, разоружаемся внутренне – справляясь со своими отрицательными мыслями и эмоциями и возвращая в себе положительные качества, – мы создаем условия для внешнего разоружения. В действительности, подлинный, устойчивый мир возможен лишь тогда, когда каждый из нас предпримет внутренние усилия. Болезненные эмоции – кислород, питающий конфликты. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы мы оставались внимательными к другим, осознавая их равное с нашим право на счастье, не делая ничего такого, что увеличит чужие страдания. Тут очень полезно потратить немного времени на размышления о том, как чувствуют себя во время войны те, кто стал ее жертвами. Что касается меня, то мне достаточно вспомнить мою поездку в Хиросиму несколько лет назад, – и меня охватывает ужас. Там в музее я видел часы, остановившиеся в момент взрыва бомбы. Я также видел пакетик швейных иголок, сплавившихся от жара в единую массу.

Что нам действительно нужно, так это породить отчетливое стремление, которое и поведет нас к постепенному разоружению. Еще мы должны разработать соответствующую политику. В том, что касается практических мер, необходимых для полного уничтожения оружия, мы должны понимать: оно возможно только в контексте полного разоружения. Недостаточно предлагать лишь отказ от оружия массового уничтожения. Мы должны создать условия, благоприятствующие осуществлению идеи в целом. Наиболее очевидный путь – опираться на уже существующие инициативы. Я имею в виду многолетние усилия,

направленные на установление контроля над наращиванием определенных типов вооружения, и в ряде случаев – на полный отказ от них. В течение семидесятых и восьмидесятых годов мы наблюдали за переговорами между восточным и западным блоками по поводу договоров о сокращении стратегических вооружений. Мы многие годы возлагали надежды на договор о нераспространении ядерного оружия, и теперь этот договор подписан многими странами. Невзирая на расползание ядерного оружия, идея всеобщего его запрета продолжает жить. Ободряет также то, что делается в отношении запрещения противопехотных мин. К моменту, когда я пишу эту книгу, правительства многих стран мира подписали протоколы, в которых отказываются от их применения. Поэтому, хотя и остается верным то, что ни одна из этих инициатив не достигла полностью своих целей, все же они отчетливо демонстрируют понимание неприемлемости подобных методов уничтожения. Они свидетельствуют о том, что главное желание человека – жить в мире. И они обеспечивают неплохой старт, с которого можно двигаться вперед.

Другой путь, которым мы можем идти к цели всеобщего разоружения, – постепенное сворачивание военной промышленности. Многим это покажется нелепой и неосуществимой идеей. Они возразят, что, если все страны не согласятся сделать это одновременно, то это будет просто безумием. А это, скажут они, никогда не произойдет. Кроме того, добавят такие люди, нужно ведь учесть и экономическую сторону вопроса. Но, если мы рассмотрим дело с точки зрения тех, кто страдает от вооруженного насилия, трудно будет отрицать, что мы ответственны за достижение этой цели какими угодно средствами. Когда я думаю о военной промышленности и о тех страданиях, которые способна принести ее продукция, я снова вспоминаю свою поездку в нацистский лагерь смерти в Аушвице. Когда я стоял там, глядя на печи, в которых сгорели тысячи человеческих существ, точно таких же, как я – причем зачастую это были живые люди, которые боятся жара даже одной-единственной спички, – меня сильнее всего потрясла та мысль, что все эти устройства были тщательно и со старанием созданы талантливыми людьми. Я почти увидел перед собой инженеров (все интеллигентных людей), стоящих у кульманов и старательно проектирующих камеры сгорания, рассчитывающих высоту дымоходов, их вес и диаметр. Я думал о квалифицированных рабочих, осуществивших эти проекты. Без сомнения, они гордились своей работой, как гордятся ею все мастера. Потом мне пришло в голову, что точно так же возникает и оружие сегодняшнего дня. И оно тоже создается для уничтожения тысяч, если не миллионов, обычных человеческих существ. Разве такая мысль может не встревожить?

Все те, кто выполняет подобную работу, должны хорошенько обдумать, могут ли они оправдать свою деятельность? Можно не сомневаться, что, если они откажутся от своей работы, они пострадают. Можно не сомневаться и в том, что пострадает экономика стран, производящих вооружение, – если подобные производства будут закрыты. Но разве такую цену не стоит заплатить? Также в мире, похоже, можно отыскать немало примеров компаний, успешно перешедших с производства оружия на другие виды продукции. Кроме того, есть пример единственной в мире демилитаризованной страны, и мы можем рассмотреть её отношения с соседями. Если взглянуть на Коста-Рику, разоружившуюся еще в 1949 году, то ее выгоды в том, что касается уровня жизни, здоровья и, во многом, образования, огромны.

Если же возразить, что, возможно, более реалистичным будет поставлять оружие лишь в те страны, которые вполне надежны и безопасны, то я скажу, что это очень близорукий подход. Уже не раз мы видели, что это не срабатывает. Всем нам хорошо известны недавние события в Персидском заливе. В течение семидесятых годов западные союзники вооружали шаха Ирана ради противостояния угрозе, ощущаемой со стороны России. Затем, когда политический климат изменился, Иран сам стал представлять собой угрозу интересам Запада. Поэтому начали вооружать Ирак, для противостояния Ирану. Но позже, когда произошли очередные перемены, все это оружие было пущено в ход в заливе против другого союзника Запада – Кувейта. В результате производящие оружие страны обнаружили, что воюют с собственным клиентом. Другими словами, в том, что касается оружия, не



существует такого понятия, как «благонадежный клиент».

Я не стану отрицать того, что мои призывы ко всеобщему разоружению и отказу от производства оружия идеалистичны. В то же время у меня есть достаточно оснований для оптимизма. Одним из них является ирония того факта, что чрезвычайно трудно представить ситуацию, в которой можно было бы применить ядерное и прочее оружие массового уничтожения. Никому не хочется рисковать, развязывая ядерную войну. Кроме того, такое оружие – напрасная трата денег, это совершенно очевидно. Его производство обходится дорого, представить себе его использование – невозможно, и в результате не остается ничего другого, кроме как держать его в особых хранилищах, что тоже стоит немалых денег. То есть в целом оно совершенно бесполезно и лишь постоянно вытягивает средства.

Другая причина для оптимизма – все та же постоянно растущая взаимопереплетенность национальных экономик. Это создает обстановку, в которой преследование чисто национальных интересов и выгод всё более теряет смысл. В результате идея войны как средства разрешения конфликта начинает выглядеть определенно старомодной. Везде, где есть люди, будут возникать конфликты, от этого не уйти. Время от времени неизбежно рождаются разногласия. Но, памятуя, как широко нынче распространилось ядерное оружие, мы должны найти путь их решения помимо насилия. Это означает диалог в духе соглашения и компромисса. И это вовсе не только мое пожелание. Общая тенденция к созданию международных политических объединений, среди которых Европейский Союз, пожалуй, представляет собой наиболее яркий пример, означает, что вполне возможно представить такое время, когда содержание регулярных армий в каждом отдельном государстве окажется и невыгодным, и ненужным. Не исключено, что вскоре правительства начнут думать не о защите своих собственных границ, а о поддержании безопасности в целом регионе, включающем несколько стран. На деле что-то в этом роде уже происходит. Существует план, пусть пробный, более тесного сотрудничества европейских сил обороны; более десяти лет назад созданы франко-германские армейские подразделения. Поэтому и кажется возможным, во всяком случае для Европы, что поначалу исключительно торговый союз примет на себя ответственность и за региональную безопасность. А если такое может произойти в Европе, то есть причины надеяться, что и другие международные торговые объединения – а их немало – смогут развиваться до того же уровня. Почему бы и нет?

Возникновение подобных систем региональной безопасности было бы, как я себе представляю, огромным вкладом в постепенный переход от нашей излишней сосредоточенности на статусе национальных государств к идее сообществ более широкого характера. Так можно проложить путь к миру, в котором вообще не понадобятся регулярные армии. Конечно, подобный сценарий может осуществляться лишь поэтапно. Государственные армейские подразделения уступят место региональным силам обороны. Эти силы со временем могут быть распущены с тем, чтобы на их месте сохранилась лишь международная полиция. Основной задачей такой полиции могла бы стать защита правопорядка, обеспечение безопасности различных общин и вообще прав человека – во всем мире. Однако специфические обязанности подобной полиции могут быть чрезвычайно разнообразны. Одной из них вполне может быть, например, использование силовых методов при защите людей от незаконного присвоения их собственности. И, разумеется, сначала должна быть разработана юридическая база для действий такой полиции. Но я представляю, как такую полицию зовут на помощь общины, которым грозит опасность – хоть со стороны соседей, хоть со стороны собственных членов, например воинствующей группы каких-то политических экстремистов, – или же она может быть призвана и самой международной общиной – туда, где может вспыхнуть насилие в результате, например, религиозных или идеологических споров.

Пусть даже нам еще очень и очень далеко до такой идеальной ситуации, все же она не так фантастична, как может показаться на первый взгляд. Возможно, нынешнему поколению не увидеть такого. Но мы ведь уже привыкли к тому, что международные части ООН выступают в защиту мира. Мы также наблюдаем растущее согласие и в том, что при

определенных обстоятельствах может быть оправдано и более активное вмешательство миротворческих сил.

В качестве средства дальнейшего развития в этом направлении мы могли бы подумать об устройстве того, что я называю Зонами Мира. Я представляю такие зоны как часть или несколько частей одной или нескольких стран, – это полностью демилитаризованные территории, где создаются оазисы стабильности, причем предпочтительнее в стратегически значимых районах. Они могли бы служить маяками надежды для остальной части мира. Пожалуй, эту идею можно назвать слишком претенциозной, но прецеденты такого рода уже имеются. В Антарктике существует международная демилитаризованная зона. К тому же я не единственный, кто выдвинул такую идею. Бывший президент СССР Михаил Горбачев предложил такой статус для территорий близ российско-китайской границы. Я предлагал это относительно Тибета.

Конечно, нетрудно найти и другие области мира, помимо Тибета, где соседствующие общины могли бы получить огромные выгоды от создания демилитаризованной зоны. Но Индия и Китай – до сих пор остающиеся сравнительно бедными странами – могли бы сохранить немалую часть своего годового дохода, если бы Тибет стал признанной на международном уровне Зоной Мира. Такими же зонами могут стать и многие другие территории на каждом из континентов; тогда можно было бы избежать огромных бесполезных расходов на содержание воинских частей в этих районах. Я часто думаю о том, что, например, Германия выглядит наиболее подходящей страной для организации подобной Зоны Мира, – ведь она лежит в самом сердце Европы, и к тому же надо принять в расчет опыт двух мировых войн двадцатого века.

В проектах такого рода, я уверен, наиболее важная роль принадлежит Организации Объединенных Наций. Не только потому, что это единственная организация, деятельность которой принадлежит всему миру. Достойны восхищения идеи создания Международного суда в Гааге, Международного валютного фонда, Всемирного банка и прочие, в частности выдвинутые в поддержку Женевской конвенции. Но и в настоящее время, и в обозримом будущем Организация Объединенных Наций остается единственным международным учреждением, способным и влиять на политику, и формулировать политические задачи ради пользы международного сообщества. Конечно, многие критикуют ООН на том основании, что ее деятельность не слишком эффективна, и действительно, время от времени мы видим, что ее резолюции игнорируются, не выполняются и забываются. Тем не менее, несмотря на подобные недостатки, я считаю ООН достойной всяческого уважения, – не только из-за тех принципов, которые лежат в основе ее деятельности, но и за то многое, чего ООН сумела добиться с момента ее основания в 1945 году. Нам всего лишь нужно спросить самих себя, не ООН ли помогла спасти человеческие жизни, в ряде случаев разрядив чрезвычайно опасную обстановку, и станет ясно, что это отнюдь не простой бюрократический инструмент, как некоторые ее называют. Нам бы следовало также вспомнить об огромной работе ее дочерних организаций – таких как Детский Фонд ООН, Комиссия по делам беженцев, ЮНЕСКО и Всемирная Организация Здравоохранения. Они приносят большую пользу, пусть даже некоторые их программы не реализуются или оказываются не совсем правильными.

Я считаю, что Организация Объединенных Наций, сумеет она раскрыть все свои потенциалы, может стать именно тем экипажем, который способен довести человечество до осуществления всех его желаний. Да, сейчас она еще не может действовать с полной эффективностью, но ведь и всепланетное сознание едва начинает зарождаться (что стало возможным благодаря революции в средствах коммуникации). И, несмотря на огромные трудности этого процесса, мы уже видели такое сознание в действии во многих частях света, даже хотя сейчас есть только одна или две страны, выступающие с соответствующими инициативами. Тот факт, что они в таких случаях хотят получить юридический мандат, подтвержденный Организацией Объединенных Наций, предполагает ощутимую нужду в коллективном одобрении действий. А это, я уверен, в свою очередь свидетельствует о

растущем чувстве единства, взаимозависимости человеческого общества.

Одной из по-настоящему слабых сторон Организации Объединенных Наций в ее нынешнем виде является то, что, хотя она обеспечивает форум для правительств отдельных стран, отдельные граждане не могут быть услышаны там. Нет такого механизма, благодаря которому можно было бы выслушать тех, кто желает высказаться против собственного правительства. И что еще хуже, так это действующая система вето, которая позволяет более сильным странам манипулировать принятием решений. Это очень серьезные недостатки.

Что касается проблемы лишения права голоса отдельной личности, тут вполне можно предложить нечто более радикальное. Поскольку демократия покоится на трех столпах – независимом судопроизводстве, исполнительной власти и законодательной власти, – нам необходимо иметь по-настоящему независимую организацию и на международном уровне. Но Организация Объединенных Наций, возможно, не совсем соответствует этой роли. На ряде международных совещаний, вроде встречи на Саммите Земли в Бразилии, я заметил, что те, кто представляет свои страны, неизбежно ставят на первое место собственные национальные интересы, вопреки тому, что обсуждаемый вопрос выходит за пределы национальных границ. И наоборот, когда на международных встречах люди выступают именно как отдельные личности (здесь я имею в виду такие объединения, как «Врачи против ядерной войны» [International Physicians for the Prevention of Nuclear War], или инициативная группа лауреатов Нобелевской Премии Мира против торговли оружием, в которой и я сам состою), – то тут мы видим гораздо большее беспокойство о судьбе человечества в целом. Атмосфера таких собраний куда более интернациональна и открыта. Это заставляет меня думать, что стоило бы создать такую организацию, главной задачей которой стало бы рассмотрение человеческих проблем с точки зрения этики, организацию, которую можно было бы назвать Всемирным Советом Людей (хотя название, без сомнения, можно найти и получше). Такой Совет мог бы состоять из людей, работающих, как я это себе представляю, в самых разных областях. Это могут быть артисты, банкиры, специалисты по вопросам окружающей среды, юристы, поэты, учёные, религиозные мыслители и писатели, а также и обычные мужчины и женщины с добрым именем, желающие посвятить себя делу объединения человечества, фундаментальным вопросам нравственности и прочим человеческим ценностям. Поскольку такое собрание не может обладать реальной политической силой, его решения не будут иметь силы закона. Но в силу своей подлинной независимости – не будучи связанным ни с одной из наций или групп наций и ни с какой идеологией – такое собрание представляло бы мировое сознание. Поэтому оно может обладать моральным авторитетом.

Конечно, найдутся многие критики подобного предложения, равно как и моих рассуждений о прекращении военного производства, разоружении и реформе Организации Объединенных Наций, – они скажут, что все это далеко от реальности, а возможно, и слишком упрощено. Или же они скажут, что все это неприменимо к «настоящей жизни». Но в то время как многие довольствуются тем, что критикуют и осуждают других за то, что делается плохо, нам, пожалуй, следует хотя бы попытаться выдвинуть некие конструктивные идеи. Одно здесь безусловно верно. Если люди проникнутся любовью к правде, справедливости, миру и свободе, творя лучший, более сострадательный мир, – то это и будет настоящим шансом. Тут кроются подлинные возможности. Если с помощью системы образования и правильного использования средств массовой информации мы сумеем объединить некоторые из предложенных здесь идей с реализацией этических принципов, – мы создадим на планете такой климат, в котором разоружение и прекращение военного производства станут просто неизбежными. А на такой основе мы сможем создать условия для устойчивого мира на планете.

## Глава 15 РОЛЬ РЕЛИГИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Печально, но это факт человеческой истории – религия была главным источником конфликтов. Даже сегодня убивают людей, уничтожают общины, нарушают покой общества в результате религиозного фанатизма и ненависти. Неудивительно, что многие сомневаются относительно того, какое место занимает религия в человеческом обществе. Но, если вдуматься в это, мы увидим, что конфликты во имя религии возникают из двух основных источников. Часть споров происходит просто в результате религиозных отличий – догматического, культурного и практического несовпадения двух религий. Но есть и конфликты, причина которых лежит в политике, экономике и прочих факторах, в основном на институциональном уровне. Межрелигиозная гармония – ключ к преодолению конфликтов первого рода. Во втором случае необходимо искать другой путь решения. Секуляризация и в особенности полное отделение религиозной иерархии от институтов государственной власти могут способствовать уменьшению подобных проблем. Но в этой главе нас интересует межрелигиозная гармония.

Это важный аспект того, что я назвал всеобщей ответственностью. Но, прежде чем приняться за детальное исследование проблемы, стоит, пожалуй, рассмотреть вот какой вопрос: уместна ли вообще религия в современном мире? Многие люди считают, что нет. Я уже отмечал, что религиозная вера не является непременным условием ни для этического поведения, ни для счастья самого по себе. Я предположил также, что независимо от того, верует человек или нет, ему всё равно нужны такие духовные качества, как любовь и сострадание, терпение, терпимость, способность прощать, скромность и так далее. В то же время мне следует пояснить, что, по моему мнению, все эти качества гораздо легче и быстрее развиваются в религиозной практике. Я также верю, что, когда человек искренне следует религии, он получает от этого огромную пользу. Люди, воспитавшие в себе твердую веру, основанную на понимании и поддерживаемую ежедневной практикой, в целом куда лучше справляются с напастями, чем те, кто верой не обладает. Поэтому я убежден, что религия несет в себе гигантский потенциал пользы для всего человечества. Если религия используется правильно, она становится чрезвычайно эффективным инструментом создания человеческого счастья. Она может играть в особенности важную роль в том, чтобы поощрять людей воспитывать в себе чувство ответственности за других и понимание необходимости нравственной дисциплины.

Вот по этим причинам я и считаю, что в наши дни религия вполне уместна. Но давайте обсудим еще и вот такую историю. Несколько лет назад во льдах Европейских Альп было найдено тело человека каменного века. Несмотря на более чем пятидесятилетний возраст, тело отлично сохранилось. Даже большая часть одежды по-прежнему была на нем. Я помню, думал в то время, что, если бы нам удалось на денёк вернуть этого человека к жизни, мы, пожалуй, обнаружили бы, что не слишком отличаемся от него. Без сомнения, мы бы узнали, что он тоже заботился о своих родных и близких, беспокоился о своем здоровье и так далее. Не принимая в расчет культурные и языковые различия, мы могли бы найти большую общность в чувствах. Да и нет причин предполагать, что тот человек меньше стремился к счастью, чем мы, или не желал избежать страданий. И если религия, направленная на то, чтобы преодолевать страдания через практику нравственной дисциплины и возвращение любви и сострадания, может восприниматься как вполне уместная в прошлом, то трудно понять, почему бы она не была уместна и сегодня. Допустим, что в прошлом ценность религии могла быть более очевидной, поскольку человек страдал куда сильнее, чем нынче, не имея современных удобств. Но поскольку человечество по-прежнему страдает, хотя его теперешние страдания и перешли в основном во внутреннюю сферу, умственную и эмоциональную, и поскольку религия, в дополнение к проповеди спасительных истин, еще и помогает нам преодолевать повседневные страдания, – то, конечно же, она должна быть нужна обществу.

Так как же мы можем достичь гармонии, столь необходимой для преодоления межрелигиозных конфликтов? Так же, как в случае отдельной личности, воспитывающей в



себе этическую дисциплину, сдерживающей собственные отклики на отрицательные мысли и эмоции и возвращающей духовные качества, ключ к решению – развитие понимания. Прежде всего мы должны отыскать мешающие этому факторы. Затем мы должны найти способ устранить их.

Возможно, наибольшей помехой межрелигиозному согласию является непризнание ценности других традиций веры. До сравнительно недавнего времени связи между различными культурами, даже между разными общинами, были слабы или вообще отсутствовали. По этой причине не было и особой нужды в интересе и сочувствии к другим традициям веры, – разве что в тех местах, где последователи разных религий жили бок о бок. Но теперь такое отношение невозможно. В условиях сложности и взаимозависимости сегодняшнего мира мы просто вынуждены осознавать существование других культур, различных этнических групп и, конечно, других верований. Нравится нам это или нет, но большинство из нас теперь ежедневно сталкивается с такими различиями.

Я уверен, что наилучший путь одолеть неведение и прийти к пониманию – это путь диалога между последователями разных религиозных традиций. Тут мне видятся разные подходы. Весьма ценны дискуссии между теологами, в которых следует обсудить сходство и, что, возможно, еще важнее, различия между религиозными традициями, исследовать их и оценить. На другом уровне полезны встречи рядовых верующих, практически следующих той или иной религии, – на таких встречах люди могли бы поделиться своим опытом. Это, может быть, наиболее эффективный способ оценить чужое учение. Для меня самого, например, встречи с ныне покойным Томасом Мертоном, католическим монахом цистерцианского ордена, оказались глубоко воодушевляющими. Они помогли мне оценить христианское учение, я стал искренне восхищаться им. Мне также кажется, что большую пользу могли бы принести периодические встречи религиозных лидеров, во время которых они молились бы о чём-то общем. Встреча в Ассизах, в Италии, в 1986 году, когда представители всех мировых религий собрались, чтобы помолиться за мир, принесла, я уверен, необычайную пользу многим верующим, поскольку символизировала солидарность и преданность миру всех ее участников.

И наконец, мне кажется, что очень полезными могут быть совместные паломничества представителей разных религиозных традиций. Нечто в этом духе было, когда в 1993 году я приезжал в Лурд, а затем в Иерусалим – святое место трех великих религий мира. Я также посещал различные индуистские, мусульманские, джайнские и сикхские храмы в Индии и за границей. В недавнее время я, после семинара по теории и практике медитации в христианской и буддийской традициях, присоединился к историческому паломничеству представителей обеих традиций для молитвы, медитации и диалога под деревом бодхи в Бодхгая, в Индии. Это одно из наиболее важных для буддистов святых мест.

Когда происходит подобный обмен опытом, последователи одной традиции видят, что другое учение, точно так же, как их собственное, является и источником духовного вдохновения, и нравственным руководством для своих последователей. Становится также ясно, что, вне зависимости от доктринальных и прочих различий, все основные мировые религии заботятся о том, чтобы помочь каждому стать добрым человеком. Все подчеркивают пользу любви и сострадания, терпения, терпимости, прощения, скромности и тому подобного и все способны помочь личности развить эти качества. Более того, примеры основателей каждой из мировых религий отчетливо демонстрируют то, что они стремились помочь другим обрести счастье именно благодаря развитию таких качеств. В собственной жизни каждый из них вел себя чрезвычайно просто. Нравственная дисциплина и любовь ко всем остальным пронизывали всю их жизнь. Они вовсе не купались в роскоши, как императоры и короли. Вместо того они добровольно принимали на себя страдания – невзирая ни на какие трудности – ради блага человечества в целом. В их учениях особо подчеркивается важность любви и сострадания и отказа от эгоистических желаний. И каждый из них призывал нас изменить наши сердца и умы. Так что верующие мы, или нет, все равно все эти люди достойны глубокого восхищения.

Одновременно с диалогом с последователями других религий мы, разумеется, должны в своей повседневной жизни осуществлять то, чему учит нас наша собственная вера. Как только мы ощутим пользу любви, сострадания и нравственной дисциплины, мы с легкостью осознаем и ценность других вероучений. Но для этого существенно важно понять, что религиозная практика включает в себя нечто гораздо большее, нежели простое утверждение: «Я верю», или, для буддистов: «Я принимаю Прибежище». Она не ограничивается и посещением храмов, святилищ или церквей. От религии мало проку, если она не вошла в сердце, а осталась лишь на уровне интеллекта. Опора лишь на веру, без понимания и без выполнения ее наставлений, не слишком ценна. Я часто говорю тибетцам, что носить с собой *мала* (четки) не значит быть настоящим религиозным практиком. Действительно религиозным человеком нас делают искренние усилия изменить себя в духовном плане.

Мы начинаем понимать первостепенную важность глубокой религиозной практики, когда осознаем, что, наряду с невежеством, нездоровое отношение людей к постулатам собственного вероисповедания является еще одной серьезной причиной религиозной дисгармонии. Вместо того, чтобы применять учение своей религии в личной жизни, мы склонны использовать учение для усиления собственной эгоистической позиции. Мы смотрим на свою религию как на нечто, принадлежащее нам лично, или как на символ, отделяющий нас от других. Разве это не ошибка? Вместо того, чтобы использовать нектар религии для очистки отравленных элементов наших сердец и умов, таким образом мыслей, мы, напротив, порождаем опасность отравить этими отрицательными элементами нектар религии.

Мы должны также осознать, что в этом отражается еще одна проблема, – та, что неявно присутствует во всех религиях. Я подразумеваю утверждение каждой из них, что только она и является «истинной» верой. Как нам справиться с этой трудностью? Ведь совершенно верно, что с точки зрения отдельного последователя чрезвычайно важно хранить однозначную преданность своей собственной религии. Верно и то, что это зависит от глубокой убежденности в том, что только собственный путь ведет к истине. Но в то же время мы должны обнаружить некие способы согласовать это убеждение с реальным множеством сходных утверждений. На практике это значит, что отдельный последователь той или иной веры должен найти путь к тому, чтобы, по меньшей мере, признать ценность других религиозных учений, оставаясь всем сердцем преданным своему собственному. Что же касается обоснованности притязаний той или иной религии на метафизическую истину, они, разумеется, остаются внутренним делом каждой религиозной традиции.

Я лично убежден, что буддизм дает мне наиболее эффективную структуру, внутри которой созданы все условия для поддержки моих усилий развивать духовность посредством взращивания любви и сострадания. В то же время я должен признать, что, хотя буддизм предоставляет наилучший путь для меня – то есть соответствует моему характеру, моему темпераменту, моим склонностям и культуре, к которой я принадлежу, – это может быть верным и для христианства в отношении христиан. Для них наилучший путь – христианский. И, следовательно, в соответствии с моими же собственными убеждениями, я не могу утверждать, что буддизм – наилучший путь для каждого.

Иногда я думаю о религии как о лекарстве для человеческого духа. Ведь нет смысла утверждать, что данное лекарство хорошо потому, что в его состав входит то-то и то-то. Если у вас есть пациент и если данное лекарство ему не помогает, в таких рассуждениях нет никакого прока. Гораздо правильнее будет сказать, что в данном случае, для конкретного пациента с его конкретным заболеванием, это лекарство наиболее эффективно. То же относится и к различным религиозным традициям; мы можем говорить, что вот эта религия больше всего подходит вот этому человеку. Но попытка доказывать, даже используя философию и метафизику, что одна религия лучше другой, – нам не поможет. Важно, насколько полезна данная вера в случае конкретной личности.

Таким образом, я считаю, что разрешить кажущееся противоречие между притязанием каждой из религий на «единственную истину» и реальным фактом множества

вероисповеданий можно, поняв, что в случае отдельного человека и в самом деле может существовать одна истина, одна религия. Однако с точки зрения человеческого общества в целом мы должны признать концепцию «множества истин, множества религий». Продолжая медицинскую аналогию, скажем, что для конкретного пациента самое подходящее для него лекарство и в самом деле будет единственным лекарством. Но совершенно очевидно, что другим больным могут быть прописаны другие медикаменты.

Я думаю, что те различия, которые мы находим во множестве религиозных традиций, чрезвычайно обогащают нас. И совершенно незачем пытаться доказать, что в итоге все религии одинаковы. Они сходны в том, что подчеркивают абсолютную необходимость любви и сострадания в контексте нравственной дисциплины. Но это не значит, что все они в сущности сводятся к одному. Совершенно разные представления о сотворении или начале мира, сформулированные, например, буддизмом, христианством и индуизмом, означают, что, когда дело дойдет до метафизики, нам придется разойтись по разным дорогам, несмотря на безусловно существующее сходство многих религиозных практик. Да, эти противоречия не имеют особого значения на начальных этапах религиозной практики. Однако, если мы пойдем дальше по пути той или иной традиции, в какой-то момент мы будем вынуждены признать фундаментальные несовпадения. Например, концепция перерождений, принятая в буддизме и разных других древних индийских традициях, может оказаться несовместимой с христианской идеей спасения. Однако это не должно пугать. Даже внутри буддизма самого по себе, в области метафизики, существуют диаметрально противоположные взгляды. В конечном счёте такие расхождения означают, что мы имеем различные схемы, внутри которых помещаются нравственная дисциплина и воспитание духовных ценностей. Поэтому я не сторонник суперрелигии, или новой всемирной религии. Она означала бы потерю уникальных особенностей различных вероучений.

Да, конечно, некоторые считают, что буддийская концепция *шуньяты*, или *пустоты*, – это в определенном смысле то же самое, что и концепция Бога. Однако здесь остаются трудности. И прежде всего, если мы займемся подобного рода толкованиями, до какой степени мы останемся верными своему первоначальному учению? Да, есть заметное сходство между тем, что в буддийском учении Махаяны называется Дхармакая, Самбхогакая и Нирманакая, и христианской Троицей – Богом как Отцом, Сыном и Святым Духом. Но утверждать на этой основе, что буддизм и христианство в итоге являются одним и тем же, – это, я думаю, уже слишком! Как говорится в старой тибетской пословице, следует остерегаться попыток пристроить голову яка на туловище овцы, или наоборот.

Что нам действительно нужно вместо таких попыток, так это, несмотря на различные требования различных вероучений, развивать подлинное чувство религиозного плюрализма. Это в особенности нужно, если мы серьезно воспринимаем права человека как всеобщий принцип. В этом отношении я нахожу весьма привлекательной идею мирового парламента религий. Начать с того, что само слово «парламент» несет в себе дух демократии, а множественное число слова «религия» подчеркивает важность принципа разнообразия религиозных традиций. По-настоящему плюралистический взгляд на религию, который заложен в идее такого парламента, я уверен, очень полезен. Так можно было бы избежать крайностей религиозного фанатизма, с одной стороны, и уклона в ненужный синкретизм – с другой.

В связи с темой межрелигиозного согласия мне, наверное, следует сказать немного о перемене религии. Это вопрос, который требует чрезвычайно серьезного рассмотрения. Важно понять, что простой факт перемены веры не сделает человека лучше или, так сказать, дисциплинированнее, он не станет более сострадательным, более добросердечным. Куда полезнее поэтому сосредоточиться на преобразовании себя через духовную практику воздержания, добродетели и сострадания. В тех пределах, в каких прозрения или методы других религий полезны или соответствуют нашей вере, не мешает поучиться им. В ряде случаев можно даже перенять кое-что. Если это делать разумно, то мы останемся верны своей религии. Такой путь представляется наилучшим, потому что тут нет опасности

возникновения путаницы, особенно в связи с различиями образа жизни, принятого в разных религиозных традициях.

Все человеческие существа отличаются друг от друга, и, конечно, именно с этим связан тот факт, что из миллионов, практикующих некую определенную религию, какое-то количество последователей может найти более подходящими для себя лично взгляды другой религии на этику и духовное развитие. Для кого-то концепция перерождений и кармы покажется наиболее эффективной и воодушевляющей для развития любви и сострадания в контексте ответственности. Для других более привлекательна идея трансцендентного любящего Творца. В таких обстоятельствах чрезвычайно важно, чтобы такие люди снова и снова спрашивали себя: «Верны ли основания, причины, по которым меня привлекает вот эта другая религия? Может быть, мне просто нравятся её ритуалы и культурная сторона? Или сущность её учения? Может быть, я считаю, что новая вера будет предъявлять ко мне меньше требований?» Я говорю здесь об этом потому, что меня часто просто поражает, когда люди переходят в веру, далекую от собственного наследия, и при этом зачастую принимают и поверхностные аспекты той культуры, к которой принадлежит их новая религия. Но их практика иногда глубже и не идёт.

Если же человек решил перейти в новую веру после долгих зрелых размышлений, то тут для него очень важно помнить, что положительный вклад в развитие человечества вносит каждая из религиозных традиций. Здесь возникает опасность того, что человек, ища оправданий своему решению, начинает критиковать свою прежнюю веру. Этого важно избежать. То, что данная религия оказалась неэффективна для конкретного человека, еще не значит, что от нее более нет пользы остальному человечеству. Наоборот, нам следует подумать о том, что она в прошлом вдохновляла миллионы людей, продолжает вдохновлять миллионы сегодня и в будущем тоже поможет миллионам встать на путь любви и сострадания.

Важно постоянно помнить, что в конечном счете цель любой религии – способствовать любви и состраданию, терпению, терпимости, скромности, прощению и тому подобному. Если мы пренебрегаем всем этим, перемена религии ничем нам не поможет. Точно так же, если даже мы являемся самыми горячими сторонниками своей собственной религии, она ничего не даст нам, если мы пренебрегаем ее наставлениями в повседневной жизни. Такие верующие ничем не лучше тех, кто, страдая смертельной болезнью, лишь читают медицинские трактаты, но не применяют изложенные там советы.

Более того, если мы, практикуя определенную веру, не отличаемся сострадательностью и дисциплинированностью, то как мы можем ожидать этого от других? Если же мы можем создать подлинную гармонию, происходящую из взаимного уважения и понимания, тогда религия сможет с большой силой и авторитетом говорить о таких жизненно важных моральных вопросах, как мир и разоружение, социальная и политическая справедливость, сохранность окружающей среды и многое другое, от чего зависит благополучие человечества. Но, пока мы сами не поступаем в соответствии с собственными учениями, нас не будут воспринимать всерьез. А это значит, среди многого прочего, что мы должны подавать хороший пример: с уважением относиться к другим религиозным традициям.

## **Глава 16**

### **МОЛЬБА**

То, что мы добрались до последних страниц этой книги, напоминает о мимолетности жизни. Как быстро протекает жизнь, и как скоро мы доживем до наших последних дней! Меньше чем через пятьдесят лет я, Тензин Гьяцо, буддийский монах, стану всего лишь воспоминанием. Вообще-то я сомневаюсь, что хотя бы один из читателей этой книги будет жив через столетие после настоящего момента. Ход времени не остановишь. Когда мы ошибаемся, мы не можем перевести часы назад и сделать новую попытку. Все, что нам



доступно, – использовать должным образом настоящее. Поэтому, когда приходят наши последние дни и мы, оглядываясь назад, видим, что прожили полную, продуктивную и наполненную смыслом жизнь, то это нас хоть в какой-то мере утешает. Если мы видим в прошлом другое, – нам может стать очень грустно. Но только от нас самих зависит, каковы будут наши воспоминания в последний момент.

Лучший способ избежать сожалений перед смертью – постараться в настоящий момент помнить об ответственности и возвращать в себе сострадание к другим. На самом-то деле это в наших собственных интересах, и не только потому, что от этого мы получим пользу в будущем. Как мы уже видели, сострадание – это нечто принципиальное, что наполняет нашу жизнь смыслом. Это источник всякого постоянного счастья и радости. И это основа для добросердечия, для того, чтобы наше сердце руководствовалось желанием помочь другим. Благодаря доброте, благодаря любви, благодаря честности и искренности, благодаря справедливости по отношению ко всем другим мы сами получаем немалую пользу. Причем все это не имеет отношения к запутанным теоретическим рассуждениям. Это простой здравый смысл. Невозможно отрицать, что внимание к другим – стоящее дело. Невозможно отрицать, что наше счастье самым сложным образом связано со счастьем других людей. Невозможно отрицать, что, если тяжело обществу в целом, тяжело и нам самим. И невозможно отрицать, что, чем более наши сердца и умы подвержены враждебности, тем несчастнее мы становимся. Вот поэтому мы можем обойтись без всего остального – без религии, идеологии, приобретённых знаний. Но мы не можем обойтись без любви и сострадания.

Вот это и есть моя подлинная религия, моя простая вера. В этом смысле нет нужды в храмах или церквях, в мечетях или синагогах, нет нужды в сложной философии, доктринах или догмах. Наше собственное сердце, наш собственный ум и есть храм. А доктрина – это сострадание. Любовь к другим и уважение к их правам и достоинству, вне зависимости от того, кто они каковы, – вот на самом деле и все, в чем мы нуждаемся. Пока мы практикуем это в повседневной жизни, остается неважным, образованы мы или нет, верим в Будду или в Бога, исповедуем какую-то религию или нет; пока в нас есть сострадание и пока мы регулируем свои поступки, руководствуясь ответственностью, мы, без сомнения, будем счастливы.

Так почему же, если так просто стать счастливым, нам это кажется таким трудным? К несчастью, хотя большинство из нас считают себя сострадательными, мы, тем не менее, склонны игнорировать эти простые, здравые истины. Мы не удосуживаемся сдерживать свои отрицательные мысли и эмоции. В отличие от крестьянина, который подчиняется законам природы и, не колеблясь, приступает к обработке земли, когда для того приходит момент, мы тратим понапрасну огромное количество времени, занимаясь бессмысленными делами. Мы предаемся глубоким переживаниям из-за пустяков, вроде потерянных денег, и без малейшего сожаления отказываемся от того, что по-настоящему важно. Вместо того, чтобы с радостью ухватиться за возможность сделать что-то для благополучия других, мы лишь ищем удовольствий для себя, где только можем. Мы уклоняемся от того, чтобы проявить внимание и уважение к другим, – на том основании, что мы слишком заняты. Мы спешим то туда, то сюда, постоянно что-то подсчитываем и звоним по телефону, и думаем, что вот это, пожалуй, лучше того. Мы только и тревожимся о том, что, если что-то случится, то нам следует сделать то-то и то-то. Но таким образом мы остаемся на самом грубом и примитивном уровне человеческого духа. Более того, оставаясь невнимательными к нуждам другим, мы в итоге невольно причиняем им вред. Мы думаем, что мы очень умные, но как мы пользуемся своими способностями? Слишком часто мы используем их для того, чтобы обмануть ближних, любой ценой обойти их и за их счет добиться собственной выгоды. А когда нам это не удастся, мы, преисполненные ощущением собственной правоты, проклинаем других за свои трудности.

Но приобретением материальных предметов не получить устойчивого удовлетворения. Неважно также, как много у нас друзей, – они не сделают нас счастливыми. И чувственные удовольствия – это всего лишь путь к новым страданиям. Они подобны слизыванию мёда с

острого лезвия меча. Конечно, это не значит, что нам следует пренебрегать собственными телами. Наоборот, не будь у нас тела, мы бы и не смогли помогать другим. Но необходимо избегать крайностей, приводящих к злу.

Когда мы сосредоточены на мирском, главное остается скрытым от нас. Конечно, если бы мы могли быть счастливы, живя именно светской жизнью, то вполне резонно было бы так и жить. Но ведь мы не можем. В лучшем случае мы будем идти через жизнь без особых забот. Но когда, как тому и должно быть, нас настигнут разные трудности, мы окажемся не готовыми к ним. И обнаружим, что не в состоянии совладать с ними. Тогда нас охватят отчаяние и горе.

Поэтому я, сложив ладони, молю тебя, читатель, сделать все, чтобы остаток жизни прожить как можно более осмысленно. Если можешь, займись духовной практикой. Я надеюсь, что сумел разяснить, – в такой практике нет ничего таинственного. Она состоит всего лишь в том, чтобы жить, заботясь о других. Если же ты возьмешься за такую практику искренне и с настойчивостью, то понемногу, шаг за шагом ты сумеешь изменить свои привычки и склонности таким образом, что начнешь меньше думать о собственных узких интересах и больше – о чужих. А затем обнаружишь, что и сам наслаждаешься миром и счастьем.

Откажись от зависти, оставь желание торжествовать над другими. Вместо того постарайся принести им пользу. Если ты станешь поступать так, будучи добрым, храбрым и уверенным, приветствуя других улыбкой, ты наверняка быстро встретишься с удачей. Будь прям. И старайся хранить непредвзятость. Обращайся с каждым так, словно он твой близкий друг. Я говорю это не как Далай-лама и не как некто, обладающий особой силой или даром. У меня ничего этого нет. Я говорю как простой человек, такой же, как и ты сам, – который желает быть счастливым и не хочет страдать.

Если ты по каким-то причинам не можешь помогать другим, то, по крайней мере, не вреди. Представь себе, что ты турист. Представь себе мир таким, каким он виден из космоса, – совсем маленький и незначительный, но такой красивый! Так что же можно выиграть от краткой остановки в нем, если мы начнем причинять другим вред? Разве не предпочтительнее и не разумнее расслабиться и наслаждаться покоем, как при поездке на отдых? Но все же, если в момент наслаждения миром ты улучишь момент, постарайся помочь, пусть совсем немного, тому, кто унижен, и тому, кто беспомощен. Постарайся не отворачиваться от тех, чья внешность неприятна, от одетых в лохмотья и от больных. Постарайся не думать о них как о тех, кто хуже тебя. Если сможешь, постарайся и о себе не думать как о том, кто лучше самого робкого из нищих. В могиле вы будете выглядеть одинаково.

Заканчивая книгу, я хотел бы поделиться с читателем короткой молитвой, которая постоянно вдохновляет меня в моих стараниях приносить пользу другим.

Пусть стану я на все времена, нынешние и будущие,  
Защитником для незащищенных,  
Проводником для заблудившихся,  
Кораблем для пересекающих океан,  
Мостом для переходящих реку,  
Убежищем для находящихся в опасности,  
Светильником для тех, у кого нет света,  
Прибежищем для тех, у кого нет крова,  
И слугой для всех, кто в нужде.

*Перевод Т. Голубевой*