



# Содержание

|                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| <b>Предисловие. В жизни должно быть что-то большее</b>    | <b>7</b>   |
| <b>Введение</b>                                           | <b>11</b>  |
| <b>Глава 1. Погоня за счастьем</b>                        | <b>19</b>  |
| <b>Глава 2. Мы все немного не в себе</b>                  | <b>39</b>  |
| <b>Глава 3. Жить, не причиняя вреда</b>                   | <b>63</b>  |
| <b>Глава 4. Первое наставление: добрая и честная речь</b> | <b>77</b>  |
| <b>Глава 5. Второе наставление: отказ от насилия</b>      | <b>97</b>  |
| <b>Глава 6. Другие наставления</b>                        | <b>105</b> |
| <b>Глава 7. Щедрость</b>                                  | <b>125</b> |
| <b>Глава 8. Почему щедрость полезна</b>                   | <b>145</b> |
| <b>Глава 9. Осознанность</b>                              | <b>163</b> |
| <b>Глава 10. Как развить осознанность</b>                 | <b>189</b> |
| <b>Глава 11. Тренируем свою мышцу осознанности</b>        | <b>215</b> |
| <b>Глава 12. Опрощение</b>                                | <b>227</b> |
| <b>Глава 13. Как освободиться от оков зависимостей</b>    | <b>243</b> |
| <b>Глава 14. Доброта и сочувствие</b>                     | <b>265</b> |
| <b>Глава 15. Как практиковать доброту и сострадание</b>   | <b>281</b> |
| <b>Эпилог</b>                                             | <b>303</b> |
| <b>Благодарности</b>                                      | <b>307</b> |
| <b>Примечания</b>                                         | <b>309</b> |





ПРЕДИСЛОВИЕ

## **В жизни должно быть что-то большее**

Как психиатр я диагностирую и лечу депрессию, тревожные расстройства, психозы, зависимости. Как сомнолог работаю с нарушениями сна — бессонницей, ночными кошмарами, лунатизмом, апноэ. Но только диагностировать и лечить заболевания мне как врачу недостаточно. Да, многие пациенты избавляются от психиатрических симптомов или проблем со сном, однако не становятся от этого счастливее. Поэтому я убежден: задача врача — не только снять симптомы, но и помочь человеку обрести осмысленную и счастливую жизнь.

В начале преподавательской карьеры в Оклендском университете я всерьез заинтересовался психологическим здоровьем студентов-медиков. Практически все они — отличники и добились больших успехов в спорте или творчестве. В общем, это потрясающие ребята! Думаю, если бы я сейчас подавал документы в медицинский вместе с такими сильными абитуриентами, меня бы, пожалуй, не приняли — конкуренция слишком высока.

Но знаете, что меня поразило больше всего? Оказывается, наши внешне благополучные студенты испытывали страдания и были глубоко несчастны. Тревожные расстройства, депрессия, злоупотребление психоактивными веществами — вот такой набор встречался почти у каждого. Перфекционизм и патологическая ненависть к себе превратились в настоящую эпидемию. Мне, как преподавателю, хотелось не просто дать студентам знания по психиатрии, но и научить их, как стать счастливыми, и поэтому я обратился к исследованиям в области позитивной психологии.

Позитивная психология — научное направление, изучающее условия осмысленной жизни и природу позитивных эмоций. Я стал ездить на конференции по этой теме в Новой Зеландии и за границей, познакомился с выдающимися учеными, работающими в этой области, в том числе с профессором Мартином Селигманом — отцом позитивной психологии.

Практикуя позитивную психологию, я открыл для себя силу благодарности — для этого нужно было просто вести дневник. И еще научился определять свои сильные стороны и перестал заикливаться на слабостях.

Примерно в то же время я познакомился с медитацией осознанности. Это случилось после того, как несколько моих тяжелобольных пациентов прошли курсы осознанности и научились справляться с деструктивными эмоциями. Я подумал: если практика помогает моим пациентам, мне тоже стоит ее освоить.

Позитивная психология и практика осознанности очень мне помогли. И все же я чувствовал, что необходимо разработать целостный подход, который позволил бы таким людям, как я, справляться с бесконечным стрессом, тревогой и неудовлетворенностью. Разрозненные методы позитивной

психологии, которые я использовал в поисках счастья, казались мне отдельными элементами мозаики и никак не складывались в общую картину. Так продолжалось до тех пор, пока я не открыл для себя учение Будды.

Я вырос на Филиппинах, где большинство населения — католики, и с буддизмом у меня связано всего два воспоминания. Первое: недалеко от нашего дома в старой Маниле стояло экзотическое ярко-красное здание с высоким забором, украшенным драконами. В детстве мне говорили, что это буддийский храм. Второе: я слышал, как шепотом пересказывали историю о скандале — одна девочка из католической школы, где учились мои сестры, ушла из церкви и стала буддисткой. Вот, собственно, и все, что я знал о буддизме.

Впервые я познакомился с учением Будды в 2004 году — спустя шесть лет после окончания ординатуры по психиатрии и сомнологии. Я разглядывал книги в магазине сиднейского аэропорта и обратил внимание на издание «Искусство счастья» (The Art of Happiness). Меня привлекла вовсе не обложка с улыбающимся Далай-ламой — я заметил, что в соавторах книги значится американский психиатр Говард Катлер. Он взял интервью у Далай-ламы<sup>1</sup>, духовного лидера тибетских буддистов, и расспросил его о стрессе, тревоге, страдании, внутреннем покое и счастье. О буддизме я тогда почти ничего не знал, но подумал: интересно же почитать, как коллега-психиатр задает серьезные вопросы Далай-ламе. Я и представить не мог, что эта книга изменит мою жизнь.





## Введение

Бывает, мчишь себе спокойно по жизни, наслаждаешься дорогой, и вдруг — бац! — налетаешь на ухаб. Или, еще хуже, — кто-то на полном ходу врзается в тебя, хотя ты ехал предельно осторожно. Хорошо, что есть Будда — он всегда придет на помощь. Даже когда дорога жизни становится слишком ухабистой, мы можем сделать поездку максимально комфортной. И для этого не нужно укладывать идеальный асфальт на всех трассах — достаточно просто обзавестись хорошими амортизаторами. В нашем случае «амортизаторы» — это лайфхаки, которые дал нам Будда.

Будда — самый мудрый психолог из всех живших на земле. Он глубоко понимал природу наших страданий и стрессов. Вместо того чтобы обвинять во всех бедах окружающих, мы можем заглянуть в собственное сознание, как предлагает нам Будда, и убедиться, что мы сами все усложняем.

Его идеи настолько поразили меня, что я решил на время принять монашеский сан в Мьянме, чтобы полностью погрузиться в буддийскую практику. Опыт временного монашества оказался бесценным: находясь среди последователей Будды, я смог лучше понять суть его учения.

Чтобы помочь своим ученикам справляться со стрессом, Будда создал целую систему тренировки мышления, которая строится на постижении природы сознания и освоении особого образа жизни в обществе. Помимо практики осознанности он предложил конкретные техники, которые помогают управлять нашим неугомонным, постоянно блуждающим разумом и развивать благородные качества — щедрость, простоту, честность, цельность и сострадание. Все это в итоге должно помочь нам достичь безусловного удовлетворения и внутреннего покоя.

Учение Будды отличается тем, что в него не нужно слепо верить. Это не заповеди и не откровения, ниспосланные свыше каким-то высшим существом. Напротив, Будда предлагает нам проверить, работают ли его методы. Если учение вам не подойдет, вас никто не заставит принимать его. Много ли вы встречали учителей, которые говорили бы: «Если мои наставления не нравятся — забудьте о них»?

Как ученый, я очень ценю подход, при котором любая гипотеза или теория проверяется на практике и только потом принимается или отвергается. Именно этот принцип и привлек меня в буддизме — возможность самостоятельно проверить эффективность предложенных методов. Какое облегчение — получить право выбирать, во что верить, а не принимать все на веру! Этот эмпирический подход кардинально отличается от моего опыта взаимодействия с традиционными религиями. Неслучайно буддизм, не требующий веры в бога или сверхъестественные силы, часто относят не к религиям, а к религиозно-философским учениям.

На протяжении двадцати лет буддийские техники служили мне верным инструментом — как для собственного развития, так и для помощи пациентам и обучения будущих врачей. О силе этих методов говорит тот факт, что мои



бывшие студенты-медики, ставшие теперь опытными врачами, до сих пор благодарят меня за буддийские приемы, которым я их научил больше десяти лет назад. Даже заключенные тюрьмы Маунт-Иден, с которыми я занимался буддийской медитацией, признавались, что занятия принесли им большую пользу. Один из них рассказывал, что после освоения техник управления мыслями у него прошли панические атаки, которые раньше накрывали его каждый раз при звуке захлопывающихся стальных дверей.

Для иллюстрации буддийских принципов я опирался на личный опыт и примеры из практики. Все конфиденциальные данные пациентов надежно защищены — детали изменены, личности скрыты. Кроме того, в этой книге вы найдете результаты современных исследований в области нейробиологии и психологии — они убедительно свидетельствуют о том, что мудрые изречения Будды, сформулированные 2600 лет назад, сегодня получают строгое научное обоснование.

В этой книге собраны буддийские лайфхаки для преодоления жизненных трудностей. Лайфхак — изобретательный подход к решению повседневных задач. Данные методы и подходы служат одной цели: помочь обрести внутренний покой и подлинное счастье, сведя страдания к минимуму. Одни методы учат понимать и обходить деструктивные паттерны мышления, а другие дают вполне конкретные рекомендации для повседневной жизни.

Для освоения этих техник совершенно не обязательно становиться буддистом — впрочем, и сами буддисты найдут в этой книге немало полезного! Буддийские методы работы со стрессом не несут в себе религиозного содержания и подойдут представителям любых конфессий, а также тем, кто далек от религии. Практикуя описанные приемы, вы обнаружите,

что стали относиться к миру гораздо терпимее и добрее и обрели внутреннее спокойствие.

В этой книге я описал самые базовые буддийские принципы — те, что легко понять и применить на практике. В буддизме существует множество более глубоких и сложных методов, но я намеренно их не рассматриваю. Я предпочитаю несложные решения и поэтому делаю упор на те принципы, которые действительно работают в повседневной жизни и помогают сделать ее проще.

Наше знакомство с буддийскими практиками начнется с очевидного утверждения: каждый из нас стремится к счастью. Порой мы испытываем удовольствие, но полного удовлетворения так и не достигаем. Нам постоянно хочется большего, и рано или поздно что-то обязательно нарушает наши планы. В такие моменты Будда предлагает альтернативу: вместо того чтобы судорожно держаться за приятные переживания, материальные блага и привычные представления (что лишь усиливает наши страдания), можно научить разум пребывать в состоянии естественного покоя и довольства.

Чтобы помочь вам найти искомый покой, я свел учение Будды к четырем принципам:

1. Стресс испытывают все без исключения — богатые и бедные, здоровые и больные, одинокие и семейные. Социальный статус, профессия и окружение в этом случае не играют никакой роли. Никто не виноват в том, что мы испытываем стресс, — ни люди, ни обстоятельства.
2. Каждый из нас обладает врожденными ментальными программами, которые вызывают стресс. Научиться управлять стрессом можно только в том случае, если мы поймем, как работает наш разум.

3. Поскольку мы, люди, — существа социальные, нам следует действовать так, чтобы не наносить ущерба окружающим. Бесконфликтная среда естественным образом способствует внутреннему покою.
4. Существуют специальные практики, которые помогают людям почувствовать умиротворение и счастье. Щедрость, осознанность, честность, простота, порядочность, доброта и сострадание — все это можно тренировать.

## Будда

Прежде чем говорить об учении Будды о стрессе и счастье, позвольте вкратце рассказать, кем он был — а точнее, кем не был. Будда не бог, требующий поклонения и слепой веры. Он был таким же человеком, как вы и я. И пусть Будда не божество, я убежден: он понимал человеческую природу лучше всех, кто когда-либо жил на земле. Он знал ответ на вопрос, что порождает стресс, тревогу и неудовлетворенность. Будда разработал и предложил всем нам — именно предложил, а не навязал в приказном порядке — систематическую обучающую программу для достижения счастья, покоя и внутреннего удовлетворения. Его подход не требовал слепой веры в то, чему он учил. Вместо этого ученики должны были на собственном опыте понять причины стресса и убедиться, что предложенная система тренировки действительно помогает избавиться от дискомфорта.

Сиддхартха Гаутама — человек, которому предстояло стать Буддой, — родился в VI веке до нашей эры в Северной Индии, на территории современного Непала. Мать умерла сразу после его рождения, и мальчика воспитывали тетя и отец — правитель их клана. Сиддхартха жил в роскоши: отец тщательно

оберегал сына от любых тягот обычной жизни, окружив его богатством и чувственными наслаждениями. Юноша получил прекрасное образование. Все надеялись, что он пойдет по стопам отца и станет правителем. И все же, несмотря на комфорт и благополучие, Сиддхартху манил к себе мир за дворцовыми стенами. Он чувствовал: жизнь не сводится только к погоне за роскошью и удобствами.

В 29 лет он покинул дворец, чтобы обрести мудрость. Сиддхартха учился у разных религиозных наставников, но чувствовал, что этого недостаточно. После шести лет духовных исканий он сел под деревом медитировать и решил не вставать, пока не достигнет просветления. Во время этой медитации он пережил глубочайшее прозрение и понял, что именно порождает страдания и как обрести совершенное, безусловное счастье. С этого момента его стали называть Буддой — Пробудившимся. Его считают «пробудившимся», потому что остальные живут словно во сне, не понимая истинной природы стресса и счастья.

После этого озарения Будда всю оставшуюся жизнь проповедовал и странствовал. Умер он в возрасте 80 лет.

Община его последователей — монахов, монахинь и простых мирян — разрасталась и охватывала всю Индию. Постепенно учение распространилось по Азии и проникло в Бутан, Таиланд, Мьянму, Лаос, Вьетнам, Шри-Ланку, Китай, Монголию, Тибет, Корею, Японию. Прошло 2600 лет, а идеи Будды по-прежнему влияют на жизнь около 500 миллионов человек, которые считают себя буддистами. А на Западе миллионы людей, не считающих себя буддистами, практикуют техники медитации, которым учил Будда.

## Учение Будды

Эта книга — лишь краткое изложение учения Будды. Чтобы вы понимали масштаб: оригинальные тексты, в которых оно излагается, Палийский канон, занимают 42 тома. Их записали через 500 лет после смерти Будды. Эти 42 тома охватывают 45 лет проповедей и содержат 84 000 поучений — 82 000 от самого Будды и 2000 от его учеников. Для сравнения: христианская Библия примерно в четыре раза короче Палийского канона, хотя ее писали около 40 авторов на протяжении как минимум 500 лет.

В работе с пациентами я чаще опираюсь именно на буддийские психологические принципы управления стрессом и страданием, а не на западные подходы Фрейда, Юнга или Бека. Многие буддийские лайфхаки я ежедневно применяю и в собственной жизни. Учение Будды о доброте настолько меня вдохновило, что в 2012 году я решил посвятить докторскую диссертацию изучению сострадания (защитился я в 2021 году).

Буддийские техники служат мне верой и правдой почти двадцать лет — и в личной жизни, и в профессиональной деятельности. Настало время поделиться этим опытом с читателями. Будда учит нас относиться к жизни легко, не цепляясь мертвой хваткой за все подряд. Думаю, после того, как вы прочитаете и усвоите пару лайфхаков из этой книги — а лучше все пятьдесят! — ваш жизненный путь станет куда менее ухабистым.





## ГЛАВА 1

# Погоня за счастьем

Мы живем на планете Земля — прекрасном зелено-голубом шаре, который вращается вокруг звезды в галактике Млечный Путь. А ведь таких галактик в наблюдаемой Вселенной, по оценкам ученых, от 100 до 200 миллиардов. Все во Вселенной — и материя, и энергия — постоянно меняется, движется, преобразуется.

Тектонические плиты под нашими ногами непрерывно смещаются. Горы растут и разрушаются, океаны наступают и отступают, ветер гонит облака. Наш организм состоит из атомов и субатомных частиц, которые тоже ни секунды не стоят на месте. Мы стареем, болеем, выздоравливаем, снова болеем, а через несколько десятилетий превращаемся в разлагающуюся материю, которая распадается на все более мелкие частицы.

То же самое происходит с нашими мыслями и эмоциями — они все время меняются. Получили прибавку к зарплате? Обрадовались. Застрали в пробке? Разозлились. Пришли домой, увидели детей? Сердце согрелось. Заметили разбросанные игрушки? Рассердились. И дело не только

в вас — все вокруг точно так же находятся в потоке перемен! Все непостоянно, все зыбко.

И при этом все мы хотим быть счастливыми. Никто не просыпается утром с мыслью: «Хочу, чтобы сегодня выдался паршивый день». Присмотритесь к тому, что вы делаете с момента пробуждения до отхода ко сну, и вы наверняка заметите: каждое ваше действие направлено на то, чтобы чувствовать себя хорошо и избежать боли и страданий.

Даже выполняя рутинные, механические задачи, мы руководствуемся одним и тем же мотивом — хотим чувствовать себя хорошо и избежать страданий. Многие наши действия не приносят удовольствия здесь и сейчас, но их конечная цель — получить награду. Даже если она придет через несколько часов, дней, месяцев — или даже лет.

Я чищу зубы, чтобы не мучиться от кариеса. Езжу на машине — это удобнее, чем толкаться в общественном транспорте или идти пешком. Занимаюсь спортом, потому что хорошая физическая форма — залог хорошего самочувствия. Стараюсь правильно питаться — хочу сохранить здоровье и притормозить старение (правда, иногда позволяю себе пачку кукурузных чипсов или мороженое с соленой карамелью — они дарят ощущение счастья, пусть и мимолетное!).

Что касается мгновенных удовольствий — у нас есть доступ к невероятному количеству возможностей, которые вроде бы должны делать нас счастливыми. Казалось бы, мы живем в золотой век всеобщего счастья, ведь чувственные наслаждения доступны нам по одному клику! Со своего телефона я могу заказать любимую тайскую лапшу, кантонскую свинину с хрустящей корочкой или гигантский бургер со всеми возможными топпингами. Мне стало холодно? Включу обогреватель. Душно? Включу кондиционер. Устал — лягу



на суперкомфортный матрас, разработанный для астронавтов. Затекали мышцы — плюхнулся в массажное кресло.

У каждого в кармане лежит смартфон — кладезь игр и развлечений, окно для общения с родными, с которыми нас разделяют тысячи километров, а также источник свежих новостей со всего мира. Многие из нас побывали там, куда наши бабушки и дедушки и не надеялись попасть. Мы стали здоровее, живем все дольше и дольше. Наши доходы растут в геометрической прогрессии.

Мы счастливее всех, кто жил до нас, так ведь?

Увы, несмотря на бесчисленные блага, которые должны были сделать нас счастливее наших родителей и дедов, уровень счастья не растет. Более того — похоже, он снижается. Депрессия, тревожность, зависимости, расстройства пищевого поведения, суициды, стресс и эмоциональное выгорание — статистика по всем этим показателям неуклонно ползет вверх. Согласно опубликованному в 2023 году отчету<sup>2</sup> Центров по контролю и профилактике заболеваний, в 2021 году примерно 10% американских подростков пытались покончить жизнь самоубийством, 30% страдали от депрессии, треть употребляла наркотики, а 57% девочек-подростков испытывали постоянную грусть или чувство безысходности.

## Салли

Салли — воплощение успеха, каким его представляет большинство. Она владеет процветающей международной онлайн-компанией, а недавно продала другой свой бизнес за миллионы долларов — всего через несколько лет после запуска. У нее имеется недвижимость по всему миру, дети учатся в престижной

школе-пансионе и показывают отличные результаты. Муж работает вместе с ней, и в их отношениях царит гармония.

Утром перед нашей первой встречей мне позвонил ее секретарь и предупредил, что Салли задерживается — едет из аэропорта. Понедельник, утренние пробки — все понятно. Каково же было мое удивление, когда Салли появилась точно в назначенное время. Оказалось, вместо машины она воспользовалась вертолетом и поэтому смогла добраться до клиники вдвое быстрее. При первом взгляде на нее мое внимание привлек огромный бриллиант, сверкающий у нее на шее.

Салли обратилась ко мне из-за серьезных проблем со сном — ее мучила бессонница. Она чувствовала — что-то не так. При всех своих достижениях она не испытывала настоящего счастья. Первый миллион принес радость, но хотелось большего. Ее достижения поражали воображение, но удовлетворение от каждой следующей победы быстро таяло. Успехи детей в школе радовали, но она понимала — пройдет несколько лет, и они вылетят из гнезда. Ее начал мучить вопрос: почему муж все еще рядом? Может, его удерживают только ее деньги?

Салли страдает от состояния, которое Будда называл «дуккха». Это общая неудовлетворенность жизнью, сильный дискомфорт и постоянное ощущение, что все идет не так, как надо. И Салли не одинока. Большинство из нас не достигли таких высот, как она, но каждому знакомо это чувство недовольства и постоянной

тревоги. Даже когда все складывается удачно, ощущение счастья и покоя не задерживается надолго — мне это тоже знакомо не понаслышке. Дуккха настигает всех без исключения.

Недавно сбылась моя мечта — путешествие, которого я ждал почти год. Сначала Бангкок: четыре дня, хороший отель, но скоро мне стало скучно, и я двинулся дальше. Посетил космополитичный Тель-Авив, потом заглянул в ультра-ортодоксальные кварталы Иерусалима. Затем отправился в Испанию, в Саламанку — там я наконец записался на интенсивный курс испанского, который был у меня в планах уже много лет. После курса направился в Мадрид, где ко мне присоединились четверо из семи моих братьев и сестер, плюс зять с племянницей и племянником. Всей компанией мы рванули в Севилью — попали как раз на фантастические празднества, которые город устраивает на Страстную неделю. Часть нашей группы добралась до Марокко: катались на верблюдах, ночевали прямо в Сахаре. Мы жили во дворцах, наняли на неделю личного водителя и гида. Невероятные впечатления — семья рядом, изысканная еда, удивительные приключения, покупки. И все же...

Я тосковал по спокойствию Новой Зеландии и своей собственной постели. Жизнь на чемоданах начала раздражать, я соскучился по жене и привычному жизненному укладу.

После шести долгих недель я наконец вернулся в Новую Зеландию. Как же хорошо было оказаться дома — в своей уютной постели, рядом с супругой. Но вскоре я начал жаловаться на работу, ностальгировать по испанской кухне — куда более яркой и разнообразной, чем новозеландская, — и размышлять о том, что испанцы гораздо живее

и темпераментнее, чем киви (так называют себя новозеландцы). И я начал планировать следующее большое путешествие.

По сути, я мало чем отличаюсь от Салли. У нее есть «все», а я осуществил путешествие мечты — но нам обоим этого оказалось недостаточно. Что-то все равно было не так.

В основе нашего существования — вне зависимости от обстоятельств — лежит непроходящее чувство тревоги и неудовлетворенности. Будда, как я уже упоминал, называл его «дуккха». Сегодня мы сказали бы, что это — стресс.

### **Самоанализ**

Будьте предельно честны с собой и вспомните момент в жизни, когда все казалось идеальным. Может быть, это день свадьбы (или, наоборот, развода), незабываемое свидание, самый вкусный ужин в вашей жизни, первая зарплата, переезд в собственный дом или день, когда вашего ребенка наконец выписали из больницы после болезни.

А теперь вспомните, как долго длилось это восхитительное чувство. Минуты? Часы? Дни?

Как скоро ваши мысли переключились на очередные дела и заботы?

Как скоро после свадьбы вы начали ругаться из-за накопившихся счетов за банкет?

Как скоро вы забыли про медовый месяц, увидев, сколько вещей вам теперь нужно перестирать?

Как скоро после того изысканного ужина вас затошнило из-за переедания?

Как скоро ваш ребенок снова начал вести себя как маленький тиран?

Приятные чувства никогда не задерживаются надолго, и мы бесконечно гонимся за ними, пытаюсь поймать хотя бы мгновение счастья. Это и есть дуккха.

### **Бродячая собака**

Однажды Будда и его ученики увидели, как из леса выбежала бродячая собака. Она замерла на месте, потом бросилась в заросли кустарника — и тут же выскочила обратно. Забежала в дупло дерева у корней — снова выбежала. Нырнула в пещеру — и опять наружу. Постояла с минуту, побежала дальше, улеглась на землю, вскочила. Когда ей надоедало бегать — она останавливалась. Стоять долго она не могла, поэтому ложилась на землю. И лежать спокойно у нее тоже не получалось — она вскакивала и снова металась: в кусты, в дупло, обратно. Ни секунды покоя.

Собака винила во всем неудобную позу, дерево, куст, пещеру. Однако настоящая причина ее мучений была в другом — у собаки была чесотка, крайне неприятная кожная болезнь.

Мы похожи на эту собаку. Вечно ищем комфорт и счастье. Когда нам плохо, обвиняем внешние обстоятельства в стрессах и разочарованиях. Но проблема не всегда снаружи. Зачастую источник наших страданий находится внутри нас самих. Мы никогда не бываем по-настоящему довольны. Всегда есть какая-то тревога, как будто что-то не так. Даже когда все «прекрасно», рано или поздно беспокойство вернется. Это и есть дуккха.

*Эту историю рассказал Аджан Ча,  
один из величайших буддийских учителей Таиланда.*

## Стресс

В своем учении Будда подошел к проблеме стресса как врач, который диагностирует и лечит болезнь. Сначала он проанализировал собственный опыт переживания стресса и страданий, затем пришел к выводу, что этот опыт универсален для *всех* людей. При этом Будда никогда не утверждал, что вся жизнь — это сплошной стресс. Мы также испытываем радость, счастье, удовольствие, но все эти состояния преходящи и неустойчивы.

Молодой ты или старый, в расцвете или на склоне лет — стресс настигнет тебя. Буддийский монах, отшельник, епископ или атеист — все испытывают стресс. Избавиться от стресса можно только после смерти — да и то не факт, если существует загробная жизнь.

### Что вызывает стресс?

Будда предельно ясно объяснил, какие действия порождают стресс, страдания и неудовлетворенность: мы цепляемся, привязываемся, судорожно *хватаемся*. Слово «хвататься» кажется мне особенно точным — в нем есть что-то зримое, почти осязаемое, телесное.

За что же мы хватаемся? Мы судорожно держимся за свои ожидания, имущество, за все, что должно, по нашему мнению, сделать нас счастливыми и цельными, за все, что приносит удовольствие. А на более глубоком уровне — за идеи, убеждения, рутину и само представление «я и мое». Это стремление схватить, удержать любой ценой не просто создает стресс — оно приводит к конфликтам, войнам и геноциду.

Если все вокруг и внутри нас непостоянно, изменчиво и ненадежно, какой смысл за это цепляться? Нельзя же

всерьез думать, что дом, в который вложены все сбережения, простоит вечно. Чтобы поддерживать строение в надлежащем состоянии, его придется время от времени ремонтировать. Никто не даст стопроцентной гарантии, что дом выстоит при землетрясении или урагане. Поэтому цепляться за мысль, что дом всегда будет стоять на своем месте, — иррационально и порождает стресс.

То же самое касается и нашего тела. Сколько бы тысяч часов мы ни проводили в спортзале, сколько бы ни накладывали косметики на лицо, ни делали косметических процедур, ни глотали дорогих БАДов — мы все равно постареем, заболеем и в конце концов превратимся в прах. Цепляться за молодость и пытаться остановить старение — бессмысленно.

К сожалению, это правило работает и в отношениях. Терпеть не могу сказки, которые внушают детям, что однажды они встретят принца на белом коне или Спящую Красавицу и будут жить долго и счастливо. Такие истории одновременно вдохновляют и вводят в заблуждение. Лучше бы мы учили детей, что отношения могут приносить огромную радость, но также способны стать источником тревоги и отчаяния.

Отношения по своей природе нестабильны — это союз людей, а люди, как известно, постоянно меняются и физически, и эмоционально. Чтобы отношения работали и продолжались, каждому приходится тратить на них силы и время, проявлять доброту и понимание. Но финал все равно один: расставание или смерть. Мрачно? Да, но это реальность. Когда мы тешим себя иллюзиями и цепляемся за тех, кто нам приятен, разочарование неминуемо. Ничто не вечно.

Будда недвусмысленно утверждал: привязанности порождают стресс. Он точно определил, к чему мы привязываемся и что становится источником стресса, страданий

и неудовлетворенности. Мы цепляемся за определенные состояния — удовольствие, комфорт, славу — в надежде обрести счастье и получить удовлетворение от жизни. Мы также хватаемся за них, спасаясь от того, что приносит боль, неприятные ощущения и дискомфорт. Итак, мы:

- хватаемся за телесные удовольствия;
- цепляемся за идеи и привычный жизненный уклад;
- заикливаемся на «я, мне, мое».

.....

**Лайфхак №1. Телесные удовольствия и материальные блага дают лишь ограниченную порцию радости. Они мимолетны и способны даже усложнить вашу жизнь.**

.....

Когда мы изо всех сил стремимся к физическому комфорту — стараемся избежать любой боли, найти идеальную позу — через несколько минут все равно появится легкое неудобство и захочется пошевелиться. А вот если принять простую истину — комфорт доставляет удовольствие, но он длится ограниченное время — приходит умиротворение. И когда тело попросит движения, мы не будем обвинять кресло в неудобстве, потому что знаем: кресло тут ни при чем — тело в любом случае рано или поздно ощутит дискомфорт.

Еда дарит нам не только насыщение, но и чувственное наслаждение. Для меня суши на рыбном рынке в Токио — главное событие любой поездки в Японию. После этого опыта



я долго не мог избавиться от завышенных ожиданий: где бы я ни ел суши, я ждал идеально сваренного риса, свежайшей рыбы и безупречного баланса ингредиентов. Я прицепился к тому физическому наслаждению, которое дарили токийские суши. И каждый раз в Новой Зеландии расстраивался и даже злился — ведь я ждал токийского качества, а оклендские суши до него явно недотягивали. Множество новозеландцев вполне довольны местными суши, но я страдал — и все из-за моей привязанности к «правильному» вкусу и текстуре, которые засели у меня в голове.

Привязанность к физическим удовольствиям проявляется и в нашей зависимости от материальных благ. Многие ошибочно верят: чем больше вещей, тем больше счастья. Рекламщики прекрасно знают об этой слабости и умело ею пользуются, разжигая в нас жажду новых и новых приобретений. Нам нужен дом попросторнее, машина помощнее, часы позффектнее, сумка подороже. Но стоит заполучить вещь, от которой мы ждали ощущения счастья, как мы тут же переключаемся на следующую цель — и так до бесконечности.

Признаюсь, я сам не без греха. С детства неравнодушен к кожаным сумкам — наверное, потому что у моей бабушки была потрясающая коллекция искусно выделанных кожаных изделий. Много лет я их коллекционировал. Несколько лет назад я мечтал о сумке Ferragamo. Прикосновение к этой нежной, мягкой итальянской коже вызывало во мне какое-то неописуемое чувство. Тогда я был убежден, что эта сумка завершит мою коллекцию — все-таки она стоит немалых денег.

И вот однажды утром, во время прогулки по Нью-Йорку, мне захотелось в туалет — пришлось зайти в универмаг Sacks Fifth Avenue. После этой короткой остановки меня словно

магнитом потянуло в отдел кожаных сумок. Там меня встретил потрясающе ловкий ирландец по имени Джон, который в два счета продал мне сумку моей мечты — Ferragamo. Покупку я оправдывал так: я же много работаю, да и дорогостоящих увлечений у меня раз-два и обчелся. Выйдя из магазина, я буквально светился от счастья.

Всю дорогу домой в метро я судорожно прижимал сумку к груди. Боялся, что кто-нибудь из пассажиров случайно ее поцарапает. Вернувшись в квартиру, долго любовался самой восхитительной сумкой в своей жизни. Казалось бы, она должна была сделать меня счастливым — но нет. Меня захлестнула тревога: а вдруг поцарапаю или испорчу, а вдруг ее украдут?

На следующий день я отнес сумку обратно в магазин — и сразу выдохнул с облегчением. Что ж, хотя бы могу сказать, что целые сутки владел сумкой мечты. На какое-то мгновение она и правда подарила мне радость и восторг — но уж точно не счастье на всю жизнь, на которое я рассчитывал.

С тех пор я потихоньку раздаю свою коллекцию — несколько драгоценных итальянских сумок уже подарил друзьям и родным. Как ни странно, после этого я стал чувствовать себя гораздо свободнее.

.....

**Лайфхак №2.** Если слово «должен» не сходит  
у вас с языка, задумайтесь о том, сколько стресса  
накопилось в вашей жизни и в жизни окружающих.

.....

Мы обожаем свои представления о том, каким должно  
быть все вокруг. Я, например, точно знаю, как следует

преподавать учение Будды, как нужно исполнять сюиты для виолончели Баха, как должны вести себя дети в ресторанах и как надо управлять государством. Сплошные «должен», «следует», «надо»!

Уверен, у вас тоже есть свое мнение насчет того, как нужно вести машину на трассе, как следует одеваться на вечеринки или как правильно готовить идеальный омлет.

Иметь собственные идеи и устоявшиеся привычки — это совершенно нормально. Мы, люди, так устроены: у каждого есть свое мнение и свои методы работы, мы все рабы привычек. Беда в том, что иногда мы так крепко держимся за свои убеждения, что становимся глухи к чужому мнению.

«Посудомоечную машину нужно загружать только так!»

«Западную демократию и свободный рынок необходимо распространить на весь мир».

«Нашу веру обязаны принять абсолютно все, а неверные будут прокляты».

Когда мы мертвой хваткой цепляемся за свои идеи и представления о «правильном», неизбежно возникают напряжение и конфликты. Мы забываем, что наши собственные взгляды и привычки менялись с годами. Помните про непостоянство? Вы уверены, что принципы и убеждения, за которые сегодня вы готовы идти на баррикады, не поменяются через несколько лет?

Во время учебы в медицинском институте я попал под влияние консервативной католической группы. Каждый день ходил в церковь и раз в неделю — на исповедь. Тогда я был убежден: католицизм — единственный путь к вечной жизни, а всех остальных ждет ад. Моя вера пылала так ярко, что объяви папа римский Священную войну — я бы немедленно отправился в Рим умирать за церковь. Я был настоящим католиком-экстремистом!

С тех пор прошло несколько десятилетий, и убеждения, за которые я так крепко держался, кардинально изменились. Но в какой-то степени я понимаю фанатиков, готовых умереть за свою веру. Идея поглотила их целиком. Я сам через это прошел.

### **Самоанализ**

Сколько раз вы спорили до хрипоты из-за идей и философских взглядов? Приходилось вам терять друзей и родных из-за разногласий в вопросах религии или политики?

Во время выборов на Филиппинах и в США мои близкие массово удаляют из друзей в соцсетях всех, кто оказался по другую сторону политических баррикад. Я всегда пытаюсь им объяснить: вы жертвуете отношениями ради политиков, которым глубоко наплевать на вас. Вся беда — в нашей привязанности к политическим взглядам.

Международные конфликты — и в прошлом, и в настоящем — всегда развязывали люди, фанатично верившие в правильность своих убеждений. Они настолько привязывались к своей картине мира, что готовы были уничтожить миллионы несогласных, которые думали иначе или просто казались чужими.

А вот Османская империя — одна из самых успешных мировых держав — просуществовала 600 лет в относительно мире. Османы славились не только военной мощью, но также справедливостью и веротерпимостью. Притом что правители и большинство населения исповедовало ислам, христиане и иудеи спокойно практиковали свои религии, главное — нужно было соблюдать законы и платить налоги.

Привязанность к идеям и убеждениям порождает стресс и страдания не только на личном уровне — она разрушает отношения между людьми и целые сообщества.

Я не призываю вас отказаться от своих взглядов, привычек и принципов. Просто помните о непостоянстве — все в мире течет и изменяется. Кроме вас, на планете живут еще восемь миллиардов человек со своими взглядами и принципами.

.....

**Лайфхак №3. Не воспринимайте себя слишком серьезно.**

.....

Формула «я, мне, мое» отражает нашу одержимость собственной персоной. Освободиться от привязанности к собственному эго — пожалуй, самая сложная задача из всех, что предлагает человеку буддизм.

К счастью, на своем пути я встретил множество замечательных учителей, которые смогли объяснить эту концепцию простыми словами. Один из них — Аджан Сучитто, старший английский монах Тайской лесной традиции. Он сказал мне: «Тони, мы просто придаем слишком большое значение собственной персоне. Именно это и порождает страдания».

Мы живем с ощущением, что мир вращается вокруг нас. Меня должны слушать. Меня должны воспринимать всерьез. Меня должны уважать. Я должен быть счастливым.

Откуда вообще берутся эти бредовые установки?

Вместо всех этих «должны» можно сказать иначе: «Было бы здорово, если бы меня слушали, воспринимали всерьез и уважали. Но так будет не всегда — и ничего страшного». Вот так выглядит ослабление привязанности к собственному «я».

При всех наших достижениях, привлекательной внешности, громкой фамилии или дипломе элитного учебного заведения — мы всего лишь одно из восьми миллиардов временных сочетаний органической материи, которое живет (пока) и хочет, чтобы его уважали.

Чем выше мы себя ставим, тем болезненнее будут удары реальности — ведь наши ожидания от людей и мира совершенно нереалистичны. Но если относиться к себе без излишней серьезности, выпады в наш адрес перестанут ранить. Более того — они могут даже рассмешить.

Когда у матери моего друга диагностировали рак груди, женщина возненавидела Бога: она же этого не заслужила! Всю жизнь была глубоко верующим человеком, соблюдала все заповеди, жертвовала деньги на благотворительность, не пила и не принимала наркотики! За что Бог ее так наказывает?

Мне оставалось только молчать и слушать ее причитания. Я прекрасно понимал, что получу отповедь, если скажу: рак, скорее всего, не имеет отношения к Богу, а человеческое тело непостоянно по своей природе и рано или поздно начинает давать сбои. И уж тем более я не решился упомянуть о нашей стопроцентной смертности.

Может, это прозвучит черство и бездушно, но при всем моем сочувствии к ее беде я не могу принять это чувство особой избранности, которое только добавляет страданий к и без того тяжелой болезни.

Другой мой любимый наставник, Аджан Брахм, учит: в наших недугах нет ничего «неправильного». Болезнь — это «правильно» с точки зрения природы наших тел. Болеть — значит подчиняться законам природы. Да, технологии и медицина позволяют немного отсрочить болезни, но не победить их окончательно. Поэтому гневаться на Вселенную или высшие силы бессмысленно.

## Джереми

Болезненная привязанность к нашему представлению о себе может привести к трагедии, и история Джереми яркое тому подтверждение. Мужчина владел в США сетью магазинов, которая приносила хорошую прибыль. После того, как обиженный сотрудник написал в налоговую службу донос, обвинив его в многолетних махинациях с налогами, Джереми попытался покончить с собой. Обвинения были продиктованы злостью и не имели под собой никаких оснований. Опровергнуть донос было бы несложно, но для Джереми сама мысль о расследовании казалась невыносимой — оно бы разрушило его репутацию успешного бизнесмена и уважаемого члена общества. Он решил: лучше умереть, чем жить с запятнанным именем. К счастью, попытка самоубийства не удалась. В ходе терапии Джереми научился справляться со своей нездоровой одержимостью имиджем и репутацией.

.....

**Лайфхак №4.** Многие наши мысли пустые, как мыльные пузыри, — не цепляйтесь за них.

.....

Мы чересчур серьезно относимся не только к себе, но и к своим мыслям. Стоит нам о чем-то подумать, как мы тут же принимаем это за истину: «Раз я так думаю, значит, так и есть!»

Большинство из нас воспринимает тревожные мысли — например, «вдруг я провалю экзамен» — как обычное

беспокойство. Мы понимаем: если хорошо подготовиться, вероятность провала минимальна.

А вот те, кто склонен все перемалывать в голове и заикливаться на негативе, с готовностью хватаются именно за те мысленные сигналы, которые порождают тревогу, мучения, спазмы в животе и даже панические атаки. Такие люди цепляются за тревожные мысли и вскармливают их до тех пор, пока они не разрастутся до чудовищных размеров и не поглотят все сознание.

То же самое происходит с депрессивными мыслями: «Меня никто не воспринимает всерьез», «Пойду на вечеринку — и никто со мной не заговорит», «Дети меня ненавидят, партнер не любит, я просто всем мешаю». Эти мысли возникают вперемешку с сотнями других: «Существуют ли инопланетяне? Сорвет ли кто-нибудь джекпот на этой неделе? Интересная ткань для шторм».

Поскольку негативные мысли крутятся вокруг «я, мне, мое», мозг хватается за них и начинает раскручивать по спирали. Иногда эта привязанность к негативным мыслям приводит к депрессивному расстройству. Психотерапия в таких случаях направлена на то, чтобы ослабить хватку, которой мы держимся за эти иррациональные суждения.

Многие наши мысли, включая тревожные и депрессивные, — это просто болтовня неугомонного мозга. В ходе эволюции наш мозг научился сканировать окружающую среду, выискивать угрозы и генерировать бесконечный поток идей. Большинство из них — полная чушь, но изредка проскакивает что-то гениальное.

Мысли — как пузыри: в них нет ни содержания, ни пользы. Мелькнули — и лопнули. Лучше их сразу отпускать. Но мы хватаемся за них мертвой хваткой — ведь это же наши мысли, значит, они имеют огромное значение!



Воспринимать мысли просто как мысли — не как *истину*, которой надо верить, — это революционная идея.

Вот еще пример привязанности, от которой, признаться, я тоже страдаю: воображаемое право собственности на парковочные места у торговых центров. Проехав сотню кругов по парковке, я вдруг замечаю идеальное место! Под крышей, у входа, но не настолько близко, чтобы брошенные тележки поцарапали машину. С восторгом включаю поворотник, мысленно ставлю табличку «занято» — и тут откуда ни возьмись маленькая шустрая машинка проскакивает с другой стороны и ворует мое место.

Она заняла «мое» место! На нем же написано, что мое! Я первым его увидел! Как она посмела занять мое идеальное место?!

Стоп, а оно правда было моим? Там что, табличка с моей фамилией висела? И точно ли я увидел его первым? Но все это уже неважно: мой мозг присвоил себе это место, поэтому теперь, когда его занял кто-то другой, я вне себя от ярости.

То же самое на трассе. Еду себе спокойно, слушаю сюиты для виолончели Баха — и тут какой-то тип подрезает меня, даже поворотник не включив. В моем раздутом от самонимения мозгу асфальт передо мной — моя личная собственность. И я прихожу в бешенство оттого, что кто-то посмел его занять без моего высочайшего соизволения.

Наш разум обожает присваивать: *моя* парковка, *моя* дорога, *мои* идеи, *мой* дом, *мои* дети, *моя* семья, *моя* религия. Мы цепляемся за иллюзию владения, хотя на самом деле не владем ничем из перечисленного. Настоящее владение подразумевало бы полный контроль, а у нас его нет. В лучшем случае мы временные смотрители материальных объектов, которые существуют совершенно независимо от нас. Мы тешим себя иллюзией, что владем детьми