

УДК 294.3
ББК 86.35
Д41

Thupten Jinpa, Ph.D
HIDDEN ANATOMY OF THE HEART
(NEW TITLE – A FEARLESS HEART)

Copyright © 2015 by Thupten Jinpa Langri. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by agreement with Hudson Street Press, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
tschitscherin, lightmood / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Джинпа, Туптен.

Д41 Храброе сердце : как самочувствие может преобразить вашу жизнь / Туптен Джинпа ; [пер. с англ. Д. Озирченко]. — Москва : Эксмо, 2018. — 448 с. — (Свет разума).

ISBN 978-5-04-089798-8

Развитие сочувствия — в личных интересах каждого человека, говорит в этой книге ведущий переводчик Далай-ламы, один из самых приближенных к нему учеников, ученый Туптен Джинпа. Основываясь на древних буддийских практиках, новейших исследованиях западной науки и примерах из жизни, Джинпа переносит сочувствие из области высоких идей в хаос повседневной жизни и показывает, как его развивать и применять.

Туптен Джинпа получил классическое буддийское образование и степень доктора философии в монастырском университете Ганден Шарце в Индии, затем — степень бакалавра в области западной философии и докторскую степень в области религиоведения в Кембриджском университете Великобритании.

Сегодня он — президент и главный редактор Института тибетской классики (Institute of Tibetan Classics), крупного переводческого и издательского проекта, призванного сделать классические сочинения тибетского буддизма частью мирового наследия. Туптен Джинпа также является главой института «Ум и жизнь». Этот институт был создан Его Святейшеством Далай-ламой с целью развития диалога между тибетским буддизмом и западной наукой.

УДК 294.3
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-089798-8

© Озирченко Д., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

*Я посвящаю эту книгу моим
покойным родителям, которые
смогли внушить мне веру
в фундаментальную человеческую
доброту, несмотря на все те тяготы,
которые им пришлось испытать
после бегства в Индию из Тибета.*

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	10
Почему сострадание так важно именно сейчас?	26
Стэнфордская программа по развитию сострадания	32
Об этой книге	36

ЧАСТЬ 1. ПОЧЕМУ СОСТРАДАНИЕ ТАК ВАЖНО?

1. Самая сокровенная тайна счастья: сострадание	44
Рожденные быть вместе	48
Я — это другой	52
Куда приведут исследования	57
Преимущества сострадания	59
Принимая доброту	61
Радость от оказания помощи	64
Больше сострадания — больше целей ...	68
Больше сострадания — меньше стресса	69

Лекарство от одиночества.....	72
Доброта заразительна	76
Пребывать в терпении.....	80
2. Ключ к принятию самого себя:	
будьте сострадательны к себе	86
Чем самосострадание не является?.....	88
Высокая цена низкого самосострадания	101
Преимущества самосострадания	108
Обновляем наши ресурсы	108
Ставим перед собой реалистичные цели	108
Учимся на своих ошибках.....	109
Чувствуем себя менее одинокими	110
«Будь добрым и счастливым»	110
Всё возвращается к нашей связи друг с другом	115
3. От страха к храбрости:	
прорываемся сквозь собственное сопротивление.....	119
Мужество сострадания	120
Страх сострадания.....	130
Гордость: ложный защитник.....	137
Культура доброты.....	139
Прекращаем свое сопротивление	140
Наращиваем сострадательный мускул: программа развития сострадания в стэнфордском университете.....	144

ЧАСТЬ II. ТРЕНИРУЕМ НАШИ СЕРДЦЕ И СОЗНАНИЕ

4. От сострадания к действию: преображаем намерение в мотивацию.....	152
Четыре безмерные (добродетели).....	154
Формируем сознательное намерение	159
Упражнение: установка намерения	162
Посвящение нашего опыта.....	165
Упражнение: делаем посвящение	165
Плоды формирования намерений и посвящения	168
Как намерение становится мотивацией	177
5. Открываем путь состраданию: как осознанность помогает удержаться на своем пути	185
Блуждания ума: обычное состояние нашего мозга?	187
Успокаиваем наш ум	192
Упражнение: глубокое дыхание	195
Упражнение: расширение разума.....	200
Фокусировка ума.....	203
Упражнение: концентрация внимания при помощи осознанного дыхания	205
Упражнение: концентрация внимания при помощи визуального образа	212

Укрепление метавнимательности.....	216
Упражнение: метавнимательность	218
6. Выбираемся на свободу: побег	
из тюрьмы собственного эго.....	225
Открываем свое сердце	
в повседневной жизни	228
Открываем свое сердце в медитации	
о доброжелательности и сострадании	236
Упражнение: медитация любящей	
доброты	239
Упражнение: медитация	
о сострадании.....	243
Тихая практика с мощными	
результатами.....	244
В нашем мире доброжелательности	
и сострадания больше, чем вы думаете	251
Вернемся к тому, что нас объединяет	255
7. Пусть я буду счастлив:	
позаботимся о себе	258
Самосострадание и тип привязанности....	259
Учимся жить с нашими страданиями	262
Учимся прощать самих себя.....	268
Упражнение: прощаем самих себя	272
Принятие самих себя	274
Упражнение: принятие себя	276
Доброта к самому себе	280
Упражнение: проявляем доброту	
к самому себе.....	280

Доброжелательность к самому себе	286
Наполняем внутренний родник	289
8. Такой же, как и я:	
расширяем круг нашей заботы	291
Сила воспринимаемого сходства	297
Охватим всё человечество!	302
Упражнение: охватим всё человечество!	303
Развитие признательности к другим людям	310
Упражнение: учимся ценить других людей	314
Расширяем круг внимания	315
Упражнение: расширяем круг внимания	316
Наполняем наши сердца для более активного сострадания	321
Упражнение: наполнение нашего сердца (тонглен)	328

ЧАСТЬ III. НОВЫЙ ПУТЬ БЫТИЯ

9. Великое благополучие:	
как сострадание делает	
нас здоровыми и сильными	334
Развитие сострадания и психологическое благополучие	337
Сострадательный ум — это стойкий ум ...	341

Обучение состраданию и управление эмоциями	349
Фундамент нашей личной этики	353
10. Больше мужества и свободы, меньше стресса: делаем сострадание базовым состоянием нашего ума ...	359
Сострадание в повседневной жизни	363
Теория личной трансформации	366
Видеть, чувствовать, действовать	371
Сдвиг в нашем восприятии может изменить наши чувства	376
Наш путь в этом мире	379
От чувств к образу жизни	384
11. Сила одного: путь к более сострадательному миру	387
Сострадание в нашей системе здравоохранения	389
Новый взгляд на воспитание детей	394
Забота о рабочем месте, забота об экономике	403
«Совсем другая компания»	409
К более справедливому и сострадательному обществу	413
Благодарности	421
Примечания	426
Указатель имен и понятий	442




ВВЕДЕНИЕ

*Нет ничего сильнее идеи,
время которой пришло.*

Виктор Гюго

Я до сих пор помню свою первую встречу с Его Святейшеством Далай-ламой и свое волнение, когда старался идти с ним в ногу и держался за его руку. Мне было лет шесть, когда Его Святейшество посетил Стирлинг Касл — приют для тибетских детей в Шимле, на севере Индии. Этот приют организовала в 1962 году британская благотворительная организация «Спасите детей» на небольшом холме в двух зданиях бывшей британской колонии, а я был одним из примерно двухсот детей, которые здесь жили. Перед приездом Его Святейшества я учил вместе с другими детьми тибетские песни-приветствия, а взрослые украшали улицу тибетскими символами радостной встречи — лотосом, бесконечным узлом, вазой, парой золотых рыбок, колесом дхармы с восьмью спицами, знаменем победы, зонтиком и раковиной. В этот день школу охраняло множество индийских



полицейских, с некоторыми я даже поиграл в камушки, пока не появился Его Святейшество. Когда он, наконец, приехал — всё было просто волшебно. Из специально построенной печки вздымались густые клубы благовонного дыма. Мы оделись в нашу национальную одежду, держали в руках белые *хадаки* (традиционные тибетские приветственные шарфы) и стояли по обе стороны от дороги к школе и пели изо всех сил наших легких.

Я оказался в группе учащихся, которые сопровождали Далай-ламу во время его визита в нашу школу. По дороге я спросил Его Святейшество — можно ли мне стать монахом, на что он ответил: «Хорошо учись, и ты сможешь, как только захочешь». В столь юном возрасте я захотел этого только потому, что в нашем детском доме были два учителя-монаха, самые добрые и самые образованные из всех взрослых. Они всегда выглядели счастливыми и умиротворенными, а иногда просто светились от радости. А самое главное — они рассказывали нам самые интересные истории.

Как только появилась такая возможность, я постригся в монахи и присоединился к общине, несмотря на протесты отца. Мне исполнилось тогда одиннадцать лет, и это случилось в первый день тибетского

Нового года. В поколении моего отца все хотели, чтобы дети получили образование и устроились на работу, поэтому отец расстроился, когда я отказался стать кормильцем семьи. Вместо этого почти десять следующих лет я был членом небольшой общины монастыря Дзонгкар Чоде и на тихих вечнозеленых холмах Дхарамсалы на севере Индии работал, медитировал, пел мантры и развивал свой английский вместе с ищущими просветления хиппи.



Даже во сне не могло привидеться,
что я буду так близок Далай-ламе,
служа ему.

Я подружился с Джоном и Ларсом. Американец Джон был не хиппи, а просто отшельником и жил в красивом бунгало, которое арендовал недалеко от домика для медитаций одного уважаемого тибетского мастера. Я встречался с Джоном один или два раза в неделю — мы разговаривали, я читал ему тибетские тексты, переводы индийского буддийского классика VIII века. У Джона я познакомился с блинами и ветчиной.

А датчанин Ларс жил совсем недалеко от моего монастыря. Я часто навещал его, чтобы поболтать и съесть тост с вареньем.

Весной 1972 года началась программа тибетского переселения, и весь наш монастырь отправился в палящую жару южной Индии. Там я вместе с другими монахами занимался расчисткой джунглей, копал канавы и работал на кукурузных полях. В течение первых двух лет, пока шло строительство нашего поселка, нам платили по 0,75 индийских рупий в день (это примерно полтора цента). Мне исполнилось тогда тринадцать лет.

В Дзонгкар Чоде была очень ограниченная школьная программа, а посещение молодыми монахами светских школ было не принято. Когда наша община перебралась в южную Индию, я уже выучил наизусть все главные литургические тексты. Рабочий день в поселке завершался в четыре часа дня, и у меня появилось свободное время для занятий английским языком. Возможности практиковаться в устной речи не было, поэтому приходилось только читать комиксы. Потом мне случайно достался дешевый транзисторный радиоприемник, и я стал ежедневно слушать передачи BBC и «Голоса Америки». В те дни «Голос Америки» передавал уникальную программу на «специальном» английском, в которой ведущий говорил медленно и повторял каждое предложение дважды. Это было очень

полезно — тогда мне удавалось разобрать только самые простые фразы и выражения.

МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ
ПОДТВЕРДИЛ ИНТУИТИВНОЕ
ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ, ЧТО
СОЧЕТАНИЕ КЛАССИЧЕСКОГО
ТИБЕТСКОГО БУДДИЗМА С
СОВРЕМЕННЫМИ НАУКОЙ И
КУЛЬТУРОЙ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ
ОЧЕНЬ ПЛОДОТВОРНЫМ.

Я был единственным мальчиком в нашем монастыре, который мог хоть как-то говорить и читать по-английски. Поначалу я гордился, но потом это (в некотором смысле) отделило меня от других членов общины. За пределами монастыря и общины тибетских беженцев лежал огромный мир — и в буквальном, и в фигуральном смысле. Я оказался единственным, для кого открылся этот мир и кто мог в него войти. Я читал английские надписи на глобусе, и для меня оживали все те великие страны, о которых я слышал в новостях, — Англия, Америка, Россия и, конечно, наш любимый Тибет, который трагически оказался под пятой коммунистического Китая.

Примерно в 1976 году, в мои семнадцать или восемнадцать лет, я встретил замечательную женщину, полностью изменившую мою карму в отношении английского языка. Это была Валентина Штахе-Розен — немецкий индолог с большим опытом работы с санскритскими и китайскими текстами. Она жила в Бангалоре со своим мужем, который возглавлял Институт Макса Мюллера. Доктор Штахе-Розен приняла в моей судьбе большое участие и очень помогла с английским. Именно она познакомила меня с западной литературой и подарила мне несколько книг — Германа Гессе и Агаты Кристи, *«Красную звезду над Китаем»* Эдгара Сноу, а самое главное — большой английский словарь с многочисленными примерами и комментариями. У доктора Штахе-Розен я научился пользоваться ножом и вилкой. Мы переписывались вплоть до ее смерти в 1980 году. Я даже не представляю себе, каким был бы мой английский без ее участия, а если уж на то пошло, то какой стала бы моя жизнь.

Я прочел книгу Тревора Линга *«Будда»* на английском. Это была книга о жизни и учении Будды, в которой он был представлен философом-революционером и духовным учителем. Но более всего в этой

книге меня восхитили выразительные возможности языка. Я ощутил ту живость и непосредственность английских текстов, с которыми еще никогда не сталкивался при чтении тибетских фолиантов. А здесь мне часто казалось, что я слушаю чей-то рассказ. (Разрыв между письменной и устной речью в тибетском языке огромен.)

Примерно тогда я познакомился и с тибетским учителем, который позже оказал огромное влияние на мое классическое буддийское образование. Эрудиция и поэтические произведения Земеня Ринпоче снизили ему заслуженную славу, при этом он был самым деликатным человеком, которого я когда-либо знал. Земень Ринпоче проводил свою жизнь в медитативных размышлениях и жил полузатворнической жизнью в другом тибетском поселении, примерно в часе езды на автобусе от моего монастыря. Мне было известно имя Ринпоче из школьных учебников по тибетскому языку, которые он редактировал, а личная встреча и беседы с ним возродили мое стремление к образованию, которое с самого начала и вдохновило меня стать монахом. При самой первой встрече Ринпоче отметил мой беспокойный ум и взял под свое крыло. В результате летом 1978 года я покинул нашу маленькую общину и отправился