

ГЛАВА 1

**ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ
СЧАСТЬЕ И КАК
СТАТЬ ПОДОБНЫМ
ЛЬВУ, А НЕ ПСУ**





Эта книга о счастье.

Мы знаем, что вы подумали: да кому нужна еще одна книга о счастье? Еще и от парочки буддистов? Ведь цель этой религии — достичь просветления; зачем буддистам писать книгу о таком тривиальном и недолговечном чувстве, как счастье?

А нам кажется, что чуть больше счастья не помешает никому. К тому же эта книга посвящена совсем другому: *истинному пути* к счастью. Мы не исследуем его как вещь в себе — бронзовую статую, одиноко возвышающуюся посреди городской площади. Мы изучаем разные виды и измерения счастья, ведь оно многогранно.

Мы действительно буддисты, и в нашем учении речь идет главным образом о просветлении. Но без прочного фундамента удовлетворенности, хотя бы базового душевного спокойствия и здорового отношения к себе, не преуспеешь ни в качестве духовного практика, ни в качестве обычного человека. Не все хотят становиться буддистами, но разве не желает каждый жить счастливо и наслаждаться благами? Нам всем хочется справляться с трудностями и не впадать в истерику, когда что-то идет не так. Это, собственно, мы и называем *осознанным безусловным счастьем*. Подспудная уверенность в своем благополучии, к которой всегда можно обратиться, особенно когда дела идут не очень — или совсем плохо.

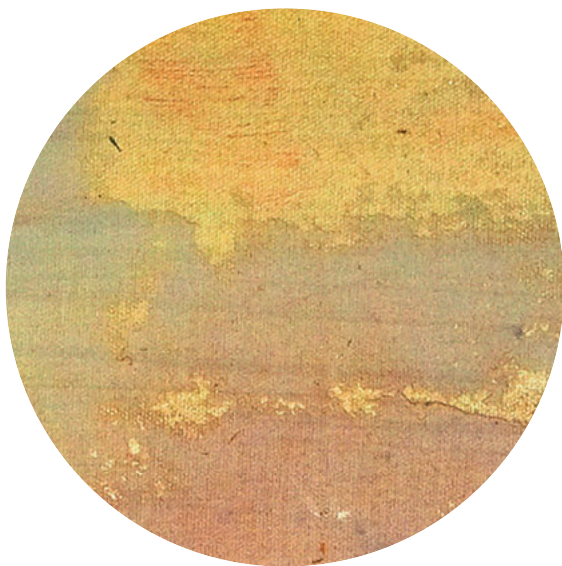
Как же прийти к этому состоянию? Слегка и вместе с тем радикально изменив подход к жизни. Счастье не в благополучных жизненных обстоятельствах, а в том, как мы относимся ко всему, что с нами происходит, включая хаос и неразбериху, в центре которых мы оказываемся. Вы можете научиться иначе реагировать на мир и все то безумие, которое творится в вашей голове, — не сразу, а шаг за шагом. Этому и посвящена наша книга. Мы также надеемся, что обучение пройдет весело и вам даже удастся хорошенько посмеяться вместе с нами.

Мы предлагаем путеводитель по уму для его (ума) пользователей. Это самый важный прибор, который есть у вас, но никто почему-то не помогает разобраться с ним. А мы поможем: проведем мысленные эксперименты; научим упражнениям на созерцание и практикам медитации, с помощью которых вы сможете использовать все функции ума. А еще эта книга интересна своей точкой зрения: чтобы ее написать, объединились предприниматель из Кремниевой долины и учитель тибетского буддизма. В ней Восток встречается с Западом, древняя мудрость — с современной наукой, и в результате получается оригинальный взгляд на то, как максимально реализовать жизненный потенциал.

Мы проверили их подход на себе, близких, друзьях и тысячах участников наших мастерских, ретритов* и семинаров. Взяв пример с добросовестных разработчиков приложений, мы провели бета-тестирование, несколько раз сели в лужу и поработали над исправлением багов. Все это помогло понять, как сделать процесс управления умом доступным каждому — и, что немаловажно, приятным.

Парадокс, но наши исследования и эксперименты научили нас тому, что счастье начинается с несчастья. Вот с него и начнем. Для начала расскажем о том, как сами были несчастны и как наша борьба с гневом и отчаянием подтолкнула нас к серьезным изменениям в жизни.

* Ретрит (от англ. *retreat* — «уединение») — мероприятие, посвященное духовной практике; может быть индивидуальным и коллективным, проводится в тишине или сопровождается активным общением. Часто проводится в удаленных от цивилизации местах, на природе. *Прим. ред.*



КАК Я ОТКРЫЛ В СЕБЕ МУДРОСТЬ ЛЬВА

• • • • • П А К Ч О К Р И Н П О Ч Е • • • • •

В детстве по традиционному тибетскому обычаю меня признали инкарнацией глубокоуважаемого и могущественного учителя медитации. По этой причине, когда я пошел в школу при монастыре, мои учителя возлагали на меня большие надежды. По их мнению, я ни в чем не должен был уступать великому мастеру прошлого, давление на меня было огромным. Меня это, само собой, не радовало, и, как многие подростки, я взбунтовался против давления и ожиданий. Меня страшно злили все и всё вокруг. За спиной другие монахи называли меня «колючкой», а когда я был в плохом настроении, все старались держаться от меня подальше. Жить так было невесело.

Вот что я думал: «Допустим, вы считаете меня инкарнацией какого-то учителя медитации, а мне-то что? Я даже не знаю, верю ли я всему, что говорит Будда».

Хотя я посвящал много часов изучению философии и мне нравилось это интеллектуальное занятие, подобное разгадыванию головоломки, смысл великих трудов, которые я изучал, казался мне оторванным от жизни. Это лишь сильнее злило меня, и я начал уже думать, что никакой я не буддист и уж точно не почтенный старый мастер медитации, которым все меня считали. По правде говоря, единственная польза от философии для меня заключалась в том, что я стал умелым спорщиком и мог победить своих сверстников в любой дискуссии. Это стало отличной возможностью выпустить агрессию и направить ее на окружающих. Хотя, пожалуй, лучше спить, чем махать кулаками, а то в семнадцать лет мне постоянно хотелось кому-нибудь врезать.

В конце концов подавленного гнева во мне стало столько, что я отправился к своему основному учителю медитации, великому мастеру Ньюшулу Кхену Ринпоче, и поведал о своем состоянии. В ответ он научил меня медитации любящей доброты. Теперь каждый день я должен был искренне желать всем живым существам счастья. Потом представлять, как все они становятся счастливее. Не один-два человека, а *все люди на Земле*.

Я практиковал эту медитацию каждый день. И поначалу это было вроде бы эффективно. Злость утихла. Но потом у меня возник вопрос: а с какой стати мне желать счастья всем живым существам, если им до меня нет дела? Почему их благополучие должно меня заботить, мне-то в чем выгода?

Такие мысли лишь разозлили меня больше. Я также заметил, что, когда злость, удовлетворение и радость испаряются. Я становился несчастнее день ото дня. Тогда я присмотрелся к себе внимательнее и начал сравнивать себя со своим учителем. Поколению моих родителей, к которому принадлежал и Ньюшул Кхен Ринпоче, пришлось бежать из Тибета и жить в ссылке в Непале и Индии. На их долю выпали невероятные невзгоды; они покинули родину и вынуждены были привыкать к жизни в чужой стране. Моему учителю пришлось оставить всё, что он имел, и большую часть жизни он провел в страшной нищете, жил очень непривычно, имея серьезные проблемы со здоровьем. А у меня была крыша над головой, достаточно еды, я пользовался благами современной цивилизации. Однако именно мой учитель, а не я,лучился радостью и спокойствием так, что даже сидеть с ним в одной комнате было приятно. Я решил, что стоит поговорить с ним опять, главным образом

потому, что другие люди начали меня избегать, да и мне самому было невыносимо наедине с собой.

Итак, я пошел к нему и спросил, как мне быть с моей злостью и агрессией, от которых, казалось, не избавиться.

— Перестань вести себя как пес. Стань похожим на льва, — ответил он.

— Это как? — спросил я. — Порычать? Как это улучшит мою жизнь и поможет успокоиться?

— Что делает пес, когда бросаешь в его сторону камень? — спросил учитель.

— Бежит за ним, — ответил я.

Именно этим я и занимался, по словам учителя: гонялся за каждой возникавшей мыслью. Я задумался. Учитель говорил правду: стоило появиться мысли — например, «как же этот человек меня бесит», — и я не отпускал ее часами; она прокручивалась в голове, как закольцованная, я принимался оправдывать свой гнев и таким образом отождествлял себя со своей мыслью.

— Когда бросаешь камень в льва, тому нет дела до камня, — продолжал учитель. — Он немедленно поворачивается в сторону бросившего. А теперь задумайся: что происходит потом?

— Или этот человек убегает, или становится жертвой льва, — ответил я.

— Именно, — кивнул учитель. — И в любом случае камень он больше не кинет.

• • • • •

Этот урок — основной в нашей книге. Суть его такова: нужно перестать гоняться за каждой мыслью, что приходит в голову, хотя все мы привыкли так делать. Выполняя упражнения, вы познакомитесь с состоянием присутствия «здесь и сейчас» и невовлеченности в возникающие мысли и эмоции. А искренние пожелания благополучия всем живым существам приведут к удовлетворенности и помогут сосредоточиться на настоящем. Одно способствует другому.



ОТЧАЯВШИЙСЯ БИЗНЕСМЕН

• • • • • Э Р Р И К С О Л О М О Н • • • • •

Я стоял в бассейне своего прекрасного дома, и с моего места открывался прекрасный вид. Городской пейзаж Сан-Франциско, два моста, тянущихся через чистейший голубой залив к северу, а к югу — северный край Кремниевой долины. В безоблачном небе парили ястребы, выискивая грызунов в траве. На краю бассейна сидела жена и обеспокоенно смотрела на меня.

Я не плавал и не шевелился. Я просто стоял в воде, полностью погруженный в мысли, которые крутились в голове, как заезженная пластинка. Я не замечал ничего вокруг. На миг я вырвался из забытья и вспомнил, где нахожусь. «Я ничего не чувствую и ничему не рад, — сказал я Еве, моей жене. — Меня не радуют ни этот бассейн с водой идеальной температуры, нагретой на солнце, ни этот потрясающий вид, ни... — Тут я замолк: хватило ума не добавить «...ни моя красивая жена». — Ничего больше, — завершил я. — Я совсем ничего не чувствую».

Я был вице-президентом по разработке программного обеспечения в преуспевающей технологической компании. Недавно на ежеквартальной встрече с аналитиками с Уолл-стрит нам сообщили очень плохую новость: цены на акции упали, потом упали еще ниже. Почти весь наш капитал — сумма с шестью нулями — просто улетел в трубу. Вместо уверенности в своем будущем я внезапно оказался наедине с гигантской ипотекой, а накоплений в банке едва хватило бы на два месяца привычной жизни. Как я мог оказаться таким дураком? У меня было всё, а теперь я, вероятно, всё потеряю.

Наверное, трудно сочувствовать богатому парню, который по собственной глупости потерял больше денег, чем большинство людей видели за всю жизнь, и который не мог радоваться жизни, купаясь в собственном бассейне. Но этот случай лишь доказывает, что чаще всего страдание оказывается следствием индивидуальной реакции на события. К счастью, на этот раз я быстро взял себя в руки и прекратил свое эгоистичное нытье.

Я вылез из бассейна, опрокинул пару рюмочек и пошел спать. В пять утра зазвонил телефон. Я поднес к уху трубку и пробормотал нечто отдаленно напоминающее «алло». Это был один из моих основных учителей медитации, у которого я занимался последние двадцать лет. Он звонил из Франции, где проводил ежегодный лагерь для медитирующих.

Я услышал его громогласный хохот отчетливо, будто учитель находился совсем рядом, хотя нас разделяло девять часовых поясов.

— Я стою на веранде с бокалом шампанского и праздную непостоянство всех вещей! — проговорил он и от души расхохотался. Тогда я не обратил внимания, но сейчас понимаю, что вряд ли он пил шампанское в два часа пополудни.

Я удивился (как он узнал, что мне сейчас нужно с ним поговорить?) и ответил:

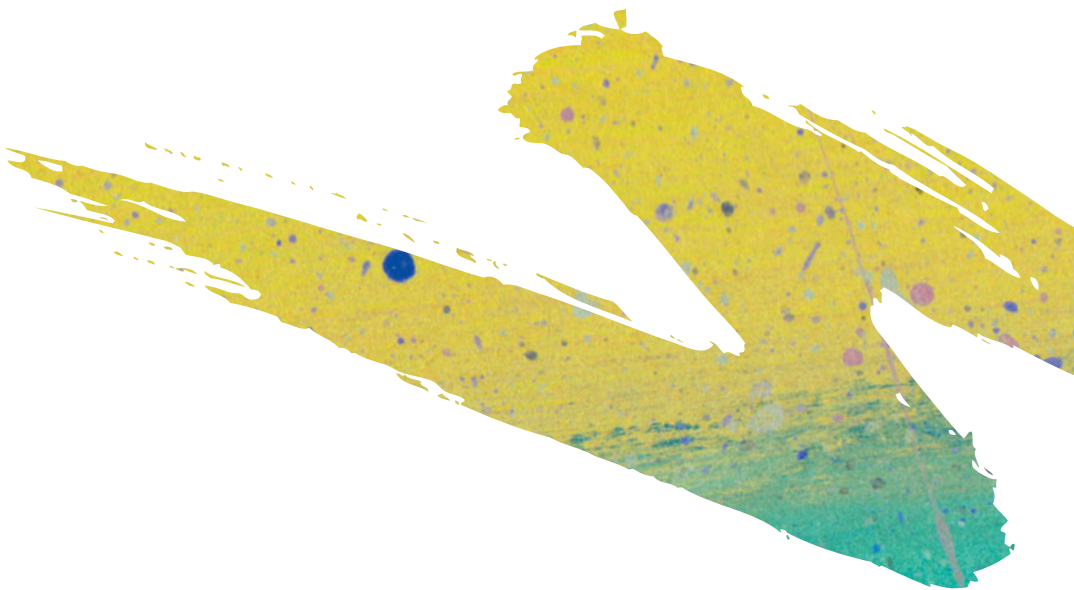
— Сейчас пять утра, — как будто он сам не догадывался.

— Всё хорошо. Не думай слишком много о себе, — ответил он и повесил трубку. Я испытал странную смесь чувств: с одной стороны, меня порадовал и мотивировал его звонок, с другой — я слегка обиделся, что он разбудил меня и посоветовал не думать о себе слишком много. Кое-как я заставил себя встать, провел утреннюю медитацию и собрался на работу. Стоя в душе, я стал вспоминать последние несколько дней, ставшие для меня настоящей ментальной пыткой. Лишь в двух случаях я ощущал себя более-менее нор-

мально: когда медитировал, то есть пребывал полностью в состоянии «здесь и сейчас», и когда обсуждал с сотрудниками, как перетерпеть трудные времена. Мои коллеги переживали то же, что и я. Одним пришлось срочно искать деньги, чтобы дети могли продолжить обучение в колледже. Другие не знали, чем платить по потребительским кредитам, которых они набрали, решив, что курица будет всегда нести золотые яйца. У меня как у вице-президента компании, по крайней мере, имелась приличная зарплата, а вот большинство моих коллег внезапно оказались в финансовом тупике.

Мои подчиненные нуждались в поддержке и дружеском плече. Потому-то среди десяти рабочих часов находилось время, когда я отключался от собственных проблем («не думал слишком много о себе»), чтобы реагировать на нужды окружающих. У моего учителя медитации всегда был талант застигать меня врасплох и делать что-то необычное, смысл чего я понимал не сразу, зато мог оценить намного позже. По сей день я благодарен ему за тот странный звонок, который помог мне выйти из оцепенения.

• • • • •



ОТ НЕСЧАСТЬЯ К СЧАСТЬЮ

Что общего у этих двух историй? В обоих случаях проблема решилась с помощью концентрации на текущем моменте и мыслях о благополучии окружающих. Неужели путь к счастью так прост? Легко сказать: «Живи здесь и сейчас и желай всем счастья», гораздо труднее это сделать. Однако именно два этих совета лежат в основе осознанного счастья — истинного и долговечного.

Когда понятие жизни в настоящем, «здесь и сейчас», становится привычным и мы проявляем доброту и сострадание, осознанное счастье открывается нам само собой. Это не значит, что мы блаженно отрицаем всё плохое, что творится в нашей жизни. Нет, счастливые люди тоже испытывают грусть и разочарование. Но эти эмоции не перекрывают их подспудную уверенность в своем благополучии.

Что же нужно сделать, чтобы научиться этому?

В части I мы попробуем изменить отношение к себе, скорректировав восприятие мыслей и эмоций, и научимся жить в настоящем. Мы назвали это *базовым счастьем*. Но даже оно становится радикальным изменением: мы перестаем быть псами, которые гоняются за брошенными камнями. Прекращается привычная гонка за мыслями и эмоциями и бесконечное прокручивание их, даже когда нам того не хочется. Этому можно научиться, если ежедневно проводить чуть больше времени в состоянии «здесь и сейчас». Мы называем это медитацией. Однако, закончив ее, вовсе не обязательно вновь включаться в гонку. Мы объясним, как быть сосредоточенными на текущем моменте весь день и во всех делах.

В части II мы рассмотрим наши отношения с окружающим миром и особенно людьми. Созерцание и размышление постепенно приведут нас к осознанию родства всех человеческих существ, переживающих похожий опыт. Это приведет к возникновению эмпатии при взаимодействии с людьми и научит нас учтивости друг к другу — даже к людям, которые очень сильно нас раздражают. Когда наши действия продиктованы заботой о нуждах окружающих, результатом становится *счастье родства со всем сущим* — особое чувство удовлетворения и радости. Казалось бы, это противоречит интуиции: мы привыкли ставить в приоритет свои потребности и нужды

близких, ведь только так мы сможем заботиться о себе и о них. Однако *счастье родства со всем сущим* возникает, когда мы воспитываем в себе любящую доброту и сострадание и учимся ценить окружающих почти так же, как себя. Вы еще поймете, как это работает.

Все знают золотое правило: «поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Многие даже слышали о новых научных данных, подтверждающих пользу эмпатии. Но никто не говорит о том, как претворить эти теоретические выкладки в жизнь. Мы не только покажем, как шаг за шагом это сделать, но и внедрим «привычку к состраданию» в вашу жизнь естественно и почти незаметно.

В части III мы рассмотрим, как два этих вида счастья подкрепляют друг друга, приводя к осознанному счастью. Когда мы живем «здесь и сейчас» и испытываем *базовое счастье*, нас больше не отвлекает гонка за мыслями. Воспитывая в себе постоянное внимание к потребностям окружающих — основу *счастья родства со всем сущим*, — мы начинаем ценить естественную взаимозависимость между нами, миром и всеми его обитателями и жить с ней в согласии.

Нужна сила осознанного внимания, которое воспитывается в медитации, чтобы любовь и сострадание возникали естественно во всех ситуациях, даже когда другие ведут себя очень плохо. Когда наш ум заполняют мысли о благополучии окружающих, и привычка заикливаться на себе пропадает. Тогда, если мы заранее приучили себя находиться «здесь и сейчас», мы совсем иначе воспринимаем себя и мир вокруг. Привычные мыслительные и эмоциональные схемы перестают нам мешать. Такая жизнь становится основой осознанного счастья. Мы приведем научные данные, проведем несколько мыслительных экспериментов и научим вас простым медитациям. Вы как минимум начнете чаще радоваться и веселиться, а как максимум все ваше существо преисполнится удовлетворением. Медитация не должна быть скучной, а забота о других — обязанностью.

Важнее всего то, что наша книга не только научит, *как* быть счастливым, но и объяснит, *почему* эти упражнения и принципы эффективны. Вы сможете проверить их на себе. Вам не придется принимать наши слова на веру, хотя мы, конечно, очень чуткие, симпатичные и умные. Вы сами сможете разобраться, что к чему.

В этой книге часто используется слово «мы». И чаще всего оно означает нас всех — читателей, авторов и остальных. Ведь счастье — не конечная точка, в которую мы, авторы, пришли, а вы — еще нет; это процесс, продолжающийся постоянно, метод взаимодействия с жизнью, если хотите. Этому может научиться каждый; порой будет трудно, но всегда весело. Это похоже на игру на музыкальном инструменте: даже виртуозные концертные пианисты признаются, что каждый день узнают что-то новое о своей профессии. То же со счастьем: если практиковать упражнения из книги, через некоторое время результат порадует и вас, и окружающих.

Так давайте начнем с самого начала: с собственного несчастья. А именно внимательно рассмотрим, как люди обычно пытаются искать счастье, и спросим себя, насколько эффективен этот метод.

