



# СОСТРАДАНИЕ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

**Автор: Его Святейшество Далай-Лама XIV**  
**Перевод: К.З.**



Цель жизни .....	3
Как достичь счастья .....	3
Наша потребность в любви .....	3
Развитие сострадания .....	5
Как начать .....	6
Друзья и враги .....	7
Сострадание и мир .....	8

## Цель жизни

За всем нашим опытом, сознательно или бессознательно, стоит один великий вопрос — какова цель жизни? Я обдумывал этот вопрос, и хотел бы поделиться своими мыслями в надежде, что они принесут непосредственную, практическую пользу всем, кто их прочитает.

Я считаю, что цель жизни — быть счастливым. С момента рождения каждое человеческое существо хочет счастья и не хочет страдания. Ни социальные условия, ни образование, ни идеология не могут на это повлиять. Из самой основы нашего существования мы просто желаем удовлетворённости. Я не знаю, есть ли у вселенной с её бесчисленными галактиками, звёздами и планетами более глубокий смысл, но по меньшей мере ясно, что мы, люди, живущие на этой Земле, сталкиваемся с задачей сделать свою жизнь счастливой. А потому важно выяснить, как же достичь большего счастья.

## Как достичь счастья

Для начала стоит разделить все виды счастья и страдания на две главные категории: умственные и физические. Из них умственные оказывают на большинство из нас наиболее значительное влияние. Если мы не тяжелобольны или не лишены самого необходимого, то наше физическое состояние играет в жизни второстепенную роль. Если тело в довольстве, мы его практически не замечаем. Ум, однако, регистрирует всякое событие, вне зависимости от того, насколько оно невелико. Потому мы должны уделить наши самые серьёзные усилия достижению умственного мира.

Из своего ограниченного опыта я выяснил, что самая высшая степень внутреннего спокойствия происходит от развития любви и сострадания.

Чем больше мы заботимся о счастье других, тем больше становится чувство нашего собственного благосостояния. Воспитание тёплых, добросердечных чувств к другим автоматически даёт уму облегчение. Это помогает устранить любые страхи и боязнь за свою безопасность и придаёт силу для борьбы с любыми препятствиями, с которыми мы можем встретиться. Вот первейший источник успеха в жизни.

Пока мы живём в этом мире, мы обязательно будем встречаться с проблемами. И если при их появлении мы потеряем надежду и впадём в уныние, то лишь уменьшим нашу способность встречать трудности в лицо. Если же, напротив, мы будем постоянно помнить, что не только нам, но каждому приходится терпеть страдания, этот более реалистичный взгляд на жизнь увеличит нашу решимость и способность преодолевать неприятности. С таким отношением каждое новое препятствие будет рассматриваться нами, как ценная возможность для совершенствования нашего ума!

Таким образом, мы должны постепенно стремиться стать более сострадательными, то есть развить и истинное сочувствие к страданиям других, и волю к тому, чтобы устранить их боль. В результате вырастет наша внутренняя сила и безмятежность.

## Наша потребность в любви

В конце концов, любовь и сострадание приносят величайшее счастье просто потому, что наша природа лелеет их превыше всего прочего. Потребность в любви лежит в самой основе человеческого существования. Она происходит от нашей глубокой взаимной зависимости с другими существами. Какой бы сильной и умелой ни была индивидуальность, она не выживет в одиночку. Какими бы энергичными и независимыми мы ни чувствовали себя в периоды нашего процветания, всё же когда мы больны, слишком стары или слишком молоды, нам приходится полагаться на поддержку других.

Конечно, взаимозависимость — это фундаментальный закон природы. Не только высшие формы жизни, но и многие из мельчайших насекомых являются общественными

существами, которые без всякой религии, законодательства или образования выживают благодаря взаимному сотрудничеству, основанному на врождённом признании своей взаимной связи. Все явления, от планеты, которую мы населяем, до окружающих нас океанов, облаков, лесов, и цветов, возникают независимо от тонких энергетических основ. Без их должного взаимодействия, все бы они распались и растворились.

И поскольку наше человеческое существование столь зависит от помощи других, наша потребность в любви лежит в самой основе нашего существования. Потому мы нуждаемся в настоящем чувстве ответственности и искреннем участии в благополучии других.

Следует рассмотреть, что же на самом деле представляем собой мы — человеческие существа. Мы не похожи на машины. Если бы мы были просто механическими устройствами, то машины могли бы облегчить все наши страдания и удовлетворить все наши нужды. Однако, поскольку мы не просто материальные существа, было бы ошибкой относить все наши надежды на счастье лишь к внешнему развитию. Вместо этого, чтобы выяснить, что же нам требуется, мы должны рассмотреть наши истоки и нашу природу.

Оставляя в стороне сложный вопрос о создании и эволюции нашей вселенной, мы можем по меньшей мере согласиться, что каждый из нас является порождением наших собственных родителей. Обычно наше зачатие происходит не просто из-за сексуального желания, но в результате решения родителей завести ребёнка. Такие решения основываются на чувстве ответственности и альтруизме — на их сострадательном обязательстве заботиться о ребёнке, пока он не сможет позаботиться о себе сам. Так, с самого момента нашего зачатия, любовь родителей оказывается непосредственно включённой в наше порождение.

Более того, на ранних стадиях нашего роста мы полностью зависим от заботы матери. По мнению некоторых учёных, умственное состояние беременной женщины, спокойное или возбуждённое, непосредственно сказывается на развитии ещё нерождённого ребёнка.

Выражение любви также очень важно и с момента рождения. Поскольку самое первое, что мы делаем — это сосём молоко из груди матери, мы естественно чувствуем близость к ней, а она, чтобы кормить нас, должна чувствовать к нам любовь, поскольку если она переживает гнев или обиду, её молоко свободно не потечёт.

Затем, до трёх или четырёхлетнего возраста, наступает критический период развития мозга, в течение которого любящее физическое соприкосновение бывает важнейшим фактором нормального роста ребёнка. Если ребёнка не любят, не ласкают, не обнимают и не держат на руках, его развитие нарушается и его мозг не достигает должной зрелости.

Поскольку ребёнок не может выжить без заботы других, любовь оказывается для него самым важным фактором. Счастливое детство, избавление от детских страхов и здоровое развитие уверенности в себе самым прямым образом зависят от любви.

В наши дни многие дети растут в домах, где нет счастья. Они не получают должной любви, а в последующей жизни они редко любят родителей и нередко им оказывается трудно полюбить других. Это очень грустно.

Когда дети подрастают и идут в школу, их потребность в поддержке должны удовлетворять учителя. Если учитель не только даёт академическое образование, но и принимает ответственность за подготовку учеников к жизни, они будут испытывать к нему доверие и уважение, а то, чему он их учил, оставит неизгладимый отпечаток в их умах. С другой стороны, вещи, преподававшиеся тем учителем, который не изъяснял настоящего участия в благосостоянии учеников, будут восприниматься как временные и не задержатся в уме надолго.

Точно так же, если больного лечит врач, проявляющий к нему тёплые человеческие чувства, то больной почувствует себя легче, и желание врача проявить наилучшую заботу будет само по себе целительным, вне зависимости от его профессионального умения. Если же врачу недостаёт человеческих чувств и он демонстрирует недружественное отношение, нетерпение или пренебрежение, то больному не будет покоя, даже если даже врач обладает

высокой квалификацией, правильно определил болезнь и прописал верные лекарства. Чувства пациентов неизбежно влияют на качество и устойчивость выздоровления.

Когда мы участвуем в обычном повседневном разговоре, то если кто-то говорит с тёплыми человеческими чувствами, то нам приятно его слушать, и мы откликаемся соответственно — весь разговор становится интересным, вне зависимости от того, насколько важна его тема. С другой стороны, если человек говорит холодно или резко, то нас это тяготит, и мы стараемся поскорее закончить общение. При всех событиях — от самых незначительных до наиболее важных — наша любовь и наше уважение к другим жизненно важны для нашего счастья.

Недавно в Америке я встретился с группой учёных, которые сказали, что уровень умственных расстройств в их стране очень высок — около 12% всего населения. В результате нашей дискуссии выяснилось, что главная причина депрессий — не недостаток материальных благ, а то, что люди лишены любви со стороны других.

Так что, как вы можете видеть из всего написанного мною выше, мне представляется ясным одно: сознаём мы это или нет, с самого рождения потребность в человеческой любви у нас в крови. Даже если любовь исходит от животного, или со стороны того, кого мы обычно считаем врагом, и взрослые, и дети чувствуют к ней естественное притяжение.

Я считаю, что никто не рождается свободным от потребности в любви. И это показывает, что людей нельзя считать чисто физическими существами, несмотря на то, что некоторые современные школы мысли стремятся применять такой подход. Никакой материальный предмет, каким бы красивым и ценным он ни был, не заставит нас почувствовать, что мы любимы, ибо наше глубинная тождественность и истинный характер лежат в субъектной природе ума.

## Развитие сострадания

Некоторые из моих друзей говорили мне, что хотя любовь и сострадание — это всё хорошо и замечательно, однако это не очень актуально. Наш мир, говорят они, не такое место, где подобные верования обладают большой силой и влиянием. Они заявляют, что гнев и ненависть настолько в человеческой природе, что человечество всегда будет управляться ими. Я не согласен.

Мы, люди, существуем в нынешней форме около ста тысяч лет. Я уверен, что если бы в течение всего этого времени человеческий ум управлялся в первую очередь гневом и ненавистью, наше население уменьшилось бы. Но несмотря на все наши войны, сейчас наше население больше, чем когда-либо. Это ясно указывает мне, что любовь и сострадание в мире преобладают. И вот почему неприятные события оказываются "новостями" — сострадательная деятельность настолько является частью нашей повседневной жизни, что мы принимаем её как нечто само собой разумеющееся и потому почти не замечаем.

Пока что я обсудил главным образом ментальные достоинства сострадания, но оно вносит благой вклад и в физическое здоровье. Судя по моему личному опыту, между умственной устойчивостью и физическим здоровьем есть прямая связь. Гнев и возбуждение, без сомнения, делают нас более подверженными заболеванию. С другой стороны, если ум спокоен и занят положительными мыслями, тело нелегко поддаётся болезни.

Но конечно же, так же верно, что у всех нас есть врождённый эгоцентризм, который препятствует нам любить других. А поскольку мы желаем истинного счастья, которое достигается лишь спокойствием ума, и поскольку этот мир достигается лишь сострадательным отношением, то как же развить сострадание? Очевидно, что просто думать о том, как замечательно сострадание, недостаточно. Мы должны применить к его развитию согласованные усилия и использовать все события нашей повседневной жизни, чтобы преобразить наши мысли и наше поведение.

Прежде всего, нужно внести ясность относительно того, что мы подразумеваем под состраданием. Многие формы сострадательных чувств бывают смешаны с желанием и привязанностью. Например, любовь, которую испытывают родители к ребёнку, зачастую сильно связана с их собственными эмоциональными потребностями, и не является вполне сострадательной. Опять же, в браке, любовь между мужем и женой, особенно в начале, когда супруги ещё не очень хорошо знают глубинный характер друг друга, основывается во многом скорее на привязанности, чем на истинной любви. Наше желание может быть столь сильным, что человек, к которому мы привязаны, может казаться нам очень хорошим, тогда как фактически в нём может быть много отрицательного. В добавок к этому, у нас есть склонность преувеличивать небольшие положительные черты. Затем, когда отношение одного из партнёров меняется, другой часто испытывает разочарование, и его отношение меняется тоже. Это указывает на то, что их любовь была мотивирована больше личными потребностями, чем подлинной заботой о другой индивидуальности.

Истинное сострадание — это не просто эмоциональный отклик, но твёрдое обязательство, основанное на разуме. Потому истинно сострадательное отношение к другим не меняется, когда они плохо себя ведут.

Конечно, развить этот вид сострадания вовсе нелегко! Для начала давайте рассмотрим следующие факты:

Красивы люди или отталкивающие, дружелюбны или враждебны, в конце концов всё равно они человеческие существа, такие же, как и вы. Подобно вам, они желают счастья и не хотят страдания. Более того, у них есть такое же право преодолевать страдание и быть счастливыми, как и у вас самих. Теперь, когда вы признаёте, что все существа равны в своём желании счастья и в своём праве на него, вы автоматически почувствуете симпатию и близость к ним. Через знакомство вашего ума с этим чувством универсального альтруизма вы разовьёте чувство ответственности за других — стремление действительно помогать им преодолеть свои проблемы. Оно не является избирательным и равно приложимо ко всем. Коль скоро они — человеческие существа, переживающие удовольствие и боль, как и вы сами, нет никакой логической основы для того, чтобы делать какие-то различия между ними и переменять к ним своё отношение, если они плохо себя ведут.

Позвольте мне подчеркнуть, что развить такое сострадание, уделив этому время и терпение, вполне в наших силах. Конечно, наш эгоцентризм, характерная привязанность к чувству отдельного, самосущего "я", является основной помехой нашему состраданию. На самом деле истинное сострадание можно пережить лишь тогда, когда это цепляние за "я" будет полностью устранено. Но это не значит, что мы не можем начать сейчас, и что для нас невозможен прогресс.

## Как начать

Начинать нужно с устранения самых великих препятствий состраданию — ненависти и гнева. Как все мы знаем, это чрезвычайно сильные чувства, и они могут захватить весь наш ум. Тем не менее, их можно поставить под контроль. Если же они неконтролируемы, то эти отрицательные эмоции заразят нас, причём без всякого дополнительного усилия с их стороны, и затруднят наш поиск счастья любящего ума.

Так что для начала будет полезно исследовать, имеет ли гнев какую-либо ценность. Конечно, когда мы обескуражены какой-нибудь затруднительной ситуацией, кажется, что гнев нам помогает, придавая больше энергии, решительности и уверенности в себе.

Однако, при этом мы должны тщательно исследовать наше умственное состояние. Хотя верно, что гнев даёт дополнительную энергию, если мы исследуем природу этой энергии, то обнаружим, что она слепа — мы не можем быть уверены, положительными или отрицательными будут её результаты. Причина этого в том, что гнев перекрывает лучшую часть нашего ума — его разумную способность. Так что энергия гнева почти всегда

ненадёжна. Он может стать причиной огромного количества разрушительного поведения, несущего лишь несчастье. Более того, если гнев увеличится до крайности, человек становится подобен сумасшедшему, и ведёт себя так, что причиняет себе столько же вреда, сколько и другим.

Однако, для преодоления трудных ситуаций можно развить столь же мощную, но значительно более управляемую энергию. Эта энергия происходит не только от сострадания, но и от разума и терпения. Они — самые сильные противоядия от гнева. К сожалению, многие люди ошибочно считают эти свойства признаками слабости. Я уверен, что верно обратное — это верные признаки внутренней силы и стойкости. Сострадание — нежное, мирное и мягкое по природе, но оно также очень могущественно. А вот те, кто легко теряет терпение, как раз неустойчивы и не находятся в безопасности. Так что по мне вспышки гнева — прямые признаки слабости.

Так что, когда проблема только появляется, постарайтесь сохранять кротость и искреннее отношение, и будьте уверены, что результат будет хорошим. Конечно, другие могут попытаться воспользоваться вами, и если ваша невовлечённость только вдохновляет их на несправедливую агрессию, займите твёрдую позицию. Однако, делаться это должно с состраданием, и если вам необходимо высказать свои взгляды и принять сильные контрмеры, делайте это без гнева и злонамеренности.

Вы должны осознать, что если даже кажется, что ваши противники наносят вам ущерб, их разрушительная деятельность навредит лишь им самим. Чтобы пресечь своё эгоистичное побуждение расквитаться, вы должны призвать своё желание практиковать сострадание и взять на себя ответственность за то, чтобы помочь другому человеку не ввергнуться в страдание из-за его поступков.

А поскольку меры, которые вы примете, будут выбраны спокойно, они окажутся более эффективными, точными и сильными. Месть же, основанная на слепой энергии гнева, редко достигает цели.

## Друзья и враги

Я должен снова подчеркнуть, что просто думать о пользе сострадания, разума и терпения недостаточно для того, чтобы их развить. Мы должны подождать, когда возникнут трудности, а затем пытаться практиковать эти достоинства. Кто же создаст нам такие возможности? Не друзья, конечно, но наши враги. Именно они причиняют нам большинство неприятностей. Так что если мы вправду хотим учиться, то мы должны считать врагов нашими лучшими учителями!

Для человека, развивающего сострадание и любовь, принципиально важна практика терпимости, а для этого совершенно необходим противник. Так что мы должны быть благодарны врагам, ибо именно они могут нам лучше всего помочь в достижении спокойствия ума! Кроме того, и в личной, и в общественной жизни бывает, что при перемене обстоятельств враги становятся друзьями.

Так что гнев и ненависть вредны всегда, и если мы не тренируем свои умы и не работаем над сокращением их негативной силы, они будут продолжать беспокоить нас и сводить на нет наши попытки развить спокойствие ума. Гнев и ненависть — вот наши настоящие враги. Вот кого мы должны победить, а не тех временных "врагов", которые сменяют друг друга на протяжении всей нашей жизни.

Конечно, то, что все мы хотим иметь друзей, это правильно и естественно. Я часто шучу, что если бы вы действительно хотели быть эгоистом, вам бы пришлось стать альтруистом! Вам пришлось бы заботиться о других, проявлять интерес в их благосостоянии, помогать им, служить им, создавая всё больше друзей и всё больше улыбок. В результате, когда вам самим понадобится помощь, вы найдёте множество помощников! Если же вы, напротив, пренебрегаете счастьем других, то в конце концов сами окажетесь неудачником. Разве

можно создать дружбу ссорами и гневом, ревностью и соперничеством? Я так не думаю. Лишь любовь даёт нам настоящих и близких друзей.

В сегодняшнем материалистическом обществе, если у вас есть деньги и власть, вам кажется, что у вас много друзей. Но это не ваши друзья — это друзья ваших денег. Когда вы потеряете своё богатство и влияние, то обнаружите, что этих людей и след простыл.

Беда в том, что когда вещи мира текут к нам, мы становимся уверены, что можем справляться и сами, и не нуждаемся в друзьях, но когда наше положение и здоровье ухудшаются, мы быстро понимаем, как были неправы. В этот момент мы узнаём, кто действительно может помочь, а кто совершенно бесполезен. Так что, чтобы подготовиться к этому моменту и завести настоящих друзей, которые помогут нам в беде, мы сами должны воспитывать в себе альтруизм!

Хотя люди иногда смеются, когда я это говорю, сам я всегда хочу иметь больше друзей. Я люблю улыбки. Поэтому у меня есть задача — узнать, как завести больше друзей и как получить больше улыбок, особенно улыбок искренних. Ведь есть много видов улыбок — улыбки саркастические, искусственные, дипломатические. И многие улыбки не дают чувства удовлетворения, а иногда даже вызывают подозрения и страх — разве не так? Но искренняя улыбка даёт чувство свежести, и думаю, она свойственна лишь человеческим существам. И если это те улыбки, каких мы хотим, то мы сами должны создавать причины для их появления.

## Сострадание и мир

В заключение я хотел бы кратко изложить мои мысли, выходящие за пределы темы этой краткой статьи и сделать более широкое утверждение: индивидуальное счастье может сделать действенный и глубокий вклад в общее усовершенствование всего человеческого сообщества.

Поскольку все мы разделяем одинаковую потребность в любви, то ко всем, кого мы встречаем при любых обстоятельствах, можно испытывать те же чувства, что мы испытываем к брату или к сестре. Не имеет значения, насколько нам в новинку лицо, или насколько отличаются их одежда и поведение — нет такой разницы между нами и другими людьми, которая имела бы значение. Глупо цепляться за внешние различия, ведь в основе наша природа — одна и та же.

В конечном счёте человечество едино, и эта маленькая планета — наш единственный дом. Если мы хотим защитить этот наш дом, каждому из нас нужно живое чувство вселенского альтруизма. Лишь оно сможет устранить эгоистические мотивы, заставляющие людей обманывать друг друга и причинять друг другу вред. Если у вас искреннее и открытое сердце, то вы естественно чувствуете уверенность и достоинство, и вам не нужно бояться других.

Я считаю, что на каждом уровне общества — семейном, племенном, национальном и международном — сострадание является ключом к более счастливому и успешному миру. Нам не нужно становиться религиозными, не нужно нам и верить в идеологию. Всё, что необходимо каждому из нас — это развить хорошие человеческие качества.

Я стараюсь относиться к каждому встречному, как к старому другу. Это даёт мне подлинное ощущение счастья. Это и есть практика сострадания.