

*Кэнтэцу Такамори,
Дайдзи Акэхаси, Кэнтаро Ито*

ВЫДЕРЖКИ ИЗ ДРЕВНЕЯПОНСКИХ
БУДДИЙСКИХ ТЕКСТОВ



ЗАЧЕМ
мы живем

В переводе Илоны Якименко

Кэнтэцу Такамори

Кэнтаро Ито

Дайдзи Акэхаси

**Зачем мы живем. Выдержки
из древнеяпонских
буддийских текстов**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42923300

ISBN 9785449699497

Аннотация

В книге, написанной видными современными исследователями и популяризаторами буддизма, излагается учение о смысле жизни, содержащееся в трудах японского буддийского учителя Синрана, жившего в XIII веке. Согласно Синрану, люди могут достичь истинной цели жизни, благодаря которой испытают огромную непреходящую радость, несмотря на то, что человеческое существование полно страданий и на первый взгляд кажется бессмысленным.

Содержание

Введение	6
Часть первая.	10
Глава 1	10
Каждое действие имеет цель.	11
Когда мы понимаем, что один день повторяет другой	12
Знание цели жизни меняет все	13
Основополагающий принцип «жизнь есть благо»	14
Мы боремся с болезнями, чтобы стать счастливыми	15
Глава 2	17
Почему убивать – плохо?	18
Число самоубийств растет от незнания ценности жизни	20
Сердце, жаждущее смысла	21
Глава 3	23
Нам нужна цель в жизни	24
Глава 4	25
«Побег» в хобби	27
«Сам процесс»	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Зачем мы живем
Выдержки
из древнеяпонских
буддийских текстов**

**Кэнтэцу Такамори
Дайдзи Акэхаси
Кэнтаро Ито**

Перевод адаптирован, все изменения согласованы с авторами.

Переводчик Илона Якименко
Редактор Елена Яковлева
Фотограф Т. Ямамото
Корректор Екатерина Туинова

© Кэнтэцу Такамори, 2019
© Дайдзи Акэхаси, 2019
© Кэнтаро Ито, 2019

© Илона Якименко, перевод, 2019

© Т. Ямамото, фотографии, 2019

ISBN 978-5-4496-9949-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Дорогие мама и папа!

В моей жизни нет никакого смысла. Я всем только в тягость.

Спасибо, что вы заботились обо мне. Ничего не говорите, просто дайте мне умереть. В аду я буду думать о вас.

Девочка, написавшая эту предсмертную записку, училась во втором классе...

Количество самоубийц в мире растет, их средний возраст снижается, а что с этим делать, никто не знает. Несмотря на бурный технический прогресс и успехи медицины, человечество все глубже погружается во мрак.

«Никогда не сдавайся!» – призывают нас всевозможные бестселлеры. Но убедят ли они тех, кто уже объявил свою жизнь никчемной и бессмысленной?

«Живи! Только живи!» – повторяют все вокруг. Но их слова лишь отзываются пустым эхом, когда читаешь строки дзэнского монаха Иккю, показывающие жизнь такой, какая она есть – во всей ее наготе:

Что наша жизнь?

Поел, уснул, проснулся, облегчился.

*И так дитя становится родителем.
Недавно был дитя – и вот уже родитель...*

*Так повелось от века в век:
Чуть девушка невестой зацветает,
Как матерью она уж увядает,
А вскоре осыпается старухой.*

Суицид, убийства, насилие, войны... Отчего возникают все эти трагедии? Быть может, от отчаянных, бесплодных попыток понять, есть ли в этой жизни смысл и ради чего стоит жить, как бы тяжело ни было. Сколько ни усовершенствуй законы, до тех пор, пока нам не станут ясны великая *ценность* и *цель жизни*, лежащие в основе всех этих проблем, любые законодательные меры останутся филькиными грамотами.

В чем же цель жизни? Ради чего мы живем?

Именно над этим вопросом более двух с половиной тысячелетий назад задумался основатель буддизма Сиддхартха Гаутама (Шакьямуни). Он родился в Индии, в семье раджи, ни в чем не нуждался, получил прекрасное образование в области литературы и овладел воинским искусством. Он женился на самой красивой девушке княжества, которая вскоре родила ему сына. Но все же в его сердце не было покоя и радости. Сиддхартха знал: несмотря на крепкое здоровье, богатство, положение, славу, семью и таланты, в один день он потеряет все. Старость, болезни и смерть все равно возьмут

верх над земным счастьем. Понимая природу человеческого существования, Сиддхартха не мог жить легко и беззаботно. В возрасте двадцати девяти лет он покинул дворец в поисках настоящего счастья. Через шесть лет, проведенных в суровой аскезе, он познал истину – как людям достичь абсолютного счастья – и стал Буддой.

После этого на протяжении сорока пяти лет Шакьямуни объяснял учение, неизменное во все времена. Все мы подвержены болезням, которые могут внезапно настичь нас или наших близких. Мы можем быть довольны своей работой или получать радость от хобби, но однажды наступит тот день, когда старость помешает нам наслаждаться любимым делом. А неизбежная смерть и вовсе разлучит нас со всем, что мы любим. Так есть ли что-то постоянное в жизни? Что навсегда останется с нами и чему мы можем посвятить себя без сожаления? До самой смерти Шакьямуни учил: цель жизни – не что иное, как обретение незыблемого, вечного счастья.

В Японии суть этого учения объяснял Синран¹, основатель Школы Дзёдо-синсю. Синран ясно указал на жизненную цель и призвал к ее достижению: «Общая для всех людей цель жизни состоит в искоренении источника страданий и познании радости жизни, вечного счастья. И пока эта цель

¹ Синран (1173—1263) – японский буддийский учитель, известен также как Синран Сёнин, основатель Истинной Школы Чистой Земли «Дзёдо-синсю». (Здесь и далее — прим. переводчика.)

не достигнута – живи, как бы трудно тебе ни было».

В этом и состоит единственное послание Синрана. В японском языке оно выражается фразой *хэйдзэй годзё* – «Завершение цели жизни при жизни». Эти слова называют отличительной особенностью учения Синрана, ведь он, как никто другой, подчеркнул наличие цели человеческой жизни и возможность ее достижения.

В нашей книге мы исследуем вопрос о цели жизни, основываясь на учении Синрана. В первой части мы обратимся к жизненной философии многих известных писателей и мыслителей и рассмотрим природу человеческого существования. Во второй части мы разберем цитаты из трудов Синрана и раскроем неизменную для любой эпохи и культуры цель жизни.

Несмотря на то, что прошли столетия после смерти Синрана, его слова открыли истинную цель жизни миллионам людей в Японии, США, Бразилии, Корее, Китае, на Тайване и в других странах. Теперь с ними могут познакомиться и русскоязычные читатели. Мы искренне надеемся, что эта книга поможет вам достичь настоящего счастья.

Кэнтэцу Такамори

Дайдзи Акэхаси

Кэнтаро Ито

Часть первая.

Зачем мы живем вопреки страданиям

Глава 1

Хрупкое счастье

Я помню себя маленьким мальчиком², который стал свидетелем последней ссоры родителей.

– Убирайся! – кричала мать, колотя отца. Этот крик по сей день звенит у меня в ушах.

Я стоял как вкопанный, а отец молча прошел мимо и больше не возвращался.

Через несколько месяцев я узнал смысл слова «развод» и осознал всю трагичность случившегося. В моих слезах отражалась горькая правда: счастье может разрушиться в одно мгновение, покинуть без малейшего предупреждения.

Любое счастье, каким бы прочным оно ни казалось, в конце концов ожидает крах. Жизнь беспокойна, никто не знает, когда и что в ней может случиться. Каков же ее смысл? Для

² Кэнтаро Ито, один из авторов.

чего мы живем?

Когда однажды прервется дрема нашей обыденной жизни, потрясенные, мы будем нуждаться в серьезных ответах на эти вопросы.

Каждое действие имеет цель. Как и жизнь...

Каждое действие имеет цель. К примеру, поездка на такси. Любой человек, сев в автомобиль, первым делом скажет водителю, куда ехать, иначе тот просто не поймет, в каком направлении двигаться. Если же ехать бесцельно, неизвестно куда, то мы лишь напрасно потратим время и деньги.

Спросите у студента, зачем он учится, и он, возможно, ответит, что завтра у него экзамен. Спросите у любого прохожего, куда он идет, и он с уверенностью скажет: «За покупками» или «На прогулку, подышать свежим воздухом». Очевидно: все наши действия имеют цель.

А если нас спросят: «Зачем ты живешь?» – что мы ответим?

«Жизнь прожить – не поле перейти», – гласит народная мудрость. И правда, сначала нужно сдать вступительные экзамены в университет, потом пройти собеседование на работу. Дальше борьба с конкурентами, болезнями и однажды – со старостью. Стрессы из-за непонимания близких и насмешек дальних, аварии, стихийные бедствия, увольнение, все-

го и не перечесать... Для чего же нужно преодолевать все эти невзгоды и продолжать жить? Без четкого ответа на важнейший вопрос «С какой целью жить?» советы вроде «Живи и не сдавайся!» бесполезны: они лишь вновь, уже в который раз, заставляют нас бежать по бесконечному кругу.

Когда мы понимаем, что один день повторяет другой

В басне Эзопа «Стрекоза и Муравей» Муравей трудился все лето, но зимой мог отдохнуть и повеселиться. Что же касается людей, то большинство из нас об отдыхе только мечтают. Нам приходится работать зимой и летом, в жару и в холод. «Будет и на нашей улице праздник!» – попытается подбодрить нас кто-нибудь. Но для того, кто понял, что жизнь – неизменное повторение одних и тех же действий, это прозвучит как ложный оптимизм.

Возможно, многие из тех, кто утром торопится на работу, замечают вокруг одни и те же лица и понимают, что эти люди, как и они, подобно заводным куклам, ежедневно повторяют одно и то же...

Если мы не познали истинную радость и удовлетворение, и наши дни – вереница серых будней – «поел, уснул, проснулся», то жизнь подобна бессмысленному бегу по кругу. Нет ни радости от приближения к цели, ни восторга от разрыва финишной ленты.

Спортсмен бежит изо всех сил именно потому, что знает: впереди есть пункт назначения. Так и на жизненном пути: по-настоящему силен и бодр только тот, кто четко понимает, куда и зачем он идет.

Знание цели жизни меняет все

Когда мы ясно знаем цель жизни, любое занятие – будь то учеба, работа или забота о здоровье, наполняется смыслом, и наша жизнь становится насыщенной и полной удовлетворения. Если мы знаем, что есть великая цель, у нас появляются силы жить дальше и преодолевать болезни, конфликты и другие испытания. В сочинении «К генеалогии морали» Фридрих Ницше утверждал: человек даже ищет страданий, «при условии, что ему указывают на какой-либо их смысл»³.

Когда мы идем в правильном направлении, любое движение вперед приблизит нас к заветной цели, усилия не будут напрасными. Сколько бы мы ни потратили времени, сил и денег для ее достижения, ничто не пропадет даром.

Страдания приходят в нашу жизнь подобно бесконечным морским волнам. Но все они непременно будут вознаграждены, если известна цель жизни.

Для одних людей жизнь прекрасна и наполнена смыслом, для других – пуста и бессмысленна. В чем же разница между ними? Ответ прост. Лишь в знании истинной цели жизни.

³ Здесь и далее источники цитат указаны в разделе «Литература».

Основополагающий принцип «жизнь есть благо»

Когда происходит несчастный случай или стихийное бедствие, ради одного человека порой мобилизуется целая армия спасателей. И все потому, что «человеческая жизнь ценнее всего земного шара»⁴.

Медицина, продлевающая жизнь, да и политика в совокупности с экономикой, наукой, искусством, а также этика и право – все это базируется на принципе «жизнь есть благо». Они существуют для того, чтобы люди жили долго и счастливо.

Задача политики и экономики заключается в том, чтобы обеспечить спокойное существование, предоставить работу и медицинское обслуживание. Развитие науки и техники облегчает быт. Этические нормы и юридические законы помогают разрешить межличностные конфликты и наладить добрососедские отношения. Искусство и спорт дают нам силы. Все это помогает нам преодолеть жизненные тяготы и делает нашу жизнь светлее и радостнее.

Хотя следует отметить, что все эти меры – всего лишь забота об *образе жизни*, а не о ее *конечной цели*.

⁴ Знаменитые в Японии слова, впервые сказанные японским премьер-министром Такэо Фукуда.

Мы боремся с болезнями, чтобы стать счастливыми

Современная медицина делает все возможное для продления человеческой жизни. Так, при трансплантации органов совместно работают несколько бригад медиков, которые извлекают, упаковывают в лед и транспортируют орган на вертолете. Пересадка сердца от умершего донора должна быть завершена в течение четырех часов – каждая секунда дорога. Стоимость операции может составлять не одну сотню тысяч долларов.

Возникает вопрос: зачем тратить столько усилий для продления жизни, если она все равно конечна?

Журналисты спросили одного пациента, которому было пересажено сердце:

– Чем вы планируете заниматься дальше?

– Пить пиво и смотреть по ночам бейсбол, – ответил тот.

Для другого больного были собраны благотворительные средства, чтобы он смог выехать в США на операцию. Но после ее успешного завершения он бросил работу и с головой окунулся в азартные игры, вызвав тем самым всеобщее возмущение. Можно понять негодование одного из меценатов: «Я почувствовал себя полным идиотом из-за того, что перечислил ему столько денег».

Мы радуемся возможности увеличить продолжительность

человеческой жизни, но все же для нас остается неясным, какова цель этой продленной жизни. Все, что занимает людей, – второстепенные вопросы: учитывать волю донора или нет; что такое смерть мозга, как ее диагностировать, и прочее. А фундаментальный вопрос остается незатронутым: «*Зачем* нужно прибегать к пересадке органов и продлению жизни?» Кажется, нет на свете ничего более странного, чем это.

Целью мучительной борьбы с болезнями должна быть не просто жизнь, а жизнь, наполненная счастьем. Медицина обретет истинный смысл только тогда, когда благодаря продленной ею жизни люди станут *по-настоящему счастливыми*.

Глава 2

Драгоценная жизнь

Оглянитесь вокруг: многие ли идут по жизни с радостью и оптимизмом? Духовная сфера не поспевает за современными технологиями. Наслаждаясь благами цивилизации, мы не испытываем нужды в еде, одежде, крыше над головой, и все же в глубине души мы не чувствуем удовлетворения. Внутри лишь смутная тревога и пустота.

Психолог Ёсихико Моротоми писал:

В какой-то степени жизнь радостна и насыщена. Но в какой-то мере и скучна. Изю дня в день одна и та же рутина...

Клерк возвращается домой после изнурительной работы и тяжело вздыхает.

Домохозяйка, крутившаяся по дому целый день, присаживается на минуту. И хотя, казалось бы, их жизнь содержательна, в душу закрадывается пустота.

– Разве это жизнь? – шепчут они. – А что, если так будет продолжаться до самого конца? В чем же смысл?

– «Психология пустоты»

Известный австрийский психиатр и философ Виктор Франкл говорил: когда современный человек предоставлен

самому себе и волен делать все, что пожелает, он чувствует бессмысленность и пустоту жизни. После выхода на пенсию люди теряют смысл существования. Студенты проводят выходные в пьяном угаре. А большинство из нас вечерами просиживает у телевизора. Франкл отмечал: многие люди переполнены скукой и апатией, ощущают пустоту, потому что не знают цели и смысла существования. Называя такое состояние «экзистенциальным вакуумом», Виктор Франкл указывал, что зачастую оно становится причиной суицида. И такие распространенные «болезни века», как депрессия, агрессия и различного рода зависимости, можно понять, только если осознать наличие «экзистенциального вакуума», спрятанного за ними. То же самое касается кризиса выхода на пенсию и кризиса старения.

Не только Франкл, но и многие другие мыслители считают: корень возникновения различных проблем в обществе в том, что люди не видят смысла и ценности существования.

Почему убивать – плохо?

Подчас пренебрежительное отношение молодых людей к собственной жизни проецируется и на жизни других.

Так, в Японии до сих пор не могут забыть страшное убийство, которое произошло в 1997 году. Четырнадцатилетний подросток из города Кобэ убил и обезглавил своего одиннадцатилетнего друга, а его голову оставил у ворот школы.

Спустя несколько дней убийца отправил письмо в местную газету, назвав в нем свое существование «невидимым». Как ни странно, его чувства разделяли многие подростки.

«Я никому не нужен... Я бесполезный мусор... Лучше уж вовсе не рождаться на белый свет...» Не понимая смысла существования, молодые люди лишают себя жизни.

Непонимание ценности собственной жизни приводит к непониманию ценности жизни другого человека. Крику души «Почему бы не покончить с собой?» вторит эхо «Почему бы не убить другого?». Подтверждает это и печальная статистика⁵: в США минимум один из четырех подростков-самоубийц перед собственной смертью калечит или убивает другого.

Но несмотря на все это, большинство людей согласятся с утверждением, что «человеческая жизнь ценнее всего земного шара». Мы твердо убеждены, что жизнь бесценна. Но если нас спросят «почему?», ответ вряд ли найдется. И даже философов такой вопрос заводит в тупик. Как писала известная англо-американская исследовательница Филиппа Фут в работе «Релятивизм морали», ей не известен ни один философ, который смог бы объяснить, почему жизнь человека ценна. Прочти мы хоть сотни философских книг – к ответу они нас не приблизят.

⁵ Данные Федерального агентства Министерства здравоохранения США.

Число самоубийств растет от незнания ценности жизни

Ежегодно в Японии более двадцати тысяч человек убивают сами себя. Эта цифра в шесть раз выше числа смертей в автокатастрофах. Страшнее всего показатели суицида были в 1998 году, когда резкое увеличение количества самоубийств среди японских мужчин привело к снижению средней продолжительности их жизни.

Некоторые предполагали, что причина кроется в затяжном экономическом кризисе, который страна переживала с 1980-х годов, но такое объяснение слишком упрощено. Еще французский социолог Эмиль Дюркгейм указывал на высокий уровень суицида среди наиболее обеспеченных слоев населения и представлял всевозможную статистику, подтверждающую, что «больше всего страдают те, кто обладает наибольшим комфортом». А известный американский психолог Михай Чиксентмихайи в свою очередь говорил: «Без фундаментальной жизненной цели люди не смогут обрести настоящего удовлетворения жизнью – и неважно, какие удобства и развлечения их окружают».

Вне всяких сомнений, корень самоубийств заключается в непонимании того, насколько значима цель жизни и драгоценно человеческое существование. Человек выбирает смерть, потому что не знает самого главного – зачем продол-

жать жить, как бы трудно ни было.

Если у нас в руках оказался выигрышный лотерейный билет на миллион долларов, мы им дорожим – ведь знаем, что столько денег не сможем заработать и до самой смерти. А если билет проигрышный, он попадает прямиком в мусорный бак, точно так же, как и разбитая кружка или безнадежно сломанный компьютер. Так и с жизнью: если мы знаем, что она драгоценна, то никогда не спрыгнем с высотного здания. Мы не выбросим свою жизнь подобно проигрышному лотерейному билету и никогда не лишим жизни другого.

Мы познаём ценность жизни тогда, когда ясно понимаем: «Моя жизнь *имеет* цель, и ради нее я должен продолжать жить, невзирая ни на какие невзгоды».

Высокий уровень самоубийств и убийств среди молодежи вызывает тревогу и заставляет общество задуматься о причинах. Одни указывают на проблемы воспитания, другие на изъяны образования или законодательства, третьи на больное общество. Но обсуждение и попытки устранить все эти причины будут тщетны до тех пор, пока мы не уделим должного внимания наиважнейшей цели жизни и ее ценности.

Сердце, жаждущее смысла

В 1995 году в Японии произошла самая масштабная террористическая атака. Пять членов секты «Аум Синрикё» вы-

пустили смертоносный газ зарин в пяти поездах метро в Токио, что привело к смерти двенадцати человек. Более пяти тысяч пострадало.

Один из адептов организации позже объяснил, почему он присоединился к секте: «Только Сёко Асахара прямо указал на смысл моего существования».

Говорят, если сильно мучает жажда, а чистой воды нет – ничего не остается, как пить грязную. Так и этому человеку, жаждущему познать цель жизни, пришлось довольствоваться грязью.

Среди преступников были выпускники самых элитных университетов Японии. Один из авторов этой книги, Кэнта-ро Ито, учился тогда в одном из них и после той жуткой трагедии отправился на лекции в надежде услышать комментарии от профессоров. Однако занятия шли своим чередом, и только один из преподавателей сделал совсем примитивное замечание: «Диву даюсь, как люди могли примкнуть к такому мерзкому главарю?»

Кэнта-ро Ито сильно разочаровало такое безразличное отношение интеллигенции.

И это лишь один пример непонимания людьми истинной ценности человеческой жизни.

Неудивительно, почему в наше время – эру научных достижений – все еще существуют и никак не исчезнут гадания и суеверия, и процветают всевозможные псевдорелигии.

Глава 3

Жить просто ради жизни

Некоторые люди считают: цель жизни в том, чтобы просто жить – и этого вполне достаточно. Попробуем разобрать это утверждение.

Многие наверняка согласятся с суждениями вроде:

«Важно терпеть и жить дальше, что бы ни случилось».

«Нужно держаться! Живем только раз, поэтому ценность жизни – в самой жизни».

Возможно, те, кто пал духом и считает свою жизнь бессмысленной, найдут утешение в этих словах. Но тем, кто действительно хочет понять, «*ради чего* нужно жить, как бы трудно ни было?», такие утверждения не принесут ничего, кроме горького разочарования. Ведь на самом деле они не дают ответ на их вопрос.

Если спросить у бегущего по аллее парка человека: «Для чего ты занимаешься бегом?» – то он скажет: «Чтобы стать сильнее и здоровее». Его ответ будет вполне логичен. Но если он скажет: «Я бегаю ради того, чтобы бегать», – мы останемся в недоумении.

Если мы спросим у старшеклассника, зачем он готовится к экзаменам, ответ «Чтобы поступить в университет» прозвучит вполне разумно. Но будет странно, если он скажет:

«Я готовлюсь к экзаменам ради того, чтобы подготовиться».

Так и на вопрос «Зачем ты живешь?» нельзя ответить «Я живу ради жизни». Это бессмысленная тавтология.

Нам нужна цель в жизни

Жизнь подобна плаванию. С того самого момента, когда мы были выброшены в жизненное море, мы вынуждены плыть непрерывно.

Тот, кто утверждает: «Я живу ради жизни», похож на человека, который заявляет: «Я плаваю ради плавания». Судьба такого человека напоминает водоросль, бесцельно раскачивающуюся в волнах океана. То, что ожидает ее впереди, вполне очевидно.

«Жизнь ради жизни» можно сравнить и с самолетом, летящим «ради полета». Выбор скорости, высоты и прочих характеристик влияет только на то, *как* пройдет полет. Но прежде чем мы поднимемся в воздух, нужно знать, *куда* лететь.

На свете нет пилотов, которые отрываются от земли, не зная места назначения. Самолет, летящий ради полета, обречен только на крушение.

Так и в жизни. Если нет цели, дающей постоянное счастье и радость, вся жизнь превратится лишь в вереницу страданий.

Глава 4

Жить ради удовольствий

Подчас научно-технические достижения оказывают пагубное воздействие не только на окружающую среду, но и на психику человека. Все больше людей ищут спасение в сиюминутных удовольствиях и погружаются в пучину различных зависимостей. Игромания, шопоголизм, алкоголизм – наукой описано свыше 1500 различных зависимостей.

О наркомании сейчас известно даже ученикам младших классов. Галлюцинации, вызванные употреблением наркотиков, в свою очередь становятся причиной жестоких преступлений.

Все больше людей страдают и от сексуальной зависимости. Они ищут спасения от одиночества в беспорядочных половых связях, пытаясь заглушить неудовлетворенность и пустоту.

Часто можно услышать мнение: «Нужно делать то, что доставляет удовольствие здесь и сейчас, сиюминутных наслаждений вполне достаточно. Зачем задумываться, для чего все это? Лучше просто жить и радоваться!»

Но так ли это на самом деле? Давайте попробуем разобраться в истинной природе удовольствий.

Начнем с приятных ощущений, получаемых от удовлетво-

рения желаний. Существует великое множество человеческих желаний: мы хотим вкусно поесть, модно одеться, купить автомобиль, быть любимым и прочее. Когда мы удовлетворяем эти желания, недовольство и боль исчезают. Процесс насыщения доставляет нам приятные чувства и ощущение блаженства.

К примеру, когда нам хочется пить, мы получаем удовольствие от глотка кока-колы. Но длится оно недолго: чем больше мы пьем, тем меньше испытываем жажду, и пропорционально этому ослабевают приятные ощущения. Мы наслаждаемся лишь процессом утоления жажды. А как только она полностью исчезает, напиток начинает причинять нам мучения. Это похоже на почесывание зудящего места – сначала приятно, но в конце концов эти ощущения сменяются болью.

Когда исчезает неудовлетворенность, ее заменяют страдания. Это явление, известное в экономике как «закон убывающей предельной полезности», можно наблюдать во многих жизненных ситуациях. Чем чаще мы что-то делаем: встречаемся с любимым человеком или занимаемся хобби, – тем меньше испытываем восторга. Удовлетворение желаний дает ощущение яркого счастья, но это чувство недолговечно. Именно поэтому говорят: «Пока страдания новы, мы называем их удовольствиями, а когда удовольствие стареет, мы называем это страданиями».

«Побег» в хобби

Многие люди считают, что они наиболее счастливы, когда занимаются любимым делом. Достижение новых рекордов в плавании, игра в шахматы, поиск безопасного уступа при скалолазании – в такие мгновения, когда определяется победа или поражение, жизнь или смерть, мы сосредоточены только на одном: как победить или как преодолеть опасность.

В эти секунды нас совсем не беспокоят сказанная кем-то грубость, выговор начальника или грядущая встреча с неприятным человеком. Забыв обо всем, мы погружаемся в «состояние недумания». Быть может, именно поэтому появилось выражение: «Счастье – в неведении».

Как и в случае с удовлетворением желаний, приятные ощущения от хобби кратковременны. Сиюминутная радость заканчивается, и мы возвращаемся в мрачную реальность, наполненную нелюбимыми уроками, незавершенной работой и домашними делами. Возможно, именно поэтому один известный теннисист становился невыносимым за пределами корта, а один из величайших художников славился дурным нравом, когда отходил от мольберта.

Философ Бертран Рассел в книге «Завоевание счастья» писал: «Увлечения и любимые занятия во многих случаях, возможно, в большинстве, не являются источником осно-

вополагающего счастья, а есть средство побега от реальности...» Окунаясь в хобби, мы лишь отвлекаемся от текущих страданий. И это напоминает поведение человека, который напивается и веселится, чтобы забыть о неполаченых долгах.

Кто-то возразит: «Ну и что? Поиски смысла жизни только угнетают. Пускай от хобби я получаю лишь мимолетную радость, мне этого вполне достаточно!»

Но это все равно что сказать: «Мне и алкоголя хватает. И вообще, нет ничего лучше рисовой водки. Тот, кто не пьет, просто дурак!»

А есть и такие, кто лишь пожмет плечами: «Мне не нужно никакое спиртное, жизнь и так интересна».

Когда мы достигли цели жизни и искренне радуемся здесь и сейчас, у нас нет потребности заглушать боль и одиночество. Каждое мгновение искрится счастьем, что ярче всех звезд на небе.

«Сам процесс»

Ученый, поглощенный своей темой, или атлет, сосредоточенный на любимом виде спорта, получают удовольствие от самого исследования или игры как таковой. Будут ли признаны их достижения или нет – для них не так важно.

«Поиск истины – вот в чем моя жизнь!» – скажут одни.

«Радость в обновлении рекорда», – добавят другие.

Нет ничего странного в утверждении, что наслаждение и смысл дает сам процесс.

Люди, отдающие себя любимому делу без остатка, вызывают восхищение – особенно в наши дни, когда многие не знают, чем им заняться.

Но даже если нам удалось найти призвание, как нам кажется, наполняющее жизнь смыслом, можем ли мы быть уверенными, что это продлится вечно?

В 1992 году на Олимпийских играх в Барселоне четырнадцатилетняя Кёко Ивасаки добилась блестящего успеха, завоевав золотую медаль в плавании брассом. «Это самое большое счастье в моей жизни!» – говорила она тогда. Естественно, все ожидали от нее очередного олимпийского золота, но Кёко была слишком занята учебной и не смогла должным образом подготовиться к следующим Играм. Ее спортивная карьера пошла на спад.

В одном из интервью Кёко призналась, что собирается бросить плавание:

– Я ужасно волновалась, возьмут ли меня на Игры в Атланте и думала: «Лучше б я не говорила, что Барселона была самым большим счастьем в моей жизни. Я даже сожалела, что получила ту золотую медаль».

То, что для Кёко было «наибольшим счастьем», обернулось тем, о чем она «сожалела». В результате она кое-как заняла десятое место на Играх в Атланте, а позже потеряла всякий интерес к соревнованиям.

То же самое происходит и в сфере науки. Из многочисленной армии ученых лишь единицам удается добиться известности. Даже Чарльз Дарвин, создавший теорию эволюции, не был особо счастливым человеком и сетовал, что сам себе напоминает механизм, перерабатывающий большое количество фактов в общие законы.

Очевидно, что и чувство удовлетворения, получаемое от любимого дела, не вечно и в конце концов обречено на угасание.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.