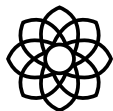


Содержание

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



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.

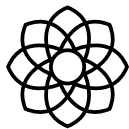
Примерно в то же время я познакомился с медитацией осознанности. Это случилось после того, как несколько моих тяжелобольных пациентов прошли курсы осознанности и научились справляться с деструктивными эмоциями. Я подумал: если практика помогает моим пациентам, мне тоже стоит ее освоить.

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-ламы¹, 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.

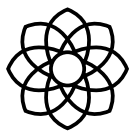
Община его последователей — монахов, монахинь и простых мирян — разрасталась и охватывала всю Индию. Постепенно учение распространилось по Азии и проникло в Бутан, Таиланд, Мьянму, Лаос, Вьетнам, Шри-Ланку, Китай, Монголию, Тибет, Корею, Японию. Прошло 2600 лет, а идеи Будды по-прежнему влияют на жизнь 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

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru