

## Глава 1

### **Достижимо ли глобальное сострадание?**

Это был бы другой мир — прекрасный мир, если бы все мы чувствовали *глобальное сострадание*: беспокоились бы о страдании *всех* людей, а не только членов своей семьи, своих знакомых и тех, у кого одинаковые с нами цвет кожи, язык или религия. Некоторые люди испытывают глобальное сострадание, но у большинства оно отсутствует. Главный вопрос состоит в том, *почему оно отсутствует*. Почему глобальное сострадание свойственно лишь немногим? Действительно ли возможно или даже разумно пытаться культивировать глобальное сострадание у всех или это лишь глупая мечта?

Мой друг, выдающийся исследователь буддизма Матье Рикар, использовал для примера копьеметателя-олимпийца, чтобы объ-

яснить свою точку зрения. Он сказал, что мы не можем все стать метателями копья на Олимпийских играх, но каждый может немного улучшить свои способности. Прав ли он? Или Матье, возможно, недооценил человеческий потенциал? Мы это увидим.

Трудно беспокоиться о страданиях всех людей. Но это главная идея всех авраамических религий. Она имеет фундаментальное значение для того, что в этих религиях считается человеческими качествами. Но выбор делается не между глобальным состраданием и отсутствием сострадания к кому бы то ни было, не между беспокойством о других и беспокойством только о себе. Все намного сложнее, вариантов выбора больше.

Глобальное сострадание не должно полностью изменять нашу жизнь, хотя с некоторыми людьми происходит именно так. Это случается с теми, кто работает в организации «Врачи без границ» или хочет поселиться в регионах, где люди живут в неблагоприятных условиях, где многие, а иногда все нуждаются в помощи. Даже некоторые люди, живущие в городских

агломерациях в собственной стране, демонстрируют глобальное сострадание, работая в приютах для бездомных или отделениях экстренной медицинской помощи, где страждущие могут быть не похожи на них. Некоторые из тех, кто трудится в научных лабораториях, чтобы найти способы лечения смертельных болезней, мотивированы прежде всего желанием облегчить или предотвратить страдания незнакомцев, а не получить Нобелевскую премию. Они также испытывают глобальное сострадание, хотя это я называю *отдаленным* состраданием, или состраданием для предотвращения страданий в будущем, а не *непосредственным* состраданием, направленным на облегчение страданий, которые испытывают прямо сейчас. Для всех этих людей глобальное сострадание — центральный организующий принцип жизни.

Глобальное сострадание может отмечаться и действительно есть у людей, для которых оно *не* является главным организующим принципом жизни, но свойственно в определенных ситуациях. Глобальное сострадание ощущается и проявляется не все время, не определяет

важные решения о том, как жить и в каком направлении менять свою жизнь. Примерами такого сострадания могут служить пожертвования совершенно незнакомым людям или работа волонтером в течение дня или части дня в организации (например, в Красном Кресте), которая помогает людям после катастроф. Есть много возможностей внести свой вклад в уменьшение страданий незнакомцев, не делая это единственным или основным организующим принципом жизни.

И все же суровая реальность состоит в том, что большинство людей не демонстрируют глобального сострадания даже в этой небольшой степени. Не слишком ли много мы хотим — не будет ли глобальное сострадание, даже проявляющееся лишь иногда, уделом немногих? Или оно могло бы стать стандартом, который осознают и в соответствии с которым действуют, по крайней мере иногда, все или почти все люди? Это главный вопрос.

Почему это так важно? Почему это имеет для меня такое значение? Есть как минимум три ответа: два абсолютно личных, третий при-

меним ко всем. Когда я был подростком, моя мать совершила самоубийство. Она просила меня о помощи, но я не знал, как облегчить ее страдания. После ее смерти я был полон решимости получить образование, необходимое для оказания помощи людям, страдающим от депрессии. Со временем область моих исследований и интересов распространилась на улучшение эмоциональной жизни всех людей, а не только психически больных. Я обнаружил и описал универсальные особенности эмоциональных переживаний, свойственные всем людям во всем мире. Хотя я не думал об этом в таких понятиях, я был мотивирован тем, что теперь называю *глобальным состраданием*, первоначально вызванным неспособностью помочь матери, которая испытывала тяжелые страдания.

Вторая причина, по которой глобальное сострадание имеет для меня такое значение, более сложна. Отчасти она все еще недоступна моему пониманию, хотя и оказывает формирующее влияние на мое мышление. Она является результатом того, что в 2000 году я провел пять дней с далай-ламой. До той встречи я с некоторым пренебрежением относился к людям,

интересующимся буддизмом. Многие из этих ищущих людей ранее опробовали такие методики, как «Синанон», «Деланси-стрит», ЭСТ<sup>1</sup>, инкаунтер-группы и трансцендентальная медитация, которые одна за другой распространялись по Сан-Франциско и его окрестностям в 1960–1970-х годах. Я наблюдал со стороны за этими людьми с некоторым изумлением и долей презрения, но больше не мог делать этого, когда моя дочь заинтересовалась тяжелым положением тибетцев.

Мы с женой полагали, что оплатили для Евы (тогда ей было 15 лет) пятинедельное путешествие по Непалу. Но мы не знали, что каждый участник этого похода несколько недель будет жить в лагере беженцев вместе с тибетской семьей. Возвратившись домой, Ева организовала в школе клуб «Свобода Тибету», и, поскольку он имел успех, ее и несколько других активистов пригласили на встречу с далай-ламой<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> ЭСТ (*EST, Erhard Seminars Training*) — психологический тренинг, разработанный Вернером Эрхардом. — *Примеч. пер.*

<sup>2</sup> Я не использую обращение «Его Святейшество», как делают другие, поскольку никого не считаю

Я знал, что далай-лама интересуется наукой и иногда приглашает небольшую группу ученых в свой дворец в Северной Индии для активных дискуссий. Узнав, что приглашенным разрешили привести с собой одного молчаливого наблюдателя, я подумал, что моей дочери было бы приятно так долго находиться в присутствии далай-ламы, даже если бы она могла только слушать. Темой для обсуждения были деструктивные эмоции (я должен был сказать далай-ламе, что таковых не существует — все зависит от того, как они проявляются). Я подал заявку, получил приглашение, и мы с Евой поехали на эту встречу в 2000 году. Я сказал далай-ламе, что Ева — мой духовный наставник, и объяснил, что приехал ради нее.

Вскоре произошли два события, которые я до сих пор не могу объяснить. В течение нескольких дней я чувствовал, как устанавливается очень сильная связь между мной и далай-ламой, как будто я знал его всю жизнь

---

святым, хотя, конечно, далай-лама — весьма необычный и замечательный человек.

и то, что было важно для него, должно было иметь большое значение для меня. Я все еще отчетливо помню, как он спросил у пяти ученых в перерыве: «Это будет просто разговор, хорошая карма или же что-то произойдет?» Сказав это, он посмотрел прямо на меня, и поскольку бóльшую часть жизни я почти гордился своим пессимизмом, то с удивлением услышал, как говорю: «Не знаю почему, но я больше не пессимист. Как новоявленный оптимист я постараюсь, чтобы что-то произошло». И я старался.

Следующие несколько лет я, пользуясь помощью многих людей, разрабатывал курс «Развитие эмоционального равновесия», в котором сочетались западные и буддистские представления об эмоциях и методы/упражнения для улучшения эмоциональной жизни. Этот курс рассчитан на 40 часов, распределенных на несколько недель. Мы проводили исследования, чтобы показать, что он был полезен людям, живущим напряженной жизнью, к которым относятся многие из нас.



Перед той первой встречей с далай-ламой я планировал уйти на пенсию, но мне пришлось подождать еще три года, в течение которых создавался курс «Развитие эмоционального равновесия». Теперь Ева по всему миру читает этот курс со своими собственными дополнениями. Вместе с Аленом Уоллесом (буддистским учителем, ответственным за созерцательную часть обучения) они подготовили более 150 преподавателей курса «Развитие эмоционального равновесия».

Во время первой встречи с далай-ламой со мной произошло еще кое-что, изменившее мою жизнь и непонятное мне. Далай-лама не вставал во время перерывов, позволяя наблюдателям в это время задавать ему вопросы. На третий день во время такого перерыва мы с Евой сели по обе стороны от далай-ламы, взялись втроем за руки, и она в течение 10 минут говорила с ним. И вот что я до сих пор не могу объяснить: после той встречи моя эмоциональная жизнь преобразилась. Давнишняя ненависть к отцу исчезла, и мне вдруг стало не нужно ежедневно предпринимать усилия, чтобы контролировать частые