

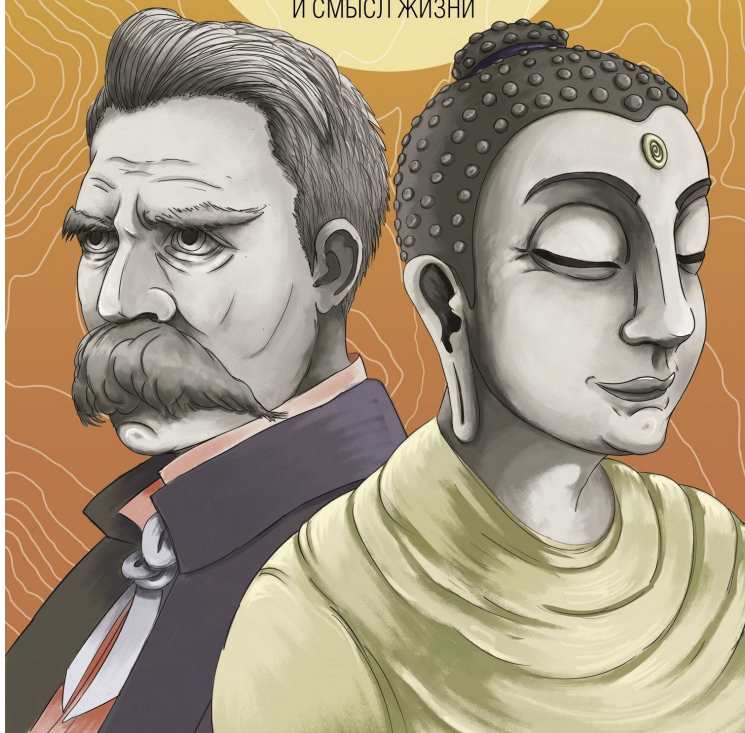
ОЛЕГ ЦЕНДРОВСКИЙ

---

# МЕЖДУ НИЦШЕ И БУДДОЙ

---

СЧАСТЬЕ, ТВОРЧЕСТВО  
И СМЫСЛ ЖИЗНИ



**Олег Юрьевич Цендровский**  
**Между Ницше и Буддой:**  
**счастье, творчество**  
**и смысл жизни**  
**Серия «Звезда лекций»**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63451422](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63451422)*

*Олег Цендровский. Между Ницше и Буддой: счастье, творчество и  
смысл жизни: АСТ; Москва; 2021  
ISBN 978-5-17-127178-7*

### **Аннотация**

Может ли богатейшее философское наследие Востока и Запада дать нам надёжное решение главных проблем человеческого существования? Какой могла бы стать наша жизнь, если бы мы всерьёз задались целью понять, как прожить её правильно? Если мы затем сделали бы всё, что в наших силах, чтобы применить это на деле? На что мы были бы тогда способны? Как выглядел бы мир вокруг?

Автор этой книги – кандидат философских наук, создатель крупнейшего в России блога и подкаста о философии, психологии и нейробиологии «Письма к самому себе». В ней

эти фундаментальные вопросы разобраны и увлекательно, и доступно, и на обширной доказательной базе.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие: Притча о двух солнцах	6
Что такое философия и почему она необходима каждому?	19
I. Самопознание	36
Почему мы чувствуем то, что чувствуем: главный механизм человеческой психики	36
Восточный подход к проблемам счастья и желания	63
Конец ознакомительного фрагмента.	74

# **Олег Цендровский**

## **Между Ницше и Буддой: счастье, творчество и смысл жизни**

© Цендровский О., текст, 2021

© Кузьмина Е., автор иллюстрации на обложке, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

Фотоматериалы предоставлены Shutterstock / FOTODOM

Инициатор проекта – Дмитрий Ерин

# **Предисловие: Притча о двух солнцах**

Когда на чистом и ясном небе сияет солнце, согревая и озаряя все вокруг, я не в силах сопротивляться этой древней волшбе. Возникает чувство, будто ты испил из того самого источника жизни – причастился вечной юности и свежести, наполнился энергией, счастьем и смыслом. Это великий дар стихий, несомненно, и столь легко быть радостным под его ласкающими и проникающими лучами. Но именно потому я не могу не видеть его несовершенства, его трагической хрупкости и уязвимости. Да, это великий дар, но это всего лишь дар. Он дается редко, он дается произвольно, тепла его мало, да и солнце нечасто загорается над человеческим существованием. Нельзя построить жизни на чужих милостях и смиренно ждать позволения мира что-то испытать и кем-то быть. Это значит строить дом на песке. И как, наконец, быть всем тем, кому обстоятельства не протягивают руку помощи? Кто не видит солнца, кто выходит с утра во мрак и идет во мраке? У каждого бывают такие периоды; у многих так проходит едва ли не большая часть жизни.

Нам требуется надежная внутренняя опора, и мы можем ее обрести, ибо можем зажечь солнце в себе самих. Так же, как звездное небо есть не только над нашими головами, но

и в наших головах, мы содержим в себе источник животворного дневного тепла. Поначалу он мал и слаб, но если его пестовать и поддерживать, то оказывается, что внутреннее светило сияет много жарче того, что над головой, и заменяет его с лихвой. Более того, оно надежно, оно не обманывает, оно разгоняет внешний мрак и расцветчивает серые ландшафты бурными красками. Чем это солнце сильнее, тем менее мы зависим от погоды обстоятельств и сами формируем климат вокруг. Стоит же небу жизни проясниться, как свет из двух великих источников множится и соединяется в единое целое. Так только и достигается ближайшее подобие рая на земле, о котором столько грезили и грезят люди – гармонией обоих начал, большого внутреннего и малого внешнего.

Но что именно подразумевается под этим преображающим нас вожделенным теплом? Первое, что приходит в голову современному человеку, это то, что речь идет о счастье. О той точке, в которую все мы стремимся, пускай и разными маршрутами, о естественной первоцели бытия. Нельзя, однако, поддаваться искушению простых ответов. В большей части эпох и культур человечества идея о личной радости как ценности была настолько побочной и незаметной, что это должно вселить в нас сомнения. Конечно, люди всегда хотели, хотят и будут хотеть счастья, независимо от того, что они или их культура о том думают, но уже этого наблюдения довольно, чтобы понять – счастья недостаточно.

Исследование истории, человеческой психики и физиоло-

гии мозга привело меня к пониманию, что есть еще два необходимых компонента: творчество и смысл. В ходе первого раздела книги мы подробно рассмотрим как их по отдельности, так и тот глубинный исток, в котором все три берут начало. Вместе они образуют великую Триаду человеческой экзистенции, троякую первоцель, поддерживая друг друга, но при этом совершенно друг к другу не сводимые.

Человек может быть счастлив, а вместе с тем бездеятелен и не чувствовать даже дуновения смысла в собственном бытии. Тогда счастье это, лишенное опор, хрупко, пресно, одномерно, и, разумеется, бесплодно. Человек может быть продуктивен, но при этом несчастен и быть заражен бациллой нигилизма, ощущением разлагающей его абсурдности. Тогда творчество его обыкновенно тронута порчей и распространяет ее вовне, его созидательный потенциал подорван, а сам он страдает – поистине без всякой нужды и пользы.

Наконец, мы можем ощущать высшую осмысленность своего бытия, но не мочь и не уметь найти себе практического применения, как и удовлетворения в жизни.

Лишь когда все элементы великой Триады сходятся воедино, раскрываются высшие возможности человеческой жизни. При здоровом единовременном росте они помогают друг другу: счастье делает нас деятельнее, творчество делает нас счастливее, существование наполняется смыслом, а тот, в свою очередь, окрыляет нашу эмоциональную жизнь и созидательный процесс. Все те цели, от мала до велика, к ко-



торым стремятся люди, есть попытки, пускай и неуклюжие, припасть к этим трем великим режимам бытия или хотя бы к одному из них.

Первый способ достичь этого – *внешняя самореализация*, старание вымолить у стихий не громов и молний, а сияния чистого солнца над головой и своими собственными усилиями обеспечить хорошую погоду. Конечно, мы можем в поте лица работать над вмещающими нас обстоятельствами, но мироощущение слишком сильно зависит от свойств самого воспринимающего их субъекта. Когда внутренне неустроенный индивид оказывается в райском саду, все это благолепие искажается и преломляется в его омраченном уме и порой трансформируется в адские ландшафты. С другой стороны, даже если в душе и царят мир да покой, но сама она не развита и не вытружена, ситуация становится лишь немногим лучше. Жизнь может многое предложить такому человеку, но, по горькой иронии, он очень мало способен от нее взять. Дверки его сознания так малы, что способны впустить лишь малую толику потенциально доступной ему полноты действительности.

Возможности внешних условий нашего бытия чрезвычайно ограничены, а результат очень хрупок. Мы получаем от них не белоснежную улыбку счастья, продуктивности и смысла, но скорее их бледную тень – одномерную и грубую. Не покоящиеся на внутренней основе, эти желаемые состояния всегда носят на себе печать неудовлетворённости,

подспудное ощущение пустоты и обделённости, постоянное пресное послевкусие. Нельзя забывать, наконец, и то, как переменчива фортуна и сколь опасно зависеть от милости климата. Стоит судьбе нахмуриться, стоит солнцу скрыться за тучами, и сделавший ставку на внешнюю самореализацию баловень судьбы оказывается заперт в темноте, которой ему нечего противопоставить. Темноте тем более густой, чем ярче до того был свет.

Не нужно героически пренебрегать подарками бытия и похвальным стремлением улучшить условия своей жизни. Необходимо, однако, понимать, как скуден их арсенал и капризен нрав. Приоритетная работа сосредоточена в совсем ином измерении – над той силой человеческого сознания, что меняет и преобразует обстоятельства и возносит человека над ними, что умножает падающие на нас лучи света и дает бой опускающейся тьме. Это и есть *внутренняя самореализация*, развивающая способность человека сохранять радость и силу даже в ненастье и спокойствие среди бури. Она направляет, поддерживает и дополняет внешнюю, без нее почти бессильную, и уподобляет нас тем растениям, которые цветут и на самой каменистой почве.

Что и говорить – путь внутренней самореализации не прост. Хорошая новость все же в том, что он однозначно проще задачи воплотить главные цели человеческой жизни посредством изменения вмещающих ее условий. Последние обречены на позорное поражение, и как раз опыт постоян-

ных неудачных попыток одержать победу приемами, которые просто не могут работать, делает людей пессимистами. Они возводят хулу на действительность и смотрят на нее из-под насупленных бровей именно потому, что всегда искали тепла и света не по тем адресам. Из-за этого они решили, что их не найти вообще. Индивид видит свое страдание и страдание окружающих. Он замечает, что мир жесток и бессмыслен, что человек – глуп и слаб, а силы его малы. Он приходит к выводу, что все это следствие порочной структуры самого мироздания, но никак не человеческой неуклюжести. Люди сперва формируют в себе надуманные ожидания касательно того, чем должна быть реальность и что они должны в ней делать, а затем злятся на мир, когда тот отказывается вмещаться в эти искусственные построения.

Горестные судьбы мира, а также личные беды и несовершенства кажутся столь значительными и непреодолимыми лишь в силу непонимания того, в каком измерении их решение становится возможным. Мы похожи на тех дураков, которые страдают от жажды, сидя возле чистейшей реки, и посылают миру проклятия за то, каким засушливым местом он является. Река, возле бурных вод которой мы изнываем, есть наше собственное сознание. Его можно сравнить с цветным стеклышком со сложной трехмерной конфигурацией, властно преобразующим и интерпретирующим все, что попадает на его поверхность. Именно от свойств этого стеклышка в большей мере зависит то, какой предстает действительность

и какой отклик в нас вызовут те или иные происшествия.

Как будет показано далее в опоре на последние научные данные, все переживаемые человеком состояния есть информационные потоки в нашей психике, движением которых можно и нужно управлять. Счастье, смысл, творчество – это не то, что происходит с нами сейчас, было в прошлом или может ожидать когда-то в будущем. Это сам способ проживания действительности. Они есть не набор обстоятельств, а то, как мы относимся к происходящему с нами – специфическая и устойчивая конфигурация информационных процессов внутри индивидуального «Я». Это понимание в той или иной форме пронизывает многие интеллектуальные традиции, от древнегреческих философских школ (софизм, скептицизм, эпикуреизм, стоицизм) до йоги, буддизма и даосизма. Мастер дзен Тит Нат Хан резюмировал древнее убеждение всей восточной философии в следующей лаконичной формуле: «Не существует пути к счастью. Счастье и есть путь».

Иными словами, сам способ проживания реальности, а не ее конкретные характеристики и набор внешних фактов существования, определяют качество нашей жизни – и не только счастье, а весь ее ход и итоги. Все подлинные достижения есть достижения *внутренней самореализации*, очищение сознания от искажений восприятия и положительная трансформация нашего умения проживать вереницу мгновений. Если здесь мы достигли успехов, то все остальное оказыва-

ется второстепенно. Если же нет, то всякие прочие «приобретения» тщетны, будь то имущество, положение или люди.

Непонимание устройства психики и болезненное трение ошибочных ожиданий о действительность вынуждает людей гневно выставлять реальности счета. Но стоит избавиться от этого груза и подойти к собственной жизни с иной стороны, как обнаруживается, что с устройством реальности все в порядке. В ней нет никаких препятствий для единства счастья, продуктивности и смысла для каждого из нас. Если пока что это звучит неубедительно, вопрос можно сформулировать еще проще и вне всякой зависимости от того, как мы относимся к миру и своим перспективам в нем.

Перед любым индивидом стоит фундаментальный выбор: продолжать жить дальше или отказаться от этого. Если мы выбираем жить, то первейшая наша цель, по определению, это разобраться в том, как сделать это лучше. Каков бы ни был мир, раз уж мы в нем, *пока мы еще в нем*, лишь одно в высших интересах индивида: приближаться шаг за шагом к великой Триаде, преодолевать бессмысленное страдание, свои ограничения и изъяны восприятия. Независимо от того, до какой степени у человека получится добиться этого, даже у самого прожженного пессимиста не возникает сомнений, что движение как назад, так и вперед возможно. Альтернативой последнему является несчастное, жалующееся, бесплодное и ничего не пробующее изменить пребывание в заложниках у злополучных обстоятельств и своих собствен-

ных заблуждений.

Чтобы вступить на путь положительных трансформаций, необходимо признать основополагающий факт: хотя человек един со всем древом жизни, кое в чем мы кардинально отличаемся от прочих животных. Лишь мы, *homo sapiens*, являемся исследователями и творцами в полном смысле этих слов. Ни одно живое существо на земле не познает и не способно познать устройства вмещающего его миропорядка. Ни одно живое существо, кроме нас, не является созидающим; лишь мы творим нечто принципиально новое и небывалое.

Эти две фундаментальные роли есть одновременно *две высшие ценности* человеческого существования, в горниле которых выкованы окружающие нас блага. Можно потому утверждать, что чем более индивид является исследователем и творцом, *тем более он человек* в смысле своего специфического отличия от остального природного мира. Стремясь к раскрытию высших возможностей собственной жизни, мы должны сперва понять ее устройство и затем воплотить собранное знание на деле. Мы, следовательно, должны быть познающими и созидателями. Лишь познание и творчество, фундаментальные ценности и роли человечества, в состоянии вымостить дорогу вперед.

Сегодня мы не первые и не последние, кто взялся за великое предприятие устроения жизни. За несколько тысяч лет существования цивилизации и сотни лет развития современной науки было накоплено богатейшее интеллектуальное на-

следие. Главная задача потому – не столько добыть новый материал, сколько возвести прочное здание из уже имеющихся в изобилии кирпичиков. Как верно заметил Людвиг Витгенштейн в своих «Философских исследованиях», «проблемы решаются не через приобретение нового опыта, а путем упорядочения уже давно известного».

Если мы обратимся к западной философии, то встретим сотни разных противоречащих друг другу решений интересующих нас этических проблем. Все это многообразие при этом ветвится из единого глубинного истока, где уже две с половиной тысячи лет царит почти полное единодушие в отношении базового вопроса о том, как индивиду следует управлять движущей им стихией желания и выстраивать отношения с миром. Как будет продемонстрировано впоследствии, существо западной парадигмы в самой концентрированной и законченной форме было сформулировано одним из величайших мыслителей в истории – Фридрихом Ницше. Именно его учение выбрано здесь как наиболее точная сумма идей и духа всей интеллектуальной традиции Запада.

Аналогично, на классическом Востоке, от Индии до Китая и Японии, мы наталкиваемся на многоголосицу различных взглядов и жизненных практик. Анализируя их содержание внимательнее, мы обнаруживаем, что непрестанные споры восточных мыслителей опять же берут начало из единой живой основы: из некоего набора основных тезисов, разделяемых большинством заметных философов этой сверхци-

визации. И если западный образ мышления емко воплощен в трудах Ницше, то для Востока эту роль играет Сидхартха Гаутама, то есть Будда.

На фундаментальном уровне осмысления Запад и Восток, Ницше и Будда подходят к тем же проблемам человеческого существования, но делают это с противоположных концов и предлагают диаметрально противоположные решения. Обе парадигмы обладают высоким внутренним совершенством и эффективны в своей системе координат, но вместе с тем им присущи изъяны, вытекающие из их крайности. Противоположность восточного и западного философского наследия есть противоположность двух полюсов одного глобуса, двух частей одной картины. Чтобы увидеть ее всю, в этой книге мы попробуем встать *между Западом и Востоком*, между Ницше и Буддой. Нам потребуется сперва отдалиться, затем сблизить и переосмыслить оторванные фрагменты в новом синтезе. Это и позволит преодолеть вытекающие из их полярности изъяны.

В исследовании того, как выстраивать жизнь и управлять своими психическими процессами, мы оттолкнёмся от философского наследия человечества. Однако оно не может быть единственной опорой. Знание будет действительно надежным лишь тогда, когда мы примем в расчет все дисциплины, занимающиеся человеком, и не потеряем связи с современным состоянием науки. Сегодня, благодаря прорыву в исследованиях мозга, эволюционной биологии и нейробио-



логии, а также технологиям вроде фМРТ и ТМС, ряд важнейших проблем устройства нашей психики перестают быть предметом гениальных догадок и входят в область точного знания. Теперь мы способны проверять и обосновывать многие философские тезисы строгими научными методами и выявлять закономерности процессов в мозге, ответственных за те или иные состояния, переживаемые индивидом.

Цель этой книги – проследить ключевые траектории движения философского, психологического и научного знания, затем свести все полученные данные в единой точке и осуществить новый синтез для раскрытия высших возможностей жизни. Когда мы пользуемся предельно широким набором источников, а разные методы и уровни осмысления приводят нас к одним и тем же выводам, это является самым надежным свидетельством их корректности. Мы получаем комплексное понимание устройства реальности и собственной психики. Как следствие, в наших руках оказывается мощнейший инструмент по положительной трансформации своей жизни и мира вокруг. Если воспользоваться аналогией, книга такого рода представляет собой карту, обрисовывающую маршрут к воплощению великой Триады счастья, творческой мощи и смысла. Было бы глупо недооценивать ее важность, но столь же неблагоприятно возлагать на листы бумаги неоправданные надежды. Карта показывает, куда идти, и без нее мы будем плутать, но шаги все равно придется совершать самостоятельно и именно от этого зависит, куда

мы придем. Прежде чем приступить к полноценному обзору, необходимо, однако, прояснить, что такое сама философия, выбранная здесь как главный метод рассмотрения. В чём ее принципиальное значение для человеческой жизни и как она соотносится с наукой?

# Что такое философия и почему она необходима каждому?

Большинство людей относятся к философии с откровенным недоумением, и считается нелёгким делом объяснить, какую пользу она способна принести и что вообще собой представляет. Даже тема эта считается каверзной, такой, которая припирает многих мыслителей к стенке и делает их неубедительными, невнятными, заставляя пускаться в туманные рассуждения. В действительности вопрос о существовании и пользе философии представляется как раз одним из наиболее простых и имеет вполне однозначное разрешение.

Прежде всего, философия является формой познания; последнее же, как с точки зрения биологической эволюции, так и с точки зрения здравого смысла — это не праздное любопытство, но важнейший инструмент. С его помощью живое существо анализирует мир, получает от него обратную связь, и эта информация ложится в основу поведения. Познание присутствует в разных формах у всех организмов, начиная от бактерий и заканчивая нами, *homo sapiens*. Лишь оно позволяет нам приспособиться к окружающему миру с целью выживания и умножения наших жизненных возможностей. Исследуя реальность, мы можем заострить фокус внимания на отдельных ее слоях и сферах, и так в конечном счете и родились все частные науки: химия, биология, физи-

ка, астрономия, история. Однако, помимо отдельных дисциплин, рассказывающих об устройстве частей внешнего мира, нам необходим и более общий вид исследования. Такой, который собрал бы их все воедино и применил во имя того, ради чего всякая частная наука и возникла; во имя нашей жизни и ее коренной проблемы – как прожить ее правильно и что означает это «правильно»? Лишь одна дисциплина, философия, всегда находилась в пространстве этого фундаментального вопроса, пытаюсь разобраться, как быть и что делать в этом мире.

Можно было бы возразить, сказав, что для ответа на этот вопрос обращаться к философии совсем не требуется, но это означает угодить в ловушку логического противоречия. Как только мы задаёмся подобными вопросами, как только мы пытаемся разобраться, как нам устроить свою жизнь, какими целями и ценностями и в каком порядке нам руководствоваться, мы вступаем на территорию философского исследования, какое бы название этому занятию мы ни давали вместо того. Ни к одной из частных наук эти темы не имеют отношения; вернее, они значительно выступают за их границы и одновременно уходят много глубже. Всякий ученый, коль скоро он сохраняет верность научному методу, это засвидетельствует.

# **I. Философия не противоположна науке и не может быть заменена наукой**

Теоретически такие области знания, как биология и медицина, способны разъяснить нам, как добиться здоровья и долголетия. В них тем не менее не обнаружить ответа на вопрос, стоит ли нам вообще проживать эту жизнь дальше, вопрос, который казался коренным умнейшим людям, от древнегреческого поэта Феогида до философа Альбера Камю. Далее, сколь важно для нас должно быть наше здоровье и долголетие в сравнении с другими вещами и ценностями? В каких ситуациях, до каких пределов и во имя чего ими допустимо жертвовать?

Допустим, вы можете быть счастливы и идеально здоровы, но ценой посредственности, бесполезности и творческой немощи или же за счет страданий других людей. Стоит ли соглашаться на подобную сделку? Наконец, допустим, вы сознаете, что способны изменить этот мир к лучшему и создать нечто великое, но для этого придется пожертвовать и своим счастьем, и своим здоровьем, и в конце концов своей жизнью. Какой выбор сделать в этой ситуации? Есть ли у вас долг перед вашей страной, вашей семьёй, вашим делом, самим собой – и в чем он состоит? Какой из них имеет приоритет и почему?

Хотя это лишь случайные примеры, они являются иллю-

страцией ключевого обстоятельства – не просто на каждом этапе нашей жизни, но каждый день мы оказываемся на специфических развилках. Не существует научных дисциплин, способных здесь помочь, и тщетно листать академические статьи в поисках разъяснений. Выбор того или другого направления никогда не может полностью основываться ни на отдельных науках, ни даже на всей совокупности научного знания. С одной стороны, последнее все еще крайне недостаточно. Так, наука не располагает и минимально удовлетворительными решениями самых важных для человека вопросов – счастья, продуктивности и смысла.

С другой стороны, существует зазор между фактами и ценностями, известный также как принцип Дэвида Юма – в честь сформулировавшего его философа конца XVIII века. Смысл принципа Юма в том, что из определенного положения вещей логически никак не следует (крайняя точка зрения) или не обязательно следует (умеренная позиция) необходимость определенного курса действий. Сам Юм выразил это так: из «есть» (английское «be») невозможно вывести «должен» (английское «ought to»). Один и тот же набор обстоятельств, одна и та же жизненная ситуация могут порождать совсем различные оценки и формы поведения. Одни лишь составляющие их факты не диктуют однозначной линии поведения и потому недостаточны для выбора.

Когда мы планируем свою жизнь, когда мы принимаем решения, мы всегда обращаемся к всеобъемлющему мышле-

нию, которое собирает воедино и систематизирует имеющиеся у нас данные о мире, в том числе данные от отдельных наук. Этим интегративным мышлением и является философия. Объединяя, она вдобавок к этому содержит некое важное «сверх», ценности и их иерархию, которыми наука снабдить не может или принципиально, или в любом обозримом будущем.

Наблюдающееся порой противопоставление философского исследования и научного и пренебрежительное отношение к первому есть, как правило, следствие слабой информированности, совсем не отражающее консенсуса в реальной науке и философии. Целая плеяда гениальных ученых в разных сферах всегда отдавали философии должное и считали ее не враждебной науке, но дополняющей и интегрирующей ее.

В физике XX в. создававшие ее титаны отличались огромным вниманием и уважением к философии, чем особенно известен Альберт Эйнштейн. Ключевые фигуры квантовой механики, такие как Макс Планк, Эрвин Шредингер и Нильс Бор, занимались философией с равным энтузиазмом. Учеником последнего был Вернер Гейзенберг, еще один основоположник квантовой физики, который также был мыслителем, публиковавшим книги с говорящими заголовками вроде «Физика и философия». Гейзенберг оставил о Нильсе Боре следующие воспоминания: «Бор был прежде всего философ, а не физик; но он знал, что в наше время натурфилосо-

фия обладает силой лишь тогда, когда она до последних мелочей подчиняется экспериментальным критериям истинности» [1].

Этот перечень можно было бы продолжать сколь угодно долго для каждой из так называемых точных наук, и хотя среди выдающихся ученых были и остаются те, кто списывает философию со счетов, эта точка зрения однозначно не является преобладающей. В сегодняшней нейробиологии мы тоже наблюдаем все больший уклон в синтез философии и науки. К примеру, крупнейший нейробиолог в современной России, академик РАН Константин Анохин постоянно подчёркивает, что исследование сознания и восприятия, как и ряда других фундаментальных вопросов нейробиологии, должно начинаться с философии и заканчиваться ею [2]. Таким образом, встречающаяся порой позиция, будто настоящие ученые занимаются решением конкретных проблем и равнодушны к философии, считая ее «каким-то непонятным пустословием», не имеет ничего общего с действительностью.

## **II. Философия есть самая практическая из всех дисциплин**

Именно потому, что она есть применение разума по его основному назначению: направлять и информировать наши главные решения. Ее целью является положительная



трансформация индивида и общества на наиболее глубинном уровне, для чего прежде требуется определить, каковую трансформацию следует счесть положительной и как ее добиться. Занимающаяся выяснением этого теория есть, однако, лишь инструмент на службе практики жизни, и чем более это обстоятельство игнорируется, тем больше философия предаёт свое существо. Таков коренной грех отвлечённого мышления – оно постоянно замыкается в себе и забывает, что является только средством. Философия вырождается тогда в то, чем она столь печально известна: она становится пустым и праздным жонглированием понятиями, искусством возводить собственные воздушные замки и разрушать те, что построены другими.

Иными словами, подлинная философия есть наука и искусство самой жизни, и кто может, не покривив душой, сказать, что овладел ими в совершенстве? Наоборот, от этого человек далек как ни от чего другого, ведь даже не считает их освоение важнейшей самостоятельной задачей. Всякому известно, что дабы стать хорошим врачом, инженером или химиком, нужны годы упорных и сосредоточенных усилий. Жить, однако, люди привыкли по наитию, по инерции, проясняя какие-то вопросы вскользь и между делом, и в этом сложнейшем из предприятий чуть ли не каждый мнит себя знатоком. Жизненные советы раздаются с щедростью и самоуверенностью, которые были бы немыслимы, если бы речь шла о ракетостроении или операциях на мозге. Но не неле-

по ли полагать, что выбрать верный курс в жизни и привести ее в порядок проще, чем вышеназванное, что это не требует многих лет кропотливого труда, строгой дисциплины, специфических знаний и навыков?

На этапе своего возникновения и на Востоке, и на Западе философия отличалась стократ большей дельностью, нежели сейчас, именно в этом ключевом пункте. Она была подлинно практической, экспериментальной дисциплиной. Слова мыслителей не расходились так разительно с делом, и вы могли быть уверены, что индийский йог или буддист живут тем, чему они учат и во что верят. Они выдвигали собственные этические гипотезы и добросовестно проводили эксперименты по их воплощению на практике; они ставили собственную жизнь на кон и не боялись с ней расстаться во имя своих убеждений. Греческие киники, софисты, стоики, эпикурейцы, китайские даосы или конфуцианцы – это были не носители идей, а носители образов жизни, столь характерные и выделяющиеся из толпы, что походили на некие биологические виды.

Эти люди не занимались философией – *они сами были философией*, живым поиском, не лишённым, как всякое исследование, ошибок, но по крайней мере искренним и смелым. Наконец, в тех же Древней Греции, Индии или Китае человека бы подняли на смех как сумасшедшего, если бы он заявил, что построить корабль или возвести роскошный дворец проще, чем философствовать, чем просто *научить-*

*ся быть.* Сегодня, впрочем, это широко распространённая точка зрения. То, что было очевидно людям Древнего мира и ясно как день, ныне почти революционное заявление.

Философия вызывала такое громадное уважение в прошлом и столь часто наталкивается на презрение сейчас вовсе не из-за прогрессивности века, в который мы живем, будто бы более не нуждающегося в ней. Дело в том, что она и правда стала смешной и не из-за того, что изрекает нелепицы — что, впрочем, не редкость. Она предаёт свое существо, когда перестает быть практикой жизни, предаёт свое назначение, и это чувствует даже простой человек, кривящий губы в пренебрежении пустыми разглагольствованиями. Тот же самый индивид, справедливо осуждающий праздную игру понятиями, может считать вздором представления Сократа или глубоко ошибочными построения Будды. Но вот презирать этих людей и их жизненный путь у него едва ли получилось бы, в особенности, если бы он столкнулся с ними в действительности, соприсутствовал при их жизни. Их выкованная напряжением воли личность, их внутренние достижения, верность себе, честность поисков истины и служение всеобщему благу вызывают благоговение вне зависимости от нашего согласия или несогласия с ними.

### **III. Философия не просто необходима, она неизбежна**

Поскольку всякий человек опирается в своем поведении не только на инстинктивные алгоритмы, но и на широкий набор сформированных в течение жизни программ. Даже если он никогда не открывал книги, то все равно имеет внутри себя систему координат и ориентиров, ту грубо размеченную карту действительного мира, которая и является его мировоззрением. Наш вид, человек разумный, с полным правом может называться *homo philosophicus* – человек философствующий – в силу того, что эти две характеристики, в сущности, тождественны. Каждый из нас обладает разумом, но мы сильно разнимся в том, сколь хорошо его применяем. Равным образом перед человеком никогда не встает вопрос, заниматься ли ему философией, то есть постигать ли ему науку и искусство жизни. Вопрос только в том, насколько он будет в этом умен и сознателен.

### **IV. Философия есть единственный путь к свободе и подлинности**

Единственная возможность формировать свое поведение преимущественно изнутри ориентиров, рожденных нашим

умом или по крайней мере тщательно им проверенных. Когда мы отказываемся критически исследовать и перестраивать руководящие нами принципы и ценности, конструировать собственную картину мира, мы не облегчаем себе жизнь. Это лишь означает, что нас приводят в движение шаблоны, загруженные из социокультурной среды, и вероятность, что они нам полезны, исчезающе мала. Мы тогда являемся даже не индивидами, а просто голограммами и отражениями окружающей реальности, слепленными по единым образцам. В нас весьма мало «Я» и очень много «Других».

Человек, для которого философия не есть целенаправленная практика, просто не в состоянии выяснить, чьим интересам он в действительности служит, марионеткой каких экономических, политических и идеологических сил является. Он не сумеет ни задать этого вопроса, ни тем более найти ответа и пребывает в иллюзии, что стремится к собственному благу. Он не имеет привычки к исследованию своего программного кода, слеп к его содержанию и потому бессилён его поменять.

Считать, что подобные перемены невозможны, означает впадать в большое заблуждение. Уже начальных знаний истории и нейробиологии достаточно, чтобы увидеть, что и среди мощнейших биологических алгоритмов поведения не просто найти то, что не могло бы быть преодолено сознательным усилием или культурной надстройкой. Стремление к продолжению рода, сохранению жизни, к питанию – все

вшитые в нас базовые потребности со сравнительной лёгкостью корректируются или вовсе отступают перед волевым решением. Пластичность же выработанных в течение жизни программ еще выше, чем у биологических, потому ничто не мешает нам освободить свое сознание от идеологических вирусов и пороков восприятия, если мы всерьез за это беремся.

## **V. Философия не ставит своей целью сообщение чего-то нового**

Мы привыкли ожидать от мудрости, что она непременно снабдит нас замысловатыми откровениями, которые раскроют нам глаза и поразят как удар молнии. Человеческая природа, однако, не претерпела никаких изменений за последние тысячи лет, и потому неизбежно, что многие справедливые мысли о ней уже были столько раз высказаны. Нам следовало бы опасаться как раз подчеркнуто новых идей. То, чего мы так или иначе не знаем, не носим уже в себе, скорее всего, бьёт мимо цели.

Совершенная новизна нередко означает чуждость, означает, что предлагаемый маршрут и видение не берут начала в нашем «Я», не отражают его устройства и природы, потому мы и не узнаем их. Наконец, самое мудрое, самое глубокое, самое действенное из того, что нам приходится встречать, есть то, что мы всегда знали. Знали, но боялись и против чего полубессознательно оборонялись. Страх наш вполне по-

нятен, поскольку эти простые истины тяжелы на практике, они влекут за собой ответственность и напряжение сил. Стоит нам, однако, услышать их извне, как нечто внутри тотчас наостряет уши, резонирует, откликается – *узнает*.

Философия, когда она подлинна и дельна, не привносит в наше существо «нового». Она вытаскивает на свет, она высвобождает и оказывает поддержку лучшей части нашего «Я» – созидательным инстинктам. Философия помогает нам стать теми, кем мы можем, хотим и должны стать. Перед тем ей нередко приходится соскребать с человека вязкий слой лжи, которым он опутал себя, чтобы избежать ответственности, и в который его постоянно заворачивает внешний мир, дабы использовать в своих целях. Самое полезное, что можно получить в ходе знакомства с чужой мыслью – это услышать исходящим извне голос той части нашего «Я», что нацелена на рост и преодоление собственных ограничений.

## **VI. В основании большинства бед индивида и общества лежат мировоззренческие ошибки, которые исправляются лишь философской работой**

Поведение индивида имеет два важнейших взаимно со-общающихся источника, и если прибегнуть к компьютерной аналогии, то первый – это уровень «железа» (hardware).

Это наша биологическая начинка, почти полностью совпадающая у всех представителей вида. Здесь находятся исходные потребности, инстинкты, рефлексy, аппарат восприятия и специфическая видовая интерпретация мира. Следующий уровень, уровень софта (software), содержит в себе управляющие нашей биологией культурные коды и личные установки. Это более сложные модели поведения и интерпретации, которые мы усваиваем из внешней действительности или сами конструируем внутри себя.

Так же как одинаковые компьютеры с разными операционными системами и запущенным ПО ведут весьма непохожее существование, специфический жизненный путь и решения индивида зависят от софта. С одним вы мечтаете завести детей и прожить жизнь, будучи законопослушным колёсиком общественного механизма, а с другим вы уже террорист-смертник или монах-отшельник. Более того, как многократно продемонстрировала история, переустановка такого ПО с легкостью эти роли меняет и превращает первых во вторых.

Можно взглянуть на любую проблему, от войн и бессмысленной жестокости до коррупции, халатности, экономического хищничества или экологической безответственности. Все они – продукты моделей поведения, залегающих в слое культурного и личного программного кода, и одновременно следствия глубокого заблуждения индивидов касательно условий собственного блага.



Точка зрения, что не только личная неустроенность, но и общественные проблемы коренятся в сфере идей, кажется некоторым крамольной. Многие школы мысли последних двух столетий, и в первую очередь марксизм, настаивали на обратном: на том, что мышление представляет собой лишь вторичный продукт социально-экономической структуры. Теория эта трещала по швам еще столетие назад, и ныне почти не осталось людей, падких на столь однобокий материализм. Той решающей силой, что формирует поведение, является мировоззренческий климат каждого общества и внутренняя работа личности. Именно поэтому люди, выросшие в одинаковых социально-экономических условиях и обладающие почти идентичной биологической основой, могут столь разительно отличаться по образу жизни и характеру решений.

Гегель, один из влиятельнейших философов, в своем письме к Нитхаммеру подчеркнул: «Теоретическая работа – в этом я убеждаюсь ежедневно – дает больше, чем практическая; стоит только революционизировать царство представлений, и действительность уже не в силах устоять» (28 октября 1808 г.). Иными словами, теоретическая работа является высшей формой практики, ибо всякая практика уходит в нее корнями. Всякая революция и реформа – и личная, и общественная – всегда возникают в умах и в умах же происходят.

## **VII. Философия создает и наделяет силами тех, кто решает экономические, политические, научные и иные проблемы общества**

Прежде чем приводить в порядок общество и мир, необходимо взяться за нечто менее амбициозное – начать с себя и сделать это со своей жизнью. Судьба всех более масштабных предприятий зависит от того, до какой степени это будет достигнуто, от самих берущихся за них людей. Несмотря на всю очевидность этого, люди предпочитают начинать с другого конца, чем, я предполагаю, и объясняется львиная доля наших несчастий. Мы видим множество так называемых конкретных проблем и задач, для которых философия будто бы не требуется, но забываем, что она как раз и ставит своей целью создать сильную личность и заложить необходимые для их решения качества. Свобода, критичность и целостность восприятия, умение видеть общую картину, творческая ориентация, дисциплина, понимание устройства своей психики, источников собственной продуктивности, счастья и несчастья – все это и многое другое лежит в основе успешности всякого дела.

Нельзя забывать, что философия есть не что иное как наука и искусство жизни – важнейшее и сложнейшее из дел. Каждый, кто пытается разобраться в этих вопросах, обращается к философии, и в наших интересах делать это всерьез,

умело и методично. Первым шагом здесь явится понимание самой структуры внутренней работы, которая распадается на три ступени: самопознание, самоосвобождение и самосозидание.

На первой мы постигаем собственную природу в широком контексте мира и управляющие нами механизмы, без какого знания мы не способны принимать взвешенных решений. В ходе самоосвобождения мы очищаем свою личность от чужеродных напластований, от представлений и поведенческих моделей, которые подавляют наше естественное развитие. Наконец, в процессе самосозидания человек раскрывает высшие возможности своего существа; он преодолевает искажения восприятия и формирует в себе привычки и установки, способствующие его счастью, продуктивности и осмысленности. Архитектура всей книги опирается на эти три взаимосвязанные ступени философской работы, каждой из которых посвящён отдельный раздел. Теперь попробуем взойти на первую из них и сделаем попытку пролить свет на важнейшие компоненты человеческого бытия, соединив последние достижения науки с философским наследием Запада и Востока за последние два с половиной тысячелетия.

# **I. Самопознание**

## **Почему мы чувствуем то, что чувствуем: главный механизм человеческой психики**

Прогуливаясь вечером по знакомой до скуки улице, вы внезапно замечаете яркие огни вывески. Это – бар, и можно поклясться, что еще вчера его там не было. Причудливый фасад и излучаемая им тайна разжигают ваше любопытство, так что вы решаете зайти внутрь. Действительно, заведение необычное, на этот счет нет никаких сомнений, хотя трудно сказать, в чем тут дело. Вы подходите к барной стойке, усаживаетесь в самый угол и начинаете наблюдать. Посетителей много, но, к вашему изумлению, никто не пьет и кругом нет ни стаканов, ни рюмок. Проходит пара минут, затем еще одна, и вот сидящий неподалеку мужчина протягивает бармену меню, зажав на чем-то палец. Тот понимающе улыбается и принимается за дело, ныряя под стойку, хватая то одну бутылку, то другую и выполняя все присущие профессии ритуалы. Наконец, коктейль готов, но вместо того, чтобы дать его мужчине, он залпом выпивает его сам и неприятно морщится, как будто это лимонный сок да вдобавок испортившийся.

Клиенту такая наглость вряд ли придется по душе, думаете вы, но тот только довольно кивает и продолжает сидеть как ни в чем не бывало. Время идет, гости делают один заказ за другим, и всякий раз дикая сцена повторяется: все сделанное барменом тотчас выпивается им же самим. Более того, похоже издевается он над собой совершенно бесплатно, поскольку в заведении и кассы-то нет. Лишь изредка на лице бедолаги мелькает радость. По большей части – это кислая гримаса, усталость или мрачно насупленные брови. Кто эти садисты, заставляющие человека собственноручно делать и затем пить какую-то дрянь? Зачем он с такой извращённой точностью выполняет каждый заказ, если в его распоряжении сотни божественных напитков, и сверх того – зачем делает это задаром?

И правда, зачем? Вопрос вовсе не праздный, поскольку это не сюрреалистическая зарисовка, но история каждого из нас. Все то счастье и несчастье, что мы можем испытать в жизни, от глубочайших бездн отчаяния до заоблачных высот душевного подъема, уже пребывают внутри нас. Они расфасованы по ингредиентам в маленькие и большие бутылочки, что стоят прямо за нашей спиной и жмутся друг к другу под барной стойкой. Всю жизнь мы пытаемся выпросить у внешних и внутренних сил разрешение достать одну из них, испытать что-то хорошее, разрешение воспользоваться тем, что и так всегда было и будет нашим. Для этого мы лихорадочно суедемся, покупаем вещи и читаем книги, заключаем

браки и ездим в путешествия. Гоняясь за целями, предметами и людьми, чтобы вымолить у них позволение быть счастливыми, мы подходим к проблеме не с той стороны. Извне подобные разрешения выдаются скупой и неохотой. Чаще нам вручаются талончики, по которым мы должны сами себя выпороть, и человек исправно принимает такие заказы – как от программных модулей своей психики, так и от окружающих людей.

Нельзя слишком уж костерить за это нашего внутреннего бармена: так уж он устроен, и у него отчетность. Не может он мешать для себя все, что ему вздумается, иначе заведение пойдёт ко дну и утянет его за собой. Вместе с тем хорошо известно, что ловкий бармен способен освоить искусство водить клиента за нос и немного химичить с составом – да так, что никто не заметит. Более того, он должен это сделать, должен взбунтоваться против злой системы, что не только в его власти, но и составляет его высший долг перед самим собой. Это не означает, что он будет теперь пить жадными глотками одну лишь пищу богов, но он в состоянии выправить врожденные и приобретенные дисбалансы. Выслушивая очередной заказ, наш внутренний бармен должен воспитать в себе привычку преодолевать инерцию покорности и начать сознательно трансформировать свое меню, не ожидая на то сторонних разрешений.

Добиться этого вполне возможно, но сперва нужно понять, как вся система функционирует – понять устрой-

ство собственной психики. Уже первый брошенный внутрь взгляд позволяет нам увидеть, что главной пронизывающей ее стихией является желание, которое неразрывно связано с полюсами страдания и счастья. Это несложное наблюдение легло в основу этических размышлений величайших философов Запада, от Аристотеля и Эпикура до Шопенгауэра и Ницше, как и большинства восточных мыслителей. Человек инстинктивно стремится быть поближе к полюсу радости, и кажется очевидным, что для этого нужно создавать для нее специфические условия, то есть подмешивать в коктейль будней больше жизненной сладости.

Между тем с точки зрения барменского искусства это глубоко ошибочный подход. Если мы хотим, чтобы напиток получился вкусным, нам в первую очередь требуется позаботиться, чтобы в нем было меньше яда и горечи, ибо и малых доз достаточно, чтобы он был изрядно подпорчен. Причина в том, что негативные переживания намного интенсивнее положительных, они с большей лёгкостью возникают, дольше длятся и тяжелее подавляются. Более того, даже в небольшом количестве они не просто перекрывают собой радостные переживания, как горечь перебивает сладость и мешает ей насладиться, но активно подавляют выделение нашим мозгом ответственных за положительные эмоции веществ — дофамина, норадреналина, серотонина, окситоцина и опиоидных пептидов.

Ключевая биологическая функция боли и страдания,

страха и тревоги в том, чтобы служить сигнальной системой, оповещающей организм о действительной или потенциальной опасности. Назначение же положительных эмоций, напротив, сопровождать удовлетворение потребности или указать на ее близость. По самой природе вещей сигналы первого типа гораздо важнее для эволюции, ведь достаточно один раз их проигнорировать, чтобы выбыть из игры раз и навсегда. Возможностей удовлетворить потребность может подвернуться много, но вот умереть получится только единожды. Неудивительно тогда, что звук сигнализации куда громче и навязчивее, чем зовущего к обеду колокольчика, и она постоянно дает ложные срабатывания. Так безопаснее, и лучше сто раз пострадать от нее зазря, чем один раз не обратить внимание на серьезную угрозу.

В течение двух с лишним сотен миллионов лет естественный отбор осуществлял смещение эмоционального баланса млекопитающих в негативную часть спектра просто потому, что это существенно повышало выживаемость. Мы все есть потомки тех существ, которые предполагали худшее и при странном шорохе в кустах предпочитали думать, что это хищник, а не случайно упавшая ветка. Оптимисты, склонные расслабиться и видеть светлую сторону вещей, оставили после себя лишь несколько окаменелых костей. Природу никогда не заботили чьи бы то ни было нежные чувства, только выживание и передача генов потомству, и эволюция проходила в пользу существ с повышенной активностью центров



отрицательных переживаний в мозге – это давало несомненные преимущества.

Как следствие, нетрудно вызвать у человека крик боли или обратить в паническое бегство, но вот ради крика наслаждения придется изрядно потрудиться. Более того, даже формирование памяти эффективнее проходит на негативном эмоциональном фоне, чем на положительном, каковой результат мы неизменно получаем в исследованиях на любых живых существах, от крыс и приматов до людей. Причина вновь в том, что для выживания куда важнее запомнить модель поведения или ситуацию, которая представлялась нам угрожающей, ведь в следующий раз эта угроза может оказаться последней. Большинству людей из личного опыта известно, что тягостные воспоминания, травматический опыт и негативные ассоциации ярче, интенсивнее и неотвязнее радостных. Они крепко пропечатываются в психике и обладают несравненно большим сроком годности.

Ввиду универсальных нейрофизиологических особенностей мозга мы неизбежно приходим к пониманию, что борьба за счастье должна начинаться с противоположного конца, иначе она обречена на полное поражение. Там же традиционно располагаются два тесно сопряжённых, но, строго говоря, различных явления: боль и страдание. Боль является реакцией организма на повреждение тканей: клеточные мембраны, разрываясь, выпускают специальные вещества, иногда именуемые «сигналы SOS». Эти вещества (в первую очередь

простагландины) присоединяются к расположенным почти по всему нашему телу болевым рецепторам, и в нервных окончаниях рождается электрический импульс, называемый «потенциал действия». Затем сигнал, как правило, бежит в спинной мозг, а оттуда, если не будет задержан фильтрами, попадает в головной, рождая всем нам знакомое чувство.

Страдание, с другой стороны, хоть и всегда сопровождает боль, но ею не ограничивается – подконтрольная ему сфера стократ шире. Оно представляет собой реакцию не на повреждение клеточных оболочек, но на реальное или воображаемое повреждение наших интересов или опасность такового. Человека можно назвать подлинным изобретателем страдания, ибо лишь в обширном пространстве человеческого ума эта сила смогла выпрямиться во весь рост и расправить свои черные крыла. Наш ум усилил биологическую склонность жизни пребывать в состоянии повышенной тревожности. У животных просто не хватает вычислительной мощности и воображения, чтобы творить целые анфилады многократно раздутых и подчас ложных угроз и неудовлетворённостей и постоянно бить себя током при их виде.

Фундаментальный механизм страдания можно назвать «экзистенциальным разрывом». Он представляет собой самоподдерживающееся противоречие между «я имею» и «я хочу», и вся наша сознательная психическая жизнь структурируется взаимным перемещением двух его планок. Увеличение дистанции между ними или простое ее созерцание

порождает все известные человеку формы страдания, сводящиеся к единому тезису: положение вещей не таково, каким оно должно быть. Вы совершаете арифметическую ошибку – что-то идет не так. С самого утра льет дождь – что-то идет не так. Коралловые рифы погибают и полярные льды тают – что-то идет не так. Вы боитесь, что вас не примут на работу – что-то *может* пойти не так. Каждый раз мы получаем удар кнута, и сила удара прямо пропорциональна величине и значимости несоответствия.

Биологический смысл у этого двояк. С одной стороны, негативные эмоции являются мощной мотивационной силой, побуждающей изменить неудовлетворительную ситуацию и избавиться от гнетущего чувства. Но что даже важнее, они играют ключевую роль в процессе обучения. Так существо запоминает, что определенная модель поведения неэффективна или же какой-то объект представляет опасность. Напротив, какой бы прилив положительных эмоций мы ни испытали, он суть регистрация нервной системой приближения или состояния близости нижней планки «я имею» к верхней – «я хочу». Выделяющиеся вещества (прежде всего, дофамин) мотивируют наше движение в направлении потребности и затем закрепляют приведшую к успеху стратегию поведения сладким пряником.



С нейробиологической точки зрения, экзистенциальный разрыв обеспечивается *поясной извилиной* – огромной структурой мозга, залегающей сразу под корой больших полушарий. Именно поясная извилина сравнивает действительное положение вещей с ожидаемым и рассылает информацию по другим системам [3]. Если наши действия не принесли желаемого результата или что-то в этом мире не так, сигнал отправляется в главные центры негативных эмоций – в миндалину, заднюю часть гипоталамуса и островок. Гипоталамус, не теряя времени даром, объявляет тревогу и увеличивает

выработку надпочечниками кортизола – главного гормона стресса и страдания. В зависимости от ситуации он также может ощутимо повысить адреналин – гормон стресса и страха. Параллельно, вместе с активацией миндалины и островка информация посылается в префронтальную кору мозга, и вот тут-то мы всецело осознаем, как тяжело жить на этом свете.

Испытываемые при этом отрицательные переживания обрабатываются теми же центрами в мозге, что и физическая боль, и задействуют почти идентичный набор веществ. Для нервной системы различия между ударом кулаком, страхом перед ним и воспоминанием о нем крайне малы. С той лишь поправкой, что мучительные представления внутри нашего сознания куда более неотвязные и неприятные.

Хорошей иллюстрацией этого является работа болевых нервных окончаний, рассредоточенных по всему нашему телу. Их задача – реагировать на любые воздействия, от укола до сильного сжатия, и передавать об этом информацию в спинной и головной мозг. Для этого клетки болевой чувствительности используют особое вещество – нейромедиатор под названием *субстанция Р*, по сути, главный передатчик того, что мы называем «физическая боль». Любопытно, однако, что при клинической депрессии ее уровень у человека растет, и если дать ему препарат, снижающий субстанцию Р, то он сработает как антидепрессант. Таким образом, грань между физической болью и тем, что «только у нас в

голове», не просто тонка, но может и вовсе отсутствовать. В обоих случаях негативные переживания есть смыкание экзистенциального разрыва и несут один и тот же фундаментальный посыл: *что-то идет не так*.

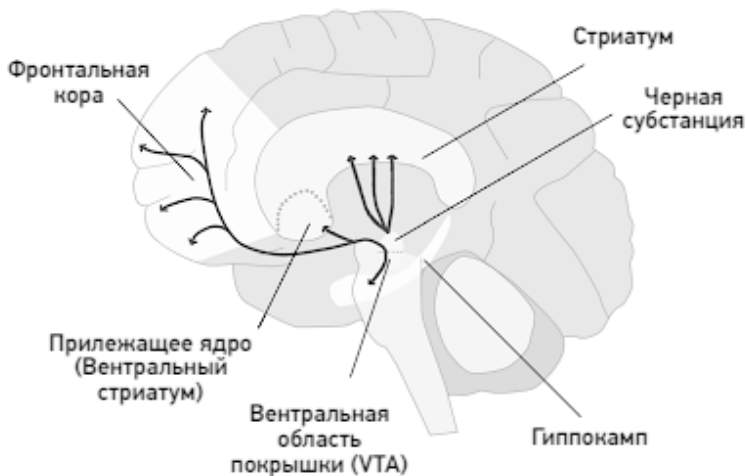
Первое отчетливое понимание роли заднего гипоталамуса и миндалины в ощущении страдания и боли сложилось в 1960-е годы. Здесь знаковым явлением были эксперименты великого нейрофизиолога Хосе Дельгадо в 1963 г. Отдав дань уважения жестоким испанским традициям, он имплантировал электроды в задний гипоталамус быков, после чего выходил вместе с ними на арену. В руке его, однако, была не шпага торeadора, а радиопередатчик сигналов на электрод. Разозленный бык мчится на Хосе, тот нажимает на кнопку — бык мгновенно всеми четырьмя копытами упирается в песок и буквально забивается в угол арены плакать. Конечно, быка можно и нужно пожалеть, но для него такая ситуация редка и противоестественна. Человек же на своей собственной кнопке денно и ночью выплясывает.



С другой стороны, когда поясная извилина регистрирует сжатие экзистенциального разрыва, то есть близость желаемого к действительному, нас угощают сладкими психотропами. Мы делаем очередной шаг на пути к своим целям, удовлетворяем потребность или замечаем перспективу ее удовлетворения на горизонте – и получаем за это электрохимическое поощрение. Путь положительных эмоций довольно сложен, но, грубо говоря, главный маршрут такой. Поясная извилина посылает сигнал в вентральную покрышку, а она направляет поток в прилежащее ядро – ключевой центр удовольствия, и в этой точке нам становится очень хорошо.

Одновременно дофаминовые нейроны передают заряд в префронтальную кору, способствуя отчетливому осознанию переживаемого состояния.

Первым прорывом в изучении центра удовольствия были эксперименты Джеймса Олдса и Питера Милнера в 1954 г. Ученые имплантировали крысам электроды в вентральную покрышку, и сигнал на них можно было подать нажатием расположенного в клетке рычажка. Крысы принимались беспрерывно нажимать на рычаг стимуляции, тысячи раз подряд, забывая о пище и питье, пока не умирали смертью сладкого истощения.



Судьба крыс столь же незавидна, как и судьба быков Дель-



гадо, но в их положении человеку оказаться не грозит. Дело не только в изобилии поводов для негативных эмоций и их повышенной силе – они заложены природой в сам фундамент каждого этапа психической жизни. Прежде всего, страдание стоит у истоков побуждения: даже вдох и выдох мы совершаем под занесенной плетью, ибо отказ от них тотчас переходит в наказание. Мы ищем еды и питья, ибо нас толкают к тому голод и жажда – формы страдания. Мы ищем компании других людей, так как одиночество для нас мучительно. Мы меняем положение собственного тела, ведь любое из них быстро начинает причинять дискомфорт. Аналогичный механизм определяет человеческое целеполагание и в остальных сферах, будь то потребление товаров и услуг, карьера, творчество или саморазвитие. В основе желания лежит недостаток, переживаемая как страдание нехватка, они спаяны друг с другом в неразделимое целое.

Сам процесс ликвидации недостатка, то есть реализации желания, также пронизан различными формами и степенями отрицательной энергии. Двигаясь вперед и преодолевая сопротивление действительности нашим усилиям, мы переживаем само это сопротивление как дискомфорт, усиливаемый до степени страдания нашей неудовлетворенностью скоростью и результатами одного движения, ошибками, неудачами, сожалениями, разочарованиями, сомнениями и скукой. Наконец, они же поджидают нас и по завершении данного пути – и не только в случае недостижения цели.



Система устроена коварно, и сколь бы мы ни поднимали нижнюю планку экзистенциального разрыва, мы тотчас обнаруживаем, что все наши усилия равномерно перемещают вверх и вторую, сохраняя дистанцию между ними неизменной или в лучшем случае лишь немного сокращая ее. Не понимая движущих им механизмов, человек бросает в черную дыру собственного желания трофей за трофеем. Процесс сей, однако, обречён на фиаско, ведь желание бесконечно, и ему не становится легче. Разрыв сохраняется, а каждая новая поставленная в жизни галочка, вопреки преуве-

личным посулам воображения, обещающим эйфорию, меняет его жизнеощущение на предельно малые значения. Он быстро охладевает к достигнутому, обесценивает то, чем уже обладает, и несется вперед, к новым точкам назначения. Голуб никогда не оставляет человека, а его собственная психика, как и социально-культурная система, делают все, чтобы подбросить в этот огонь дров и сохранить достаточный накал желания.

Убеждение, что страдание составляет основу человеческой жизни, вовсе не ново и лежит в основе всех мировых религий, как и большинства философских учений. В христианской традиции людская история как таковая возникает в момент сего горького осознания. В самом начале Ветхого Завета, в Книге Бытия, Бог недвусмысленно сообщает изгнанным из рая Адаму и Еве, что именно ожидает их в новой жизни. Сперва он обращается к Еве: «умножая умножу скорбь твою в беременности твоей; в болезни будешь рождать детей; и к мужу твоему влечение твоё, и он будет господствовать над тобою». Затем к Адаму: «проклята земля за тебя; со скорбью будешь питаться от нее во все дни жизни твоей; терние и волчцы произрастит она тебе; и будешь питаться полевою травою; в поте лица твоего будешь есть хлеб, доколе не возвратишься в землю, из которой ты взят, ибо прах ты и в прах возвратишься». Христианская мысль и ее ключевые тексты с первых веков насквозь пронизаны трагическим пониманием. Нельзя забывать и то, что именно означает центральный

символ христианства – распятие, и что его главный этический образец есть движимое любовью самопожертвование, добровольное принятие Креста, безмерного страдания.

Священные тексты иудаизма и ислама исходят из этой же предпосылки, причем в последнем делается особый акцент на роли страдания как испытания и дара Всевышнего. В индуизме окружающая нас действительность трактуется как «майя», непрестанно генерирующая страдание иллюзия, а высшая цель индивида есть достижение освобождения от этого мира и круга рождений и смертей – «мокша». Откровеннее же всего к вопросу подходит, разумеется, буддизм – первая благородная истина Будды, основа основ, прямо гласит: «Жизнь есть страдание». Мы настолько свыклись с этой невесёлой фабулой жизни, что замечаем лишь сильные всплески и высокие уровни страдания, не обращая внимания на малые и умеренные его количества, которые так или иначе присутствуют как фон даже в мгновения радости и счастья. Так больной чувствует себя здоровым в моменты ослабления всегдашнего недуга.

Действительно, положение человека непросто, но оно далеко не безвыходно. Основной объем испытываемого нами страдания основан на иллюзиях, на когнитивных искажениях, рассеивая которые мы можем нанести по нему серьезный удар. Лимбическая система мозга, ответственная за эмоции, водит сознание за нос двумя жульническими трюками. Первый из них можно назвать «абберация дальности», от

латинского слова, обозначающего «отклонение», «искажение». Это увеличительное стекло, которое нервная система подносит к нашим воспаленным от голода глазам, как только в фокус внимания попадают объекты желания и неудовлетворенные потребности. Они предстают многократно разросшимися, и нам кажется, что завладев ими, мы станем ощутимо счастливее и в жизни произойдёт некая значимая перемена.

Нам кажется, что стоит занять где-то первое место, получить желанную работу, съездить в заветное путешествие, приобрести собственную квартиру, преодолеть дурную привычку, добиться чьей-то любви, как накатит волна радости и унесет нас на другие берега. Увы, это совсем не так, в чем нетрудно убедиться, внимательно изучив собственный опыт. Она лишь немного пощекочет нам пятки, и по прошествии небольшого времени наше состояние «после» лишь незначительно будет отличаться от состояния «до», если будет вообще. Все эти «морковки», которыми воображение размахивает у нас перед носом, чтобы мы двигались вперед, на вкус намного хуже, чем на вид. И, что самое главное, как же быстро они тают во рту, заставляя хотеть больше и ничуть не утоляя голода...

Верхняя планка экзистенциального разрыва, следовательно, расположена в сознании намного выше, чем для того имеются основания. С точки зрения нашего жизнеощущения действительная дистанция между «я хочу» и «я имею»

гораздо меньше. Уже сейчас, в данный момент, если мы считим с себя хотя бы пару слоев этих иллюзий, наше эмоциональное состояние будет почти таким же, как в некоей идеальной жизни, где все наши мечты уже сбылись.

Наряду с этим в нас действует «аберрация близости» – то же самое стекло, но перевернутое и создающее обратный оптический эффект. Освоенные объекты желания, вообще любые знакомые стимулы ослабляются мозгом. Мы в разной мере – но неизбежно – охлаждаем и теряем интерес ко всему достигнутому, ко всему, чем мы обладаем, к настоящему моменту вообще. Взгляд соскальзывает с него, как будто оно натерто маслом и устремляется в будущее и прошлое. Это не только бытовое наблюдение каждого и философские размышления тысячелетий, сегодня нам известны конкретные нейронные механизмы. К примеру, к дофаминовым нервным клеткам вентральной покрышки проведены тормозящие их нейроны (с медиатором под названием «ГАМК»). Если случается нечто хорошее, но знакомое, они ослабляют сигнал в некоторой пропорции к степени узнавания, снижая количество испытываемой нами радости. Напротив, неожиданное положительное событие вызывает усиленный отклик, в чем и состоит биологическая тайна новизны. Благодаря этим манипуляциям нижняя планка «я имею» расположена гораздо ниже, чем на то есть основания. Мы получаем и могли бы получать из того мига, который проживаем, намного больше радости, чем нам представляется в

силу искажений восприятия.

Я хорошо помню, как несколько лет назад понимание этих обстоятельств впервые стало отчетливым внутренним переживанием, озарением, а не просто набором высказываний. Это был сложный период, когда вскоре после разрыва очень долгих отношений я шел на почту забрать какую-то посылку по невзрачным улицам российского города. Впрочем, погода была замечательная: светило солнце, небо было ясное и бездонное, и на поверхность моей памяти, к этому дребезжащему свету, сами собой начали всплывать картины. Вспоминались наиболее яркие и счастливые эпизоды совместного прошлого: как мы едем на велосипедах вдоль пляжа Барселоны, пальмы, море, полная беззаботность и блаженство. Картина просто кинематографическая, чего еще можно пожелать... И какой, казалось бы, контраст с той ситуацией, в которой я был сейчас. Но так ли это? Я присмотрелся пристальнее и осознал нечто принципиальное: этот дивный счастливый образ вмещает в себя эти эпизоды целиком, взятые как некое сконцентрированное единство. Жизнь, однако, всегда проживается лишь как конкретное мгновение, и нелепо сравнивать свой настоящий и действительный момент со сгущенным и искусственно созданным образом. Того, что я видел, никогда не существовало, это был продукт ума, созданный на основании реальных событий.

Чтобы понять, каково различие между мной тогда и сейчас, нужно было попытаться сравнить именно мгновение с

мгновением, а не с этими нереальными и отфильтрованными из них конструкциями. Именно так я и поступил: начал разбирать все самое лучшее буквально секунду за секундой, и понял, что секунды эти были хороши, но счастья в каждой из них было не вот чтобы сильно больше, чем в любое иное нормальное и относительно неомраченное мгновение. Все эти велопоездки по Барселоне и сидение на мостовых Дрездена состояли из череды мгновений, в каждое из которых мой ум жил своей обычной жизнью. Я озирался вокруг, мне бывало жарко, я что-то вспоминал из прошлого, думал о чем-то в будущем, чему-то радовался, чему-то немного огорчался: поворот головы, движение ноги, звук, свет, мысль, чувство, плюс-минус – и так без конца. К своему ужасу, восторгу и смятению я понял: когда я направлялся на почту в этот солнечный день и в один из трудных периодов своей жизни, мне было почти столь же хорошо. Лишь искажения восприятия не позволяли этого увидеть, приуменьшая данный миг и создавая гиперболизированные образы былого и грядущего, тем самым производя излишнее страдание из пустоты.

Тогда я обратился и к будущему и ясно, как никогда прежде, увидел, что воображение вновь предлагает мне не реальную жизнь как череду мгновений, как постоянное мгновение, а фальшивый концентрат, который никому никогда не получить. Это мог быть концентрат чего-то хорошего – преувеличенный и раздутый объект желания, огромная «морковка». Это мог быть концентрат чего-то дурного



– преувеличенный и раздутый объект избегания, огромный кнут. В обоих случаях, однако, мне предстояло столкнуться не с ними, а лишь с их крошечными и размазанными по секундам подобиями. Чем отчетливее осознавались абберрации, тем яснее виделись действительные масштабы объектов желания и избегания; они были очень невелики.

Создаваемые мозгом жульнические оптические иллюзии растягивают экзистенциальный разрыв с обеих сторон, на порядок умножая бремя наших невзгод. Под их действием человек постоянно оказывается в трагикомичной ситуации, нелепость которой необходимо осознать. Он сосредоточенно страдает из-за того, что все не так, как он хочет – иными словами, из-за того, что ему *недостаточно хорошо*. Или, что еще абсурднее, он часто страдает *уже сейчас* из-за того, что ему кажется, будто недостаточно хорошо ему станет *в будущем*. Это как если бы мы окунались в ледяную воду всякий раз, когда нас не вполне удовлетворила температура за окном или ее прогноз на следующий год. Мало того, что это никак не приближает желаемого исхода – наше положение тем самым лишь усугубляется.

Каждый человек должен предпринять честную попытку увидеть истинный лик своего прошлого и будущего как они предстают его внутреннему взору. Очень важно при этом воспринимать не фальшивую цельность их объектов, какой никогда не бывает, а разбивать их на составные части, как и сказано, посекундно. В ходе такого изучения собствен-

ной биографии и средних значений эмоционального фона нетрудно убедиться, что природа по-крупному водит нас за нос.

Разумеется, она вмонтировала названные программные модули «с добрым умыслом», но в расчете на совсем иной образ жизни и иных существ, нежели современные *homo sapiens*. Так, абберация дальности имеет вполне определенный эволюционный смысл, и он состоит в том, чтобы грубо, но эффективно подстегнуть существо к действию, к поиску, преувеличив ожидающую его награду. Абберация близости, в свою очередь, призвана не позволить ему довольствоваться имеющимся, застаиваться и пребывать в настоящем мгновении, чтобы оно продолжило лихорадочно осваивать действительность и не было уничтожено или вытеснено из экологической ниши более резвыми конкурентами. Тем не менее существуют конкретные нервные пороги, за которыми стресс перестает увеличивать продуктивность и выживаемость. В человеческом сознании они превышены многократно, так что в наших высших интересах ослабить мощность этого постоянно бьющего нас электрошокера неудовлетворённости.

Лучше всего понять, как работает описанная система, можно на еще одном примере. Допустим, вы живете под пасмурным северным небом и, скрипя зубами, едва сводите концы с концами. Ваша заветная мечта об успехе и благополучии кристаллизуется в дивном образе собственной яхты,

на которой вы нежитесь, впитывая солнце и подставляя лицо мягкому морскому бризу. Кажется, только эта мечта станет явью, как распахнётся настежь дверь в счастье, вы зайдёте внутрь и никогда уже не вернётесь обратно. И вот ликуй, человеке – сбылось! Вы пускаетесь в волшебное плавание, эйфория токами пробегает по всему телу, но такое счастье скоротечно. Связано оно, кроме того, не столько с обретением вожаемого, сколько с уменьшившимся за счёт этого уровнем страдания.

Уже скоро сжавшийся было экзистенциальный разрыв опять восстанавливается почти до исходных значений, аберрации выходят на сцену – и цикл запускается вновь. В психологии это сжатие называется *гедонистической адаптацией*. Желание перемещается на другие объекты, которые раздуваются в воображении. Внимание соскальзывает с достигнутого и простирается в будущее, так что яхта постепенно наскучивает, как и само море. Все воспринимается теперь как нечто само собой разумеющееся, не роскошь, но скорее необходимость, и близок тот час, когда привычная неудовлетворенная гримаса вновь воцарится на лице. Сокровенное признание яхтсменов мира в том, что их жизнь в стадии успеха по своей сути до нелепого похожа на то, что было до этого. Более того, нередко случается, что они были куда счастливее в свои бедные и неудачные годы.

В классическом исследовании 1978 г. авторы (Ф. Брикман, Д. Коутс, Р. Янофф-Бульман) задались целью опреде-

лить различными опросными методами уровень удовлетворенности жизнью у тех, кто выиграл крупные суммы в лотерею, и тех, кто был частично парализован в результате несчастного случая. Исследователи обнаружили, что по прошествии некоторого небольшого времени между ними нет статистически значимых различий по эмоциональному состоянию в сравнении с контрольной группой.

Произошла адаптация, экзистенциальный разрыв восстановился до уровня, близкого к нормативному. В последние десятилетия эти данные по разным причинам часто критикуются, но критики ломаются в открытую дверь, доказывая, что выигрыш большой суммы денег все-таки делает счастливее, а превращение в инвалида-колясочника делает несчастнее. Разумеется, это так, и спорить тут не о чем. Смысл лишь в том, что изменения эти на порядок меньше, чем представляется, и очень часто так называемые первые счастливики и последние неудачники пребывают в очень похожей эмоциональной ситуации.

Подводя итоги, на данном этапе у нас имеются не только все философские, но и строго научные основания для парадоксальной истины. Достижение целей и удовлетворение потребностей не делает человека счастливее. Вернее, лишь немного и ненадолго, после чего вы возвращаетесь либо в исходную точку, либо в непосредственную близость к ней. Вы можете купаться в роскоши, получить пять Нобелевских премий и десять золотых медалей на Олимпиаде, найти

свою вторую половинку, возглавить мировое правительство и стать спасителем цивилизации. Это даже близко не является гарантией душевного покоя и счастья, как убедительно демонстрирует личный опыт «достигателей» всех эпох и народов. На их лицах вы обнаружите ничуть не больше блаженства, чем на любых других, а нередко и куда меньше, особенно, если копнуть поглубже.

Борьба за счастье начинается совсем в иной сфере, на фронте борьбы со страданием, от чего зависят девять десятых итогового результата. Для этого мы должны путем умственного усилия выпрямить сами генерирующие страдание искажения, увидеть истинную ценность и природу объектов желания и познать свой настоящий миг. В противном случае система будет самовосстанавливаться, обращая лишь минимальное внимание на все наши потери и приобретения и извечную суету по их поводу. Только когда мы добились на этом фронте каких-то успехов, начинает иметь первостепенный смысл сосредоточение и на второй, положительной части. Глубочайший восточный автор и настоящий мастер слова Хун Цзычен писал об этом так:

*«Если воду не мутить, она сама по себе отстоится. Если зеркало не пачкать, оно само по себе будет отражать свет. Человеческое сердце нельзя своей волей сделать чистым. Устраните то, что его загрязняет, и его чистота сама по себе проявится. Радость не нужно искать вовне себя. Устраните то, что доставляет вам беспокойство, и ра-*

*достъ сама собой воцарится в вашей душе»[4].*

Обсуждаемые здесь проблемы важны и фундаментальны, а потому не могли выпасть из внимания мыслителей человечества. Философские традиции Востока и Запада сформулировали две противоположные стратегии их решения, и попытка движения вперед без их критического анализа была бы невежественной и обречённой. В случае восточной традиции наиболее ярким и концентрированным воплощением ее подхода к темам желания, страдания и счастья является буддизм. Из всех заметных учений Востока лишь в нем они выходят на первый план осмысления и одновременно отличаются несравненной глубиной проработки. С другой стороны, три ключевых этических принципа буддизма характерны для восточной традиции в целом и для Азии в особенности. Они дают о ней хорошее общее представление, поэтому именно от фигуры Будды мы и оттолкнемся в последующем разборе.

# **Восточный подход к проблемам счастья и желания**

Однажды Будда вышел перед собравшейся толпой монахов и мирян и молча занял приготовленное для него место. Все полагали, что он будет проповедовать свое учение – Дхарму, но тот не произносил ни слова. Минута тянулась за минутой, люди замерли в почтительном ожидании, и тогда Будда поднял с земли цветок и показал народу. Вновь недолгое молчание продолжилось и уже грозило затянуться, как вдруг один из монахов – Махакашьяпа – что-то понял. Он последовал примеру Будды, также поднял с земли цветок и улыбнулся, пережив пробуждение и достигнув нирваны. Именно из этой Цветочной проповеди, согласно легенде, и возникает дзен-буддизм, передававшийся с тех пор от сердца к сердцу, от Махакашьяпы через Будду.

Этот мотив повторяется затем во множестве коанов дзен-буддизма – маленьких и часто внешне абсурдных притч, способных приблизить человека к просветлению. В одной из них ученик спрашивает учителя: «Что такое Вселенская Форма Будды?», то есть, грубо говоря, какова истинная природа вещей. Учитель тотчас же отвечает: «Это ограда в дальнем конце сада». Он мог бы ответить и «камень под твоими ногами», «птица, сидящая на дереве», «плывущие по небу облака» или «шум ветра»; в действительности это со-

всем не важно. Смысл дзенского коана, как и жеста Будды, в том, что именно этот миг есть все подлинно существующее, есть местопребывание истины, а путь к освобождению и счастью пролегает через освоение настоящего и непосредственно данного.

Увы, присутствие здесь и сейчас – вовсе не природная человеческая способность, которую мы по оплошности не применяем, а нечто весьма для нашего ума противоестественное. Первейшая функция последнего – это осмысливать накопленный опыт и создавать вереницы сценариев будущих событий, анализировать, планировать и прогнозировать. Человеческий ум потому – нечастый гость в настоящем. Подобно двуликому Янусу из древнеримской мифологии, он обращен вперед и назад, привык неустанно рыскать в коридорах прошлого и скользить по изгибам грядущего.

Довольно быстро эта привычка становится дурной, перестает приносить эволюционные преимущества, и тогда на первый план выходит обратная сторона развитого сознания. Оно теряется в тревожных и мрачноватых лабиринтах собственных построений, а наш лихорадочный взгляд оказывается роковым образом прикован к тому единственному механизму, что порождает страдание – к экзистенциальному разрыву, различию между планками «я имею» и «я хочу». Перед нами непрестанно проносятся видения того, чего у нас *уже* нет, того, чего у нас *еще* нет, того, что мы можем получить или чего лишиться. Мы проигрываем в голове си-



муляции возможных событийных поворотов, созерцаем собственную неудовлетворённость и получаем стабильный приток отрицательных переживаний, ибо все это выстраивается вокруг напряжения между «имею» и «хочу».

## **I. Пребывание в потоке**

Восточную традицию пронизывает понимание, что стоит человеку глубже войти в поток настоящего, как с его плеч спадает этот огромный груз. Ум удаляется от наблюдения за тем, чего нам будто бы недостает, прекращает пороть себя и освобождается для более благодетельных задач. Дело не только в том, что мы тем самым отвлекаемся от чрезмерно затянувших нас химер. Мы одновременно замечаем, как рассеивается аберрация близости – когнитивное искажение, обесценивающее все достигнутое и знакомое в противовес тому, чего у нас еще нет или уже нет. То, что было умалено рвущимся вперед или назад сознанием, постепенно возвращает себе свою подлинную ценность. Разрыв между «я имею» и «я хочу», искусственным образом преувеличенный, сокращается, ибо мы понимаем, сколь богаче и полнее непосредственно данное здесь и сейчас, чем нам казалось.

Пребывание в потоке означает смещение точки отсчета с результата на сам процесс, и это кардинально меняет мироощущение. Привязка психической жизни к результату означает, что мы испытываем короткие всплески радости, когда

нам что-то удастся, и экзистенциальный разрыв смыкается. Если мы терпим неудачу или предвосхищаем ее, то растяжение провоцирует заряд негативных эмоций. Все остальное время мы пребываем в тусклом пространстве между этими состояниями, прикованные своим вниманием к объектам желания. Активная вовлеченность в процесс, с другой стороны, и восприятие его не как средства, а как самой цели приводит к тому, что дистанция между «я хочу» и «я имею» удерживается в сомкнутом состоянии постоянно, а не на мгновение. Предположим, вы сели выпить чаю. Если для вас это промежуточный этап, чтобы вернуться к работе, а работа есть временная и неприятная остановка на пути к дому, а читая книгу вы думаете о десятке других вещей, то большая часть жизни превращается в тревожное забегание вперед, где награда редка и непродолжительна. Напротив, переживание мгновения вне непосредственной связи с его результатами становится источником постоянного счастья и повышает продуктивность за счет большей включенности.

Сам Будда называл практику пребывания в потоке термином *сати*, который обычно переводится как осознанность (*mindfulness*). По сохранившемуся преданию, Будда начал практиковать *сати* сразу после того, как пережил просветление под деревом бодхи, начав отдавать себе полный отчет в том, что с ним происходит [5]. Он старался обращать внимание на всякое посещающее его переживание и проносящуюся мысль, проникая в их сущность и породившие их при-

чины. Он осознавал и проживал свои действия и движения тела, наводняющие мир звуки, цвета и запахи, вкус пищи и процесс ее пережевывания.

*Сати* представляет собой глубокую вовлеченность и одновременное понимание переживаемого опыта, осознанную внимательность к нему. Ум в этом состоянии становится чище, жизни возвращаются те грани и объемы, которые не замечало суетное и замкнутое в себе сознание. Принцип пребывания в потоке является фундаментом не только буддистской практики, но так или иначе большинства учений классического Востока, как и все, о чем пойдет речь дальше. Мы обнаруживаем его в индуизме Упанишад, йогических школах, даосизме и даже стоящем здесь особняком конфуцианстве.

## **II. Освобождение от привязанностей и уничтожение желания**

Но почему полнее присутствовать в настоящем столь сложно? Что постоянно выдергивает нас из потока? Эти вопросы получают ответ в первой и главной проповеди Будды, которую он прочитал в Оленьем парке близ Варанаси для своих первых пяти учеников. В ней сформулированы те самые Четыре благородные истины, составляющие фундамент буддизма: 1) существование есть страдание (*дуккха* – более точным переводом, пожалуй, будет слово «неудовле-

творенность»); 2) причина страдания есть желание (*танха*); 3) существует избавление от страдания, и это нирвана; 4) существует путь к нирване, и это Благородный Восьмеричный путь. Будда, наряду со многими другими мыслителями, справедливо опознает первопричину страдания в инстанции желания, так как оно образует верхнюю планку экзистенциального разрыва. Эта тема вскоре получает продолжение в третьей великой проповеди, названной «Огненной». «Монахи, – обратился Будда к собравшимся, – все пылает. <...> Пылает огнем жажды, огнем злобы, огнем заблуждения. Пылает огнем рождения, старения и смерти...»

Одним словом, есть три пламени, которые объяли человека: влечение и привязанность к одним вещам, отвращение и ненависть к другим, наконец, наше неведение. Они не просто создают, но искусственно раздувают и поддерживают различие между тем, что мы имеем, и тем, что хотим, вырабатывая громадные объёмы страдания. Потушить этот огонь, освободиться от привязанностей и отторжения, рассеять желание означает нанести по нему сокрушительный удар. *Нирвана* как онтологический идеал буддизма, которого может достичь просветленный, дословно и означает «угасание», «затухание». Путь к счастью на Востоке пролегает именно через «угасание» алчного желания, которое препятствует естественному проявлению заложенного в моменте счастья. Для этого индивид должен преодолеть неведение в отношении природы самого себя и объектов влечения, осознать их пу-

стотность и искаженность того образа, в котором они предстают сознанию.

Западной культуре, как мы увидим в следующей главе, такой ход мысли чужд. Одним из редчайших исключений является Эпикур и лишь с оговорками философы-стоики. В «Письме к Менекею» Эпикур вплотную подобрался к центральной восточной идее счастья через «гашение» желания:

*«Когда мы говорим, что удовольствие есть конечная цель, то мы разумеем не удовольствия распутников и не удовольствия, заключающиеся в чувственном наслаждении, как думают некоторые, не знающие, или не соглашающиеся, или неправильно понимающие, но мы разумеем свободу от телесных страданий и от душевных тревог. Нет, не попойки и кутежи непрерывные, не наслаждения мальчиками и женщинами, не наслаждения рыбою и всеми прочими яствами, которые доставляет роскошный стол, рождают приятную жизнь, но трезвое рассуждение, исследующее причины всякого выбора и избегания и изгоняющее ложные мнения, которые производят в душе величайшее смятение. Начало всего этого и величайшее благо есть благоразумие. Поэтому благоразумие дороже даже философии. От благоразумия произошли все остальные добродетели; оно учит, что нельзя жить приятно, не живя разумно, нравственно и справедливо, и наоборот, нельзя жить разумно, нравственно и справедливо, не живя приятно».*

### **III. Десубъективация: растворение в потоке**

Познавая свой настоящий миг, человек поднимает и удерживает нижнюю планку экзистенциального разрыва. Одолевая желание, он обрушивает вниз верхнюю, смыкая дистанцию еще больше. Но у механизма есть еще третий и ключевой элемент – само наше эгоистическое «Я», по отношению к которому производятся все эти манипуляции. Если бы нам удалось стереть или пусть даже размыть субъект как точку отсчета, осознать условность и иллюзорность его отдельного существования, потери и приобретения перестали бы вызывать сколь-нибудь значительный отклик. Если нет того, кто теряет и приобретает, если субъект слит и сопряжен с объектом, страдание совершенно теряет опору под ногами.

Самую яркую и древнюю формулировку принципа десубъективации мы находим в Упанишадах – важнейшем источнике индуистской философии. Она гласит: «Ты есть То», «Атман есть Брахман», то есть твое вечное начало тождественно Абсолюту, всему миру, как капля тождественна океану, есть его часть и выражение. Увидев себя проявлением Абсолюта, таким же в своей сущности, что и всякое иное явление мира, носителем всеобщей неделимой природы, человек осознает, что не может ни преуспеть, ни потерпеть поражения.

На самом глубинном уровне постижения ни то, ни другое

невозможно, ибо нет никаких различных сторон. Есть только ворочающийся и играющий сам в себя мир, который не может ничего приобрести или потерять, ибо уже представляет собой все. Человек также понимает, что и смерть его условна, ибо он никогда не рождался, но пребывал и пребудет, как та самая капля, проходящая бесчисленное множество форм и трансформаций. Следствием десубъективации является широко распространенный на Востоке принцип непричинения вреда – «ахимса», основанный на вере в глубинное родство всех живых существ, на вере в то, что ты и другой есть одно.

Страдание, как и ощущение раздробленности мира на сущностно противоположные части, весь субъект-объектный антагонизм представляют собой оптические эффекты, искажения восприятия или их следствия. Если прибегнуть к классической индийской аллегории, это ситуация, когда человек увидел змею в лежащей на земле веревке. Различие лишь в том, что мы видим змею на месте веревки постоянно, более того, мы запрограммированы видеть ее, однако в наших силах постепенно изменить эту программу.

Представленная мысль имеет много вариаций и в разных формах пронизывает всю восточную традицию. В буддизме Махаяны, самом распространенном его направлении, она выражена в концепции тождества сансары и нирваны. Согласно ей, каждое живое существо обладает природой Будды и уже пребывает в нирване, уже является спасенным и

совершенным. Сансара же (дословно значащая «блуждание по кругу», сама отделенность индивидов и бесконечный круговорот страдания) трактуется как змея из примера выше – порождение заблуждения. Нужно только сбросить с глаз пелену, осознать пустотность змеи – и нирвана станет полной.

Буддизм идет в деле ниспровержения субъекта даже еще дальше и провозглашает, что человеческое «Я» вообще не существует в его обычном понимании, ибо мы есть не субстанция, но процесс из постоянно меняющихся элементов без неизменной основы, что будет подробно рассмотрено далее. Осознавая это и практикуя растворение в потоке, человек не только окончательно выбивает у страдания почву из-под ног, но обретает ощущение высшей осмысленности и благостного единения со всем.

## **Ограничения восточного подхода**

Описанные фундаментальные установки вносят огромный вклад в понимание устройства человеческой психики и нашего места в окружающем. Тем не менее в них содержится много ошибочных допущений, которые делают их некритическое применение далеко не лучшим решением. Прежде всего, пронизывающая все живое сила желания, названная Фридрихом Ницше «волей к власти», объявляется здесь неподлинной и пагубной. Она противопоставляется состоянию благостного покоя и свободы от страдания, привя-



занности и отторжения, идеал которых выражен в понятии «нирвана» в буддизме или, например, «мокша» в индуизме.

Между тем, мы не встречаем в них оснований для столь смелых заявлений, а опыт говорит нам с точностью до наоборот. Эта всеохватная динамичная стихия, в отличие от кратких мгновений совершенно неестественного для живого существа покоя и благодати, и является квинтэссенцией бытия. Как раз она представляет собой то нормативное состояние, в котором пребывает жизнь, и лишь ей каждое мгновение жизни обязано своим существованием.

Огонь желания, привязанность к вещам подвергаются резкой опале, поскольку они причиняют страдание. Считается, что они противоположны счастью и есть нечто дурное, то, чего необходимо сторониться. Хорошо известно, однако, что малые и умеренные доли отрицательной энергии подобны специям и соли на кухне жизни – без них мироощущение лишается внутреннего богатства. Вдобавок к этому они обеспечивают гедонистическую дезадаптацию, позволяя на контрасте рельефнее воспринять блага существования и сам текущий момент.

# 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.