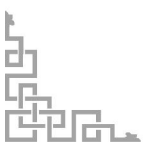




ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ НА РАБОТЕ

Автор: Его Святейшество Далай-Лама, Говарт К. Катлер
Перевод: Д. Кузнецов



Оглавление

От автора	3
Введение.....	4
Глава 1. Как изменить отношение к работе	8
Глава 2. Человеческий фактор.....	17
Глава 3. Как делать деньги	22
Глава 4. Скука и трудности: оптимальное соотношение	29
Глава 5. Работа, карьера и призвание.....	41
Глава 6. Самопознание	49
Глава 7. Работа и личность	58
Глава 8. Правильная Жизнь.....	65
Глава 9. Счастье на работе	72
Эпилог	84
Приложение. Стабилизирующая медитация.....	85

От автора

В этой книге собраны материалы наших бесед с Далай-Ламой. Тибетский мудрец любезно разрешил мне изложить их в любой подходящей для выражения его идей форме. Я считал, что в данном случае удобнее всего повествовательная форма, поскольку она доступна читателю и одновременно демонстрирует, как Далай-Лама применяет свои принципы на практике. С одобрения Далай-Ламы я построил книгу по тематическому принципу, и поэтому в тот или иной раздел вошли материалы разных бесед. Переводчик Далай-Ламы, доктор Туптен Джинпа, любезно согласился просмотреть окончательный вариант текста, чтобы устранить возможные ошибки и искажения, неизбежно возникающие в процессе редактирования.

В качестве иллюстраций к тем или иным рассуждениям я привел реальные случаи из жизни своих знакомых. Из соображений конфиденциальности мне пришлось изменить их имена, личные качества и некоторые другие детали.

Введение

В конце 1998 года вышла в свет книга «Искусство быть счастливым»*, которая, к моему удивлению, тотчас приобрела большую популярность. Простые советы Далай-Ламы нашли отклик в сердцах миллионов читателей. Советы эти сводятся к следующему:

— Цель жизни — счастье.

— Счастье определяется душевным состоянием, а не внешними условиями и обстоятельствами — во всяком случае, при обеспеченном прожиточном минимуме.

— Счастья можно достичь с помощью систематической тренировки ума и сердца, а также изменения отношения к окружающему миру.

— Ключ к счастью — в наших руках.

Успех книги оказался для Далай-Ламы столь же неожиданным, как и для меня. До моего визита он и не подозревал о ее популярности, а книга тем временем уже несколько месяцев числилась в списках бестселлеров газеты «Нью-Йорк таймс».

Далай-Лама, буддийский монах, естественно, далек от таких понятий, как популярность и раскупаемость. Более того, монастырский устав строго запрещает погоню за славой и деньгами, и поэтому Далай-Лама не следил за судьбой книги. Когда я сказал ему, что книга имеет большой успех, он искренне удивился: «Неужели?» Я заверил его, что это действительно так. Поскольку это был первый с момента публикации «Искусства быть счастливым» визит Далай-Ламы в Штаты, я предвидел интерес к нему со стороны журналистов и решил, что лучше сам задам ему вопросы, которые могут задать они. В конце концов, это не единственная книга, которую он написал за свою долгую жизнь...

Я уже представлял, как Далай-Лама появляется на ток-шоу Ларри Кинга и растерянно переспрашивает: «Искусство... чего?» Примерно так на самом деле все и случилось, только конфуз заключался в другом. Далай-Лама появился на ток-шоу, и Ларри Кинг спросил его: «Почему именно "Искусство"?» Далай-Лама не знал, что ответить: такой заголовок предложил издатель. Поскольку Далай-Лама любезно предоставил мне заняться редактурой рукописи и прочими формальностями, я спросил, есть ли у него какие-нибудь вопросы. Он задал только один вопрос:

— Книга принесла пользу людям?

— Да, конечно, — заверил его я.

Он впервые заинтересовался.

— Чем же? — спросил он с искренним любопытством.

Такого вопроса я не ожидал.

— Ну... не знаю... — замялся я, пожимая плечами.

Издатель передал мне множество трогательных писем, где благодарные читатели рассказывали, какую пользу принесла им книга, но в тот момент я не мог толком вспомнить ни одного из них. В конце концов я что-то промямлил в ответ, чувствуя себя студентом-двоечником на устном экзамене.

И тут я задумался. Трудно было сказать, чем именно мысли Далай-Ламы оказались полезны для читателей, и я прежде всего задался вопросом: помогли ли они мне самому? Несомненно, помогли. Проведя бесчисленное количество часов в беседах с Далай-Ламой и потратив еще пять лет на написание нашей первой книги, стал ли я счастливее? Да, конечно.

* «София», Киев, 2003 г.

Конечно, думал я, улыбаясь и повторяя про себя слова, сказанные Далай-Ламой много лет назад. Я тогда спросил его, чувствует ли он себя счастливым человеком. И все-таки у меня было ощущение, что в моей жизни чего-то не хватает. Общение с Далай-Ламой помогло мне стать счастливее, но я понимал, что предстоит пройти еще долгий путь, прежде чем я достигну состояния той всеобъемлющей радости, которая так беззаботно светилась на его лице. И я хотел пройти этот путь.

Словом, я понял, что множество вопросов остается без ответов. Я стал искать возможности снова встретиться с Далай-Ламой, чтобы уточнить отдельные моменты наших предыдущих бесед, обсудить новые темы и еще раз поговорить о том, как достичь счастливой жизни в нашем сложном мире. Эта проблема волновала не только меня. С момента выхода в свет нашей первой книги многие люди — знакомые и незнакомые — указывали на отдельные ее недостатки, задавали вопросы и поднимали темы, которых мы в нашей книге не коснулись. Сколько раз разговор начинался с фразы: «Говард, если будешь снова встречаться с Далай-Ламой, спроси его...» И у меня в уме стали вырисовываться контуры новой книги.

Но на пути к ее созданию имелось серьезное препятствие. С годами популярность Далай-Ламы в мире возросла, а вместе с тем возросла и его занятость. У него просто-напросто могло не найтись времени для бесед со мной из-за множества других, более важных дел. Я боялся, что он не согласится, не сумеет выкроить время. Но я знал и его ахиллесову пяту, его тайную слабость, которую собирался безжалостно эксплуатировать, — его искреннее желание быть полезным. Близкие Далай-Ламы хорошо знают, что он никогда не откажет в просьбе, если будет знать, что таким образом принесет пользу людям. Вот и я решил, что на крайний случай смогу поплакаться, разжалобить его и таким образом уговорить.

К счастью, никакие хитрости не понадобились. Как только Далай-Лама понял, что наши встречи принесут пользу всем людям, он охотно согласился побеседовать со мной. И вот мы снова встретились у него дома в Дхарамсале (Индия), чтобы начать работу над продолжением «Искусства быть счастливым».

Наша первая книга была, главным образом, посвящена внутреннему духовному развитию личности. Но, как правильно замечали многие читатели, человек не может жить в вакууме. Мы общаемся с окружающим миром, с обществом, и это неизбежно накладывает на нас свой отпечаток. Поэтому для начала мы разработали план бесед, включив туда темы, не вошедшие в первую книгу. Сразу же стало ясно, что в первой книге мы не затронули тем, которые касаются взаимоотношений человека и общества. Но тогда для этого имелись веские причины. Как я уже отмечал, в силу личных и профессиональных особенностей (я психиатр по образованию) меня всегда в первую очередь интересовала душевная жизнь человека.

Меня увлекала скрытая динамика этой жизни — то, как зарождаются и проявляются различные деструктивные эмоции. Жизнь общества меня мало интересовала. В обществе так много нерешенных проблем, что моим естественным желанием всегда было отгородиться от них, — нормальная, как я полагаю, защитная реакция, свойственная многим людям. Хотя я уже давно не практикую, но хорошо помню, какая скука охватывала меня, когда пациент во время приема начинал говорить о конфликтах на работе, денежных затруднениях, жестокости окружающего мира и т. д. Не то чтобы эти проблемы были

несерьезны — они просто неразрешимы. Я чувствовал, что ничем не могу здесь помочь. Поэтому, как только пациент заводил о них речь, мой мозг как будто застлала невидимая пелена. Я утешал себя тем, что, раз я ничем не могу помочь, не стоит и пытаться. Я даже помню, что всегда возмущался, когда пациенты начинали говорить на такие темы. Это же не мой профиль! Неужели они не понимают?

Во время бесед, из которых родилась наша первая книга, Далай-Лама часто затрагивал глобальные вопросы и проблемы в обществе. Но я всегда старался уйти от таких разговоров и направить беседу в другое русло, предпочитая говорить о духовном развитии личности. И вот те же проблемы вновь встали передо мной — еще острее, чем прежде. Нам предстояло обсудить бесчисленное множество новых вопросов: насилие, страх за свою жизнь и жизнь близких, расизм и нетерпимость, бедность, загрязнение окружающей среды, распад семьи, проблемы людей пожилого возраста в обществе, ориентированном на молодежь, — этот список можно было бы продолжать и продолжать. Поскольку я хотел исследовать все грани человеческого бытия, узнать все о страдании и счастье, уйти от этих проблем было невозможно. После 11 сентября 2001 года они приобрели особую актуальность и остроту.

Была еще одна причина, по которой я не спешил говорить с Далай-Ламой на тему взаимоотношений человека и общества, и я коснулся ее в наших первых беседах.

— Я знаю, — поделился я своими тревогами с учителем, — что на этот раз мы будем много говорить об общественных проблемах. Ваша точка зрения мне крайне интересна. Когда-то вы сказали, что в первую очередь считаете себя буддийским монахом. Я посещал ваши проповеди и убедился в глубине ваших знаний. После стольких лет знакомства я могу сказать, что вы хорошо разбираетесь и во многом другом. Я знаю, что вы убежденный защитник этических и общечеловеческих ценностей. Я много раз слышал, как вы призывали людей применять этические принципы во всех сферах деятельности — в бизнесе, политике, экономике и т. д. Я знаю, что вы встречаетесь не только с представителями основных религий, но и с политиками, крупными учеными, предпринимателями.

В знак согласия Далай-Лама кивнул.

— Общаясь со специалистами в разных областях, вы, таким образом, приобрели большой практический опыт и знаете, как применять на деле религиозные принципы...

— Скорее, этические принципы, — поправил он меня.

— Хорошо, этические принципы, — согласился я, — Но дело в том, что я не готов обсуждать общественные проблемы. По образованию я психиатр, медик, а в юности учился на художника. До 11 сентября 2001 года я вообще не имел привычки смотреть новости. Боюсь, что в общественных вопросах я полный профан.

Далай-Лама с минуту помолчал, а потом ответил: «Так называемые общественные проблемы не возникают на пустом месте. Они создаются людьми и вырастают из наших личных проблем, а потом приобретают массовый характер. Как психиатр, ты, наверное, понимаешь, какие факторы вызывают деструктивное поведение личности, — поведение, которое, приобретая массовый характер, в конце концов порождает проблемы в обществе. Кроме того, ты ведь человек, и ничто человеческое тебе не должно быть чуждо. Чтобы обсуждать общественные проблемы, не нужно иметь специальных знаний. Для того чтобы их решить, недостаточно усилий профессионалов. Каждый человек должен измениться, а для этого даже рядовым людям нужно осознать свою причастность к глобальным проблемам, понять, что их порождает, и захотеть их решить. Как рядовой член общества, ты, я думаю, не хуже и не лучше других. Единственный путь к устранению невежества лежит через образование. Ты будешь восполнять пробелы в знаниях об обществе, читая

книги, газеты и т. д. Старайся подбирать свои собственные примеры. Всё в твоих руках. Так должен поступать каждый человек».

И мы приступили к работе. За два года бесед выяснилось, что круг тем настолько широк и неисчерпаем, что потребуется целая серия книг. Вставали вопросы: как разделить материал? с чего начать? Рассуждая логически, мы решили посвятить первую книгу той сфере деятельности, которая отнимает у нас больше всего времени, а именно — работе.

Когда я высказал это предложение, Далай-Лама засмеялся и охотно согласился. — Ты знаешь, — сказал он, — мне по роду занятий приходится много путешествовать. Я намечаю время отъезда, но потом откладываю, откладываю и снова откладываю! — Он еще громче засмеялся: — Это начинает меня раздражать. Я даже чувствую себя несчастным. Может быть, такая книга будет полезна и мне.

После небольшого обсуждения мы решили написать цикл книг, продолжающих наш первый бестселлер «Искусство быть счастливым», в которых еще глубже будет разработана тема человеческого счастья. Первой в этой серии должна была стать книга о счастье на работе. В ней мы собирались рассказать о том, как создать благоприятные условия для трудовой деятельности, как использовать принципы этики в бизнесе и коммерции и как выработать в себе лидерские качества.

В следующей книге мы собираемся рассказать о применении этических принципов в повседневной жизни и дать ответ на вопрос: «Как остаться счастливым, несмотря на суровые реалии современного мира?» Здесь мы хотели затронуть такие животрепещущие темы, как старение, болезнь, смерть, а также насилие, расизм, нищета, загрязнение окружающей среды. Мы хотели бы рассказать вам о том, как перестать бояться и начать жить с надеждой в сердце.

И наконец, еще одна книга должна добавить последний штрих к нашим исследованиям. Мы покажем читателю, что причиной несчастий является, в конечном счете разрыв между восприятием и реальностью. Мы отыщем корни деструктивных эмоций, расскажем о состояниях, порождающих страдания и мешающих нам стать счастливыми, об искаженном мышлении и неправильном восприятии самих себя и окружающего мира. Таким образом, в последней книге мы вновь вернемся к исследованию внутреннего мира личности.

Концепции Далай-Ламы, изложенные в предыдущих книгах, будут объединены в единую программу внутреннего развития.

Итак — за работу...

Глава 1. Как изменить отношение к работе

Для Далай-Ламы это был трудный день. Когда в половине восьмого утра пришло время скромного завтрака, состоявшего из тсампы* и чая, он уже четыре часа провел в молитвах и медитации. После завтрака начался его обычный рабочий день, в тот раз особенно насыщенный делами. Один за другим шли посетители — представитель индийского правительства, верховный лама одной из древних сект тибетского буддизма, президент одной из республик Российской Федерации, один из высоких чинов тибетского правительства в изгнании, его помощники...

Ожидая своей очереди, я с восхищением наблюдал, как Далай-Лама принимал группу тибетских беженцев. Эти люди проделали трудный путь через Гималаи, радуясь, когда им удавалось сесть на попутный автобус или хотя бы в открытый кузов трясущегося грузовика. Кто-то пересек извилистую границу пешком, с мрачной решимостью взбираясь по горным тропам. У некоторых детей на руках или на ногах не хватало пальцев — результат обморожения. Многие приходили без копейки, абсолютно нищие. Их чубы — национальная тибетская одежда — были запыленными и превратились в лохмотья. На лицах стариков, загорелых, обветренных, страдание оставило свои следы — их дух закалился, пройдя сквозь годы гнета, — страна находилась под властью китайских коммунистов. И вот сбылась мечта всей их жизни — они увидели Далай-Ламу. Для многих из них этого было достаточно, чтобы они воспряли духом, а их сердца наполнились надеждой и радостью. Всем им — и молодым, и старым — Далай-Лама говорил слова утешения наряду с разными практическими советами — от «Образование необходимо для успеха» и до «Будьте осторожнее с проститутками — можно подхватить дурную болезнь».

Наконец, в два часа дня пришло время для последнего посетителя — им был я. По уговору, Далай-Лама уделял мне каждый день несколько часов для работы над книгой, которую мы должны были писать вместе. Но наши встречи были заполнены отнюдь не легкомысленной болтовней. Я засыпал его бесконечными вопросами. Многие из них он называл глупыми и говорил, что на них невозможно ответить. Эти вопросы стали потом предметом наших общих шуток, поскольку выводили из себя даже такого терпеливого человека, как Далай-Лама.

Стоя на крыльце, увитом побегами бугенвиллеи, на фоне заснеженной гряды Дауладар, Далай-Лама тепло приветствовал меня и пригласил в дом. Там мало что изменилось со времени нашей первой встречи двадцать лет назад. Те же тибетские танка на бледно-желтых стенах, тот же алтарь, украшенный изображениями буддийских божеств, а на противоположной стороне — рельефная карта Тибета во всю стену. Даже скромная мебель осталась все та же, только диван, кажется, поменял обивку.

Пока я доставал блокноты и возился с магнитофоном, мы поговорили о том, что Далай-Лама успел сделать за день. Как правило, он просил меня приходить в конце рабочего дня. Ожидая в приемной, пока он освободится, я имел возможность наблюдать за посетителями. В тот день меня особенно поразило их разнообразие — это были люди со всех концов земного шара. Поэтому я начал разговор с Далай-Ламой так:

— К вам приходят самые разные посетители. Ваша деятельность чрезвычайно многогранна. На этой неделе я хотел бы поговорить с вами о работе...
— Хорошо, — кивнул Далай-Лама.

* Тсампа — традиционное тибетское блюдо. Готовится из поджаренной ячменной муки, смешанной с чаем.

— Поскольку на этой неделе мы будем говорить о работе, скажите, пожалуйста, что вы считаете своей основной работой?

Далай-Лама взглянул озадаченно:

— Что ты имеешь в виду?

Я, в свою очередь, тоже удивился, что такой простой вопрос вызывает у него удивление.

— На Западе, — объяснил я ему, — знакомство, как правило, начинают с вопроса о профессии. Если абсолютно незнакомый человек, не имеющий понятия о том, кто такой Далай-Лама, спросит вас, чем вы занимаетесь и как зарабатываете себе на жизнь, что вы ему ответите?

Далай-Лама погрузился в молчание и долго обдумывал ответ. Наконец он объявил:

— Ничем. Я ничего не делаю.

Ничем? Увидев удивление на моем лице, он повторил:

— Да, скорее всего, я ответил бы, что ничем не занимаюсь.

Неужели ничем? Не может быть.

Я ведь знал, как он много работает, — больше, чем все остальные люди. Даже сегодняшний тяжелый день казался не очень напряженным по сравнению с насыщенной программой зарубежных поездок. Я входил в его команду во время поездки по Соединенным Штатам и мог воочию видеть трудолюбие Далай-Ламы и огромный объем проделанной им работы. Как государственный деятель, он встречался с президентом Джорджем Бушем, госсекретарем Колином Пауэллом и рядом высокопоставленных сенаторов и членов Конгресса. Как учитель, буддийский монах и ученый, он прочел множество лекций, касающихся самых тонких вопросов буддийской философии. Как лауреат Нобелевской премии и неутомимый защитник мира и прав человека, он выступал перед сотнями тысяч людей. Как религиозный лидер, стремящийся к диалогу конфессий, он беседовал с представителями многих религий: священниками, раввинами, даже с главой мормонской церкви. Он общался с учеными и людьми искусства — известными и не очень. И куда бы он ни приезжал, он обязательно встречался с беженцами из Тибета. Он работал с утра до ночи, менял города с калейдоскопической скоростью. Все эти встречи проводились не по его инициативе — его приглашали. И, что примечательно, — несмотря на жесткий график, он работал без усталости. Казалось, работа делала его счастливым.

Разве можно после этого сказать, что он бездельничал?

— Хорошо, — упорствовал я, — но если бы тот человек все-таки повторил свой вопрос?

— Ну тогда я бы просто ответил, что забочусь о себе самом.

Видимо, чувствуя мое разочарование, Далай-Лама улыбнулся и добавил:

— Конечно, я пошутил. Но, если вдуматься, здесь есть изрядная доля правды. Все шесть миллиардов людей на планете, в сущности, только и делают, что заботятся о себе. Разве не так? Поэтому, где бы мы ни работали, чем бы ни занимались, с колыбели и до рождения мы преследуем одну главную цель — заботимся о себе. Это наша главная задача.

Мои попытки выудить из Далай-Ламы подробности его деятельности быстро сошли на нет. И я заметил, что уже не в первый раз он уходит от разговора о себе. Может быть, это результат полного отсутствия у него самомнения? Не знаю. Как бы то ни было, я решил перейти к другим вопросам.

— Чтобы поддерживать свое существование, — начал я, — людям нужна работа. Вы много раз говорили, что цель жизни — счастье.

— Правильно, — подтвердил он.

— Стало быть, человеку необходимо чувствовать себя счастливым не только дома, но и на работе. А это не всегда удается. Приведу в качестве примера одну свою знакомую. Я

подарил ей экземпляр «Искусства быть счастливым» вскоре после того, как книга вышла из печати. Она стала читать ее по вечерам, перед сном. Книга произвела на нее большое впечатление. По ее словам, она поняла, что стать счастливой — вполне ей по силам. Но потом добавила: «Ложась спать, я чувствую, что счастье — вот оно, рядом. А утром мне приходится вставать в пять утра, час добираться до работы на электричке. И когда я переступаю порог офиса, все меняется: начинается нервозность, претензии. Мой начальник — идиот, коллег своих я терпеть не могу. И счастье становится несбыточной мечтой. Я работаю в таком напряженном ритме, что едва успеваю перевести дух, — где уж там думать о духовном развитии. И, разумеется, компания, где я работаю, ничуть не заботится о том, чтобы я чувствовала себя счастливой. Но что делать — приходится работать, приходится зарабатывать деньги. Я не могу уволиться и ждать, когда подвернется другая работа. Так как же мне в таких условиях стать счастливой?»

— Разумеется, случай с моей знакомой не единичный, — продолжал я. — Неудовлетворенность работой — распространенное явление во всем мире. Недавно я прочитал, что, по результатам опроса, половина всех американцев недовольны своей работой. А специалисты утверждают, что таких людей становится все больше и больше. По данным организации, проводившей опрос, число довольных работой людей сократилось на 8 процентов за последние 5-6 лет.

— Почему? — удивился Далай-Лама.

— По разным причинам. Маленькая зарплата, однообразная работа, плохие условия труда. В общем, здесь играет роль много факторов: скучное окружение, недостаток признания, ежедневная рутина и т. д. Мне интересно было бы знать ваше мнение по каждому из этих пунктов. Я приведу один пример. Ненадолго до отъезда я ужинал с двумя друзьями, которые работают программистами в крупных корпорациях. Большую часть ужина они жаловались друг другу на свою работу. Сотрудники разных компаний, они были единодушны в одном: на работе им не позволяли проявлять инициативу. У них совершенно не было возможностей для творчества. Они жаловались, что начальник не дает им необходимых указаний. Получая очередное задание, они хотели бы выполнять его по-своему. А вместо этого над ними стоит надсмотрщик и дышит им в затылок, не позволяя делать работу так, как они хотят. Так есть ли какой-нибудь рецепт, как в таких обстоятельствах добиться большей свободы?

— Не знаю, — ответил Далай-Лама. — Конечно, все зависит от условий, в которых человеку приходится работать.

— Ну, хотя бы какие-нибудь общие рекомендации.

Он на секунду задумался.

— Для примера возьмем заключенного в тюрьме. Конечно, лучше туда не попадать, но даже в тюрьме, в условиях несвободы, все равно можно разнообразить свою жизнь. Даже в тюрьме с очень строгими правилами содержания заключенный может найти возможность для духовной практики, уменьшить чувство неудовлетворенности и восстановить гармонию в душе. Главное — работать над своим духовным развитием. Я слышал, что в Индии есть программа обучения заключенных медитации. Если люди могут делать это в условиях тюрьмы, то почему бы им не заняться тем же на работе? Так они смогут разнообразить свою жизнь в мелочах. Можно работать даже на конвейере, но при этом общаться с товарищами, постараться подойти творчески к выполняемой работе. Может быть, в этом и есть выход?

Конечно, это не значит, что вы должны слепо подчиняться приказам начальников. Если работника эксплуатируют, если хозяин фирмы думает только о прибыли, платит мало, заставляет работать сверхурочно, выполнять то, что противоречит этическим нормам, то не стоит бездействовать, оправдываясь словами: «Видно, такова уж моя карма». Смирение

здесь не поможет. Бездействие — плохая реакция на несправедливость. В буддийских текстах упоминается так называемое «неуместное терпение». Так, например, в случае с жителями Тибета, которых угнетают китайцы, речь идет именно о неуместном терпении. Поэтому и на работе, не сопротивляясь эксплуатации и несправедливости, мы ведем себя неправильно. Правильной реакцией в данном случае является активное сопротивление, стремление противодействовать несправедливости, а не мириться с ней. Словом, необходимо действовать.

— Но как? — спросил я.

— Все зависит от ситуации, — рассудительно заметил Далай-Лама. — Может быть, стоит поговорить с начальством и попытаться что-то изменить.

— А если это не поможет?

— Тогда надо бунтовать! — засмеялся он. — Так я обычно советую. Надо активно сопротивляться эксплуатации. А в некоторых случаях лучше уволиться с работы и поискать новую.

— Конечно, в современном мире есть эксплуатация, — сказал я, — но она невидная, замаскированная. Иногда это выражается в большой нагрузке на работе. Если экономика переживает спад, компании вынуждены сокращать штаты и увольнять сотрудников. Оставшимся приходится работать за двоих. Как же им тогда поступить? Как справляться со стрессом?

— Конечно, все зависит от личности человека и от того, где он работает. Если вы действительно цените свою работу, если в своей деятельности вы преследуете высшую цель, то сможете преодолеть любые трудности. Вас будет подбадривать мысль, что вы работаете на благо людей. Так что ситуации бывают разные.

— Но так бывает не всегда, — возразил я. — Меня интересует, как в целом следует относиться к перегрузкам.

— Что ты имеешь в виду под перегрузками? — спросил Далай-Лама. Видно было, что это понятие ему незнакомо.

— Ну, когда человек так загружен работой, что она становится для него источником стресса.

— Все-таки я не до конца тебя понимаю. Например, начальник дает тебе некое задание, которое ты способен выполнить за определенное время, даже если для этого потребуются приложить усилия. Разве можно назвать это перегрузкой? Или ты имеешь в виду, что он ставит невыполнимые сроки? Тогда надо просто сказать — «я не смогу это сделать». Что конкретно ты имеешь в виду?

Далай-Лама не понимал меня. А я не мог понять, почему он меня не понимает. Ведь перегрузки — явление не только американское и европейское. У японцев даже есть специальный термин кароши — смерть от перегрузки на работе. Я решил воспользоваться близкими Далай-Ламе понятиями.

— Предположим, что вы — монах, изучающий и практикующий буддизм. Ваш учитель в данном случае играет роль начальника.

— Да, я понимаю, — кивнул Далай-Лама.

— Ваша работа заключается в том, чтобы учить и запоминать тексты. Начальник дает в качестве задания очередной текст, который вы должны выучить к следующей неделе. Текст очень трудный. Если напрячься, то можно выучить его к следующей неделе, но для этого придется изрядно потрудиться. И вот спустя несколько часов начальник снова подходит к вам и говорит: «Нужно выучить еще один текст — тоже к следующей неделе». Он — ваш начальник. Вы не можете сказать ему: «Я увольняюсь, я больше не хочу быть монахом». Перегрузка в данном случае означает, что количество работы, выполняемой в одни и те же сроки, постоянно увеличивается.

— Кажется, теперь я понимаю, — сказал Далай-Лама. — Когда мне было двадцать лет, я работал учителем в Тибете. Чтобы подготовиться, мне приходилось вставать рано утром и работать допоздна. Я вынужден был отрывать от сна несколько часов. Это и есть перегрузка?

— Совершенно верно.

— Тогда при определенном напряжении сил и внимания с перегрузками можно справиться. Но так может продолжаться лишь короткое время. Если бы мне пришлось недосыпать целый год, я бы, наверное, не выдержал.

— Именно с этим сталкивается сегодня большинство людей, — ответил я.

— А почему эти люди не могут с самого начала отказаться? Их уволят? — спросил Далай-Лама.

— Скорее всего, да.

— Тогда нужно точно знать свои возможности. Если начальник дает такое задание, которое вам не по силам, следует сказать ему об этом и убедить его снизить нагрузку. Если это не поможет, наверное, стоит поискать другую работу.

Допустим, начальник соглашается заплатить за дополнительную работу, а подчиненный соглашается ее выполнить. Это его добровольное решение, и в этом случае не стоит жаловаться на увеличение нагрузки. Но если количество работы увеличивается, а зарплата — нет, то это действительно эксплуатация.

Думаю, что в такой ситуации работодатель должен правильно оценить возможности своих подчиненных. Давать человеку работу, превышающую его возможности, означает проявлять к нему неуважение. Даже животное не следует чрезмерно нагружать работой — тем самым мы проявляем к нему неуважение.

— Эксплуатация — это несправедливость, — закончил он решительно.

— Я рад, что вы затронули тему несправедливости, — ответил я, — поскольку она тоже порождает неудовлетворенность. Несправедливость — одна из самых распространенных причин неудовлетворенности.

Компании больше всего заинтересованы в повышении производительности труда — производить, производить, производить. Конечно, некоторые компании обращают внимание на создание благоприятных условий, но это скорее исключение — главной целью всегда является увеличение производства. Увеличение прибыли — благодатная почва для всевозможных проявлений несправедливости, стрессовых ситуаций и так далее. Как же при этом сохранить внутреннее спокойствие и чувство удовлетворенности?

Далай-Лама засмеялся:

— Говард, некоторые твои вопросы абсурдны. Это все равно что спросить: как, будучи в аду, научиться терпению и спокойствию? Есть вопросы, на которые непросто дать ответ. Современная жизнь дает множество примеров проявления несправедливости — подкупленные политики, раздача должностей родственникам и знакомым и так далее. Как с этим бороться? Как сохранять спокойствие? Это действительно проблема. Возьмем Тибет. Мы, тибетцы, — честные люди, мы не желаем китайцам зла, но китайцы выдвигают против нас ложные обвинения и притесняют нас. Юридически правы мы, а не они, но реально страдаем мы. Мы побеждены. В таких обстоятельствах трудно сохранять спокойствие и быть довольным.

— Миллионы людей испытывают ежедневно разного рода несправедливость. Необходимо активно бороться против несправедливости и в то же время сохранять внутреннее спокойствие, не падать духом и не сердиться. Это единственный выход. Нам может помочь вера, а также обычный здравый смысл. Главное — проанализировать ситуацию и посмотреть на нее с другой точки зрения. Это обязательно поможет, — убежденно закончил он.

Вспоминая наши прошлые беседы, я сказал ему:

— В свое время мы говорили, что ключ к счастью лежит в тренировке ума, а тренировать его можно при помощи здравого смысла, меняя свое отношение к происходящему. Это так называемая аналитическая медитация.

— Совершенно верно, — подтвердил Далай-Лама.

— Для примера возьмем ситуацию: мы ждем повышения на работе, но не получаем его — вместо нас на эту должность назначен другой. Мы чувствуем, что это несправедливо, что нас обошли. Мы завидуем более удачливому коллеге. Как тут быть?

Далай-Лама подумал и сказал:

— Сначала надо подумать, принесет ли такая зависть пользу? Сделает ли она нас счастливее, спокойнее или, наоборот, принесет несчастье. Стоит вспомнить прошлое: сделали ли нас счастливее зависть и ненависть, помогли ли достичь желаемых целей? Вспомните, как реагировали окружающие на вашу зависть. Улучшились ли после этого ваши отношения? Убедитесь, насколько губительны зависть, злоба и ревность и насколько полезны терпимость и спокойствие.

— Хорошо, допустим, я убедился в деструктивности отрицательных эмоций. Что дальше?

— Ты надеялся на повышение, ты обладаешь необходимыми качествами, ты достоин, но вместо тебя повышение получает кто-то другой. Можно обижаться и сердиться, но подумай, насколько деструктивно такое настроение. Это уже поможет умерить отрицательные чувства. Не зацкливайся на мыслях о неудаче. Есть масса других, более привлекательных должностей, которые тоже недоступны тебе. Не ревнуй и не завидуй, потому что так ты распалишь свою неудовлетворенность еще больше.

Чтобы успокоиться, используй умение критически мыслить, анализировать. Вспомни, что ситуация никогда не бывает абсолютно плохой или абсолютно хорошей. Я заметил, что многие люди, особенно на Западе, склонны все видеть в черно-белых тонах. Но в жизни все относительно. Выработай умение взглянуть на ситуацию под другим углом. Может быть, тогда ты поймешь, что новая, более денежная работа не решит всех проблем. Людям, которые получают много денег, всегда приходится чем-то жертвовать — у них ненормированный рабочий день, большая ответственность, работа связана с риском для жизни и т. д. Присмотрись внимательно, и ты увидишь, что к людям на высоких постах предъявляется больше требований, их окружают завистники и соперники. Может быть, сейчас ты получаешь меньше, но и работа твоя не такая напряженная или опасная. Поэтому следует утешать себя мыслью: «Да, я получаю меньше и работа моя не самая лучшая, но все-таки я зарабатываю достаточно, семью обеспечиваю, так что все не так уж плохо. Я счастлив. Все в порядке». Подобные рассуждения помогут сохранить спокойствие, даже если все идет не так, как нам хотелось бы.

Далай-Лама сделал паузу и отхлебнул чаю.

— Таким образом, — продолжал он, — философский взгляд на вещи помогает нам оставаться довольными тем, что у нас есть.

— Недовольство работой — распространенное явление. Что еще вы могли бы здесь посоветовать? Как быть в такой ситуации? — спросил я.

— Еще один способ остудить свое недовольство — вспомнить о том, сколько людей вообще не имеют работы. Скажите себе: в моей жизни, по сравнению с огромным множеством людей, так много хорошего. И это на самом деле так. Иногда мы об этом забываем, становимся избалованными. В Америке, например, всегда есть возможность получить работу, и вообще больше свободы, больше инициативы. Но одновременно с этим растет недовольство, неудовлетворенность тем, что есть. В других странах, например в Индии и Китае, выбор вакансий гораздо меньше. Многие люди вообще сидят без работы.

Но я заметил, что при этом работающие люди получают больше удовольствия от труда и работают с большей отдачей. Точно так же можно вспомнить, насколько труднее была жизнь предыдущих поколений, живших в эпоху мировых войн и т. д. Мы иногда забываем такие вещи, но стоит подумать об этом, и появляется чувство благодарности и удовлетворения своим положением.

— Да, вы, конечно, правы, — согласился я. — Я тоже побывал во многих странах, видел чернорабочих, носильщиков здесь, в Индии, эмигрантов, работающих на рисовых плантациях по всей Азии, кочевников, живущих в глухих уголках вашей страны. Многие из них были искренне счастливы и довольны жизнью. Да, я признаю, что по сравнению с этими людьми мы выглядим избалованными. Но моя родина, Америка, можно сказать, была построена на проявлении личной инициативы. Разве не логично, что мы не желаем мириться с существующим положением вещей, а хотим что-то изменить к лучшему?

— Ты прав, Говард, но не следует путать удовлетворенность и равнодушие. Одно дело быть довольным своей работой, а другое — относиться к этому равнодушно, не заботиться о собственном росте, не желать учиться, не стремиться к лучшему. Если мы занимаемся неквалифицированным трудом, но при этом имеем навыки и образование для другой деятельности, то, конечно же, нужно прилагать усилия, чтобы сменить работу. Если же это не получается, не стоит сердиться и расстраиваться, застревать на мысли: «Я пытался, но у меня не получилось». Вместо этого скажите себе: «Что же, пока буду продолжать работать на прежнем месте». Постарайтесь довольствоваться той работой, которая у вас есть. В случае неудачи философское отношение к ней поможет сохранить спокойствие и не поддастся гневу и разочарованию. Здесь-то и пригодится наша тренировка. Здоровые критические рассуждения помогут развеять тревожные мысли. Итак, оставаться довольными тем, что мы имеем, — вот наша главная задача.

Пока он говорил, я думал о том, как трудно многим из нас избавиться от гнева и ненависти при помощи доводов разума. Я понял, почему Далай-Лама постоянно говорит о том, как нелегко приучить себя философски относиться к неудачам. Для этого требуются постоянные усилия и время. Для того чтобы «аналитическая медитация» дала результаты, необходимы долгие размышления. Нужно приложить усилие, чтобы поверить в истинность новой точки зрения, иначе наши попытки убедить себя будут выглядеть неискренне — как у лисы, которая не могла достать виноград. «Да и зачем мне эта новая работа!» Нет, надо признаться самому себе, что ты действительно хотел получить новую должность, но не смог. Ты хотел получить ее всеми фибрами тела и души. Она была важна для тебя не только потому, что там больше платят, но и потому, что могла поднять тебя в собственных глазах и сделать счастливее.

Как же убедить себя, что более ответственная работа, более высокая должность не сделают нас счастливее? Очень просто — посмотреть на возможные результаты. Подумайте, сделало ли вас счастливее последнее повышение? Посмотрите на своих знакомых, занимающих высокие посты, — разве они счастливее своих подчиненных? Даже научные исследования подтверждают обратное. Так, например, согласно исследованию, проведенному группой ученых под руководством Роберта Райса, доктора философии из университета в Буффало, люди, занимающие ответственные посты, ничуть не счастливее тех, кто занимает более низкие должности. Это подтверждается и другими исследованиями. Выводы ученых гласят, что, хотя удовлетворенность жизнью и удовлетворенность работой взаимосвязаны, специфика работы, ее престижность,

принадлежность к сословию рабочих или служащих мало влияют на общую удовлетворенность жизнью.

Есть и еще одна причина, в силу которой нам трудно изменить свое отношение к окружающему миру и отказаться от привычной реакции на неудачи. Причина эта заключается в том, что нам нравится чувствовать себя несчастными. Я не раз наблюдал эту загадочную черту у своих пациентов. Каким бы несчастным ни был человек, он получает своеобразное извращенное удовольствие от праведного негодования по поводу того, что с ним обошлись несправедливо. Мы цепляемся за свои страдания, носим их, как орден, привыкаем к ним и уже не желаем с ними расстаться. Мысль лишиться их, какой бы вред они нам ни приносили, пугает нас, и этот страх живет в нас на подсознательном уровне. Кроме того, мы извлекаем дополнительное удовольствие из сочувствия окружающих — если это сочувствие действительно искреннее. Иногда так оно и есть — наши друзья, коллеги делятся в ответ своими бедами и проблемами, мы находим товарищей по несчастью, с удовольствием смакуем несправедливость жизни и обсуждаем грехи наших работодателей. Но чаще бывает наоборот: хотя внешне человек выражает сочувствие, в глубине души наши жалобы его раздражают, ведь у него хватает и своих проблем.

Думая о том, как трудно порой бывает изменить свое отношение к жизни, я сказал Далай-Ламе:

— Вы дали хорошие советы, но далеко не каждому под силу найти в них утешение.

— Верно, — сказал Далай-Лама, — поэтому моя точка зрения такова: если есть возможность изменить условия работы, нужно попытаться это сделать. Но одновременно необходимо понять фундаментальные причины наших проблем.

Итак, мы снова приходим к выводу о взаимосвязи всего происходящего. Если нас не продвигают или увольняют, если мы не можем найти работу, то здесь играет роль целый ряд факторов.

Вы неудовлетворены. Вы страдаете, не подозревая, что многое зависит от состояния экономики и общества в целом. В таком случае не стоит принимать неудачи близко к сердцу, жаловаться на компанию или направлять свой гнев на начальника. Гнев порою может превратиться в ненависть, а ненависть выйти из-под контроля. Но даже если вы убьете ненавистную вам личность, это никак не повлияет на ситуацию и не поможет устранить глобальную причину проблем.

Возьмем для примера ситуацию с тибетцами, проживающими здесь, в Индии. Есть люди, которые недовольны работой тибетского правительства в эмиграции. Критикуя текущие действия правительства, они забывают, что правительство в эмиграции — это правительство в изгнании. Причиной всех бед является китайская оккупация Тибета, в результате которой правительству пришлось эмигрировать. В этом корень наших проблем. Осознав это, мы перестанем конфликтовать и враждовать друг с другом и сможем объединиться.

Поэтому вместо того, чтобы бесконечно жаловаться и направлять свой гнев на начальника, постарайтесь взглянуть на проблему шире и установить ее истинные причины. Подумайте о ситуации в мире, о мировой экономике, о состоянии окружающей среды. Вспомните различные формы проявления социальной несправедливости. Может быть, вам даже удастся внести свой собственный, пусть небольшой вклад в борьбу с ней.

— Все это так, — заметил я, — но чаще всего мы бессильны как-либо повлиять на глобальные проблемы.

— Это верно, — сказал Далай-Лама, — попытки что-либо изменить могут оказаться безуспешными. Но, по крайней мере, вместо того чтобы впустую сердиться и досадовать, вы направите свою энергию в более конструктивное русло. Может быть, у вас снова

возникнет желание работать, делать что-то полезное для общества. Разумеется, для этого нужно время. Если у вас нет возможности изменить условия работы или сменить саму работу, попробуйте изменить свое отношение к ней. Иначе вы будете чувствовать себя несчастным как на работе, так и в жизни в целом.

Наша встреча подходила к концу. Решив, что Далай-Лама сказал все, что хотел, я стал собирать бумаги, но тут неожиданно последовало продолжение. Далай-Лама коснулся в своей речи суровой реальности, нас окружающей. В его голосе не было сентиментальности, зато звучало бесстрашие и сочувствие к людям.

— Проблемы в жизни будут всегда, — сказал он. — Жизнь без проблем невозможна. Человек никогда не бывает доволен на все сто процентов, правильно? Всегда остается место для неудовлетворенности. И чем скорее мы поймем это, тем легче нам будет бороться с трудностями.

Представь себе человека, который любит сладкое, но терпеть не может кислого. У него есть любимый фрукт. Этот фрукт сладкий, но с кислинкой. И тем не менее человек продолжает его любить, даже несмотря на эту небольшую кислинку. Ему приходится мириться с ее присутствием, поскольку кислый и сладкий вкус фрукта разделить невозможно. Такова и вся наша жизнь. В ней много хорошего, но есть и неизбежные проблемы. Что делать — так уж она устроена.

Итак, жизнь сурова. Таким серьезным выводом закончилась наша встреча. И как бы в подтверждение на улице прогремел гром и начался дождь. Секунду спустя отключилось электричество — в Дхарамсале такое бывает почти ежедневно в это время года. Далай-Лама оставался невозмутим. Его теплая улыбка и приветливое выражение лица резко контрастировали с темнотой комнаты и непогодой за окном. По всему было видно, что, несмотря на трудности, он все-таки чувствовал себя счастливым человеком. На его долю тоже выпало немало проблем. Он потерял свой народ и родину, когда после оккупации китайцами Тибета вынужден был покинуть страну. Тем не менее он ежедневно продолжает решать важные проблемы: борется за сохранение культурного наследия Тибета, за свободу своего народа, за права всех людей. Порой его борьба не приносит успеха. Однако начиная с шестилетнего возраста он воспитывал в себе спокойное и счастливое отношение к жизни, несмотря на все ее превратности. Кажется, его усилия принесли свои плоды.

Итак, еще раз повторю его мысль. Если условия работы нас не удовлетворяют, мы должны их изменить. Если же такой возможности нет, следует (хоть это порой нелегко) изменить себя, свое внутреннее состояние и отношение к работе и быть счастливым.

Глава 2. Человеческий фактор

Перед тем как говорить с Далай-Ламой о работе и счастье, я признался ему, что впервые эту тему затронула одна моя знакомая. Я спросил у нее тогда, какие конкретно проблемы ее волнуют.

— Трудно сказать, — ответила она, — просто сейчас у меня на работе возникли осложнения — причем сразу на двух фронтах: со стороны начальника и со стороны моих коллег. Начальник слишком много требует. Он заставляет нас оставаться сверхурочно, не платит за эту работу и не ценит наше усердие. Он груб и не уважает нас. Среди моих коллег также есть люди, которых я терпеть не могу. Дело дошло до того, что одна мысль о работе внушает мне ужас.

Я попросил ее рассказать о проблемах, которые возникают у нее с коллегами, и она долго рассказывала мне об интригах в офисе. Не имея опыта работы в данной сфере, я многого не понимал, но тем не менее выяснил, что во всем виновата одна из сотрудниц, которая настраивает коллег друг против друга и создает враждующие группировки. Все это напоминало разборки участников реалити-шоу «Тот, кто выживет».

Все исследования, посвященные условиям труда, единодушно говорят о важности психологической атмосферы в коллективе. Ведущие ученые в области позитивной психологии — Джеймс Хартер, Франк Шмидт и Кори Кейес — подтверждают это. Многочисленные исследователи, например социолог Карен Лоскокко из университета в Олбани и Шейла Хендерсон из Стэнфордского университета, также пишут о значимости отношений между сотрудниками. Поддержка со стороны коллег помогает не только получать большее удовлетворение от работы, но и влияет на настроение человека в целом.

Не удивительно, что в наших беседах о счастье на работе мы в конце концов должны были затронуть тему отношений в трудовом коллективе или, иначе, человеческий фактор.

Продолжая вчерашний разговор, Далай-Лама сказал:

— Есть множество факторов, влияющих на наше состояние на работе. Тем не менее среди них есть вещи главные и второстепенные. Я думаю, очень важно понимать: в работе и в любой другой деятельности главное — приносить пользу людям. Теперь задумаемся, чего же мы добиваемся, какую цель преследуем. Мы хотим обрести удовлетворенность и счастье, не так ли? Говоря о состоянии счастья, невозможно не затронуть человеческие эмоции. Поэтому особое внимание мы придаем отношениям между сотрудниками, проявлению основных человеческих достоинств.

— Под основными человеческими достоинствами вы имеете в виду...

— Обычную доброту, человечность. Будьте хорошим, добрым человеком. Относитесь к коллегам тепло и с любовью, честно и искренне. Проявляйте сострадание.

Далай-Лама несколько секунд помолчал, как бы обдумывая сказанное. Это было замечательно. Он всю жизнь говорит о главных человеческих качествах, все время утверждая одни и те же идеи, но каждый раз его слова звучат свежо, как будто он только что открыл эти качества для себя. Он говорит о них с большим наслаждением, как будто впервые. С неподдельным интересом и энтузиазмом он продолжал:

— Я считаю, что, говоря о человеческих качествах — сострадании и т. д., главное — помнить, что эти качества связаны не только с религией. Сострадание не есть нечто священное. Точно так же гнев и ненависть осуждаются не только религией. Человеческие ценности важны не только потому, что о них написано в священных книгах, но и потому,

что от них зависит, насколько счастливой будет наша жизнь. Сострадание и любовь положительно влияют на наше физическое состояние, умственное и эмоциональное здоровье, отношения на работе и дома, и на жизнь общества в целом. Они нужны нам для нашей же пользы. Проявляя сострадание, в первую очередь, выигрываем мы сами. Ведь, в конце концов, люди — это «общественные животные», и нам необходимо объединять наши усилия в борьбе за выживание. Каким бы сильным ни был человек, без товарищей он не выживет. И разумеется, жизнь его не будет счастливой и полноценной. Проявляя любовь и теплоту по отношению к коллегам, вы обретете душевное спокойствие — оно даст вам новые силы и поможет лучше проявить свои способности.

Тут в комнату тихо вошел слуга в бордовых одеждах и налил нам чаю. Он улыбнулся. Как я уже имел возможность заметить, между Далай-Ламой и его подчиненными царили отношения взаимного уважения и любви.

— Я думаю, в основе своей все мы — люди, — продолжал Далай-Лама. — Мы все способны относиться друг к другу с теплотой, любовью и испытывать дружескую привязанность. Поэтому, говоря о счастье и удовлетворенности на работе, я должен отметить, что человеческий фактор — отношения с сослуживцами, с клиентами, с начальником — имеет первостепенное значение. Я полагаю, что, если мы приложим дополнительные усилия, чтобы установить хорошие отношения с коллегами по работе, поближе их узнаем и привнесем в рабочую обстановку теплоту и человечность, может получиться потрясающий результат. Мы увидим, что любая деятельность способна приносить удовлетворение. Мы с нетерпением будем ждать нового рабочего дня, думая про себя: «Ура! Сегодня я иду на работу, чтобы снова увидеть своих друзей!»

Далай-Лама сказал это с таким восторгом, что я мысленно представил, как он появляется на фабрике, с обедом в узелке, и приветствует товарищей по работе. Я не мог сдержать улыбку.

— Все в твоих руках, — продолжал Далай-Лама. — Часто люди ждут, когда другие сделают первый шаг. Я считаю такую позицию неверной. Это все равно что быть соседями, но так и не познакомиться. Поэтому следует самому проявить определенную инициативу в первый же день, проявить дружелюбие, представиться, поздороваться, спросить, как давно тот или иной сотрудник здесь работает и т. д. Конечно, не всегда такая приветливость находит отклик. Я иногда в ответ на свою улыбку читаю на лицах подозрение. — Тут он засмеялся. — Люди загружены собственными проблемами и потому не всегда отзываются сразу. Попробуйте налаживать с ними отношения в течение недели, даже месяца. В конце концов, я уверен, лед растает. Иногда, конечно, лучше не настаивать. Например, я живу в отеле, и бывает так, что я кому-то улыбаюсь, а этот человек не обращает на меня внимания. Если так продолжается и дальше, то я тоже перестаю обращать на него внимание. — Далай-Лама усмехнулся. — Думаю, что такова человеческая природа. Но одновременно мы видим, как поведение одного человека способно повлиять на других людей. Значит, даже один человек имеет большое значение. Один сотрудник может изменить атмосферу во всем коллективе. Иногда отношения в группе работников бывают довольно напряженными — и вот появляется новый сотрудник, веселый, добрый и приветливый, — и очень скоро климат в коллективе меняется к лучшему. Есть и обратные примеры: сотрудники дружно работают, но вот в коллектив приходит новый человек и начинаются конфликты. Значит, даже один человек может повлиять на атмосферу в коллективе. И в этом смысле плохой работник влияет на сотрудников даже больше, чем начальник.

Я знаю тибетцев, которые эмигрировали в Швейцарию. Там им пришлось работать на заводах. Даже не зная языка, они умудрились наладить дружественные отношения с

товарищами по работе — благодаря трудолюбию, улыбке на лице и постоянной готовности помочь коллегам, которую они старались выражать жестами. Обычно в столовой люди ели в одиночестве или держались маленькими группками. И вот один тибетец заплатил за обед всех своих товарищей по бригаде. Обычно так поступают только с близкими друзьями. На следующий день, проявляя ответное благородство, другой член бригады заплатил за общий обед. Затем так стали делать все по очереди, и в результате члены бригады крепко подружились.

Далай-Лама как-то сказал, что вся наша жизнь, по существу, лаборатория для проверки истинности и полезности тех принципов, о которых он говорит.

Однажды в местном супермаркете я имел возможность поставить эксперимент, подтверждающий его правоту. Обстановка супермаркета как будто специально подходила для этого: одинаковые кассовые аппараты, одинаковые проходы с полками для разной мелочи — жевательной резинки, лезвий для бритвы, номеров журнала «Нэшнл Инкуайерер». Переменным фактором в данном случае являлся работник за кассовым аппаратом.

В этом супермаркете уже несколько лет работают два кассира. Они обслуживали меня бесчисленное количество раз. Одну из них зовут Джейн, ей тридцать лет. Работает она быстро, но с клиентами практически не общается. Я много раз имел с ней дело и неизменно видел у нее на лице угрюмое выражение. Другой кассир, Дороти, женщина лет пятидесяти, наоборот, всегда весела, всегда в хорошем настроении. Она обязательно скажет что-нибудь хорошее каждому покупателю, улыбнется, поможет. Она всегда спросит, как дела, и помнит все — даже то, что клиент покупал в прошлый раз. Общаться с ней — одно удовольствие. Даже если перед тобой кто-то выгружает из корзины 137 покупок, предъявляет толстую пачку талонов на скидки и хочет платить чеками, это не сможет испортить настроение. Дороти проявляет искренний интерес к продуктам питания, которые покупают клиенты, и частенько что-нибудь им советует, обменивается рецептами. «Эту замороженную пиццу я не пробовала. Она хорошая?» или «Я вижу, вы опять купили "Твинкисы". Хочу дать вам совет: купите еще желтую смесь для выпечки "Бетти Крокер", ту, которая для пудинга. Нарежьте кусочки тоненько и смажьте взбитыми сливками — получается почти домашний "Твинкис". Вкус — восхитительный!» (И она права!) Словом, я видел, что Дороти нравится ее работа.

Разница между Дороти и Джейн не только иллюстрирует разницу в отношении к работе, но и показывает, как это отношение сказывается на клиентах. Недавно я закупал продукты. Мои покупки заняли целых две тележки. Молодой сотрудник магазина предложил мне помочь довести тележки до автомобиля. По дороге мы разговорились. Молодой человек рассказал мне, насколько охотнее он работает в те дни, когда на смену заступает Дороти. «И не только я, — добавил он, — когда кассиром работает Дороти, у всех нас хорошее настроение, даже у менеджера. Не знаю почему, но в те дни, когда она работает, дела идут особенно хорошо».

Человеческий фактор имеет значение в любой обстановке, и на любой работе: в супермаркете или на биржевом рынке, в зале заседаний и в бойлерной. Как говорил персонаж Николаса Кейджа в фильме «Семейный человек»: «На Мейн-стрит или на Уолл стрит — везде люди!» Таким образом, не важно, где мы работаем, главное — найти общий язык с людьми, которые нас окружают.

— Некоторым людям приходится работать в довольно трудных условиях, и не всегда они находят контакт с товарищами по работе. Что вы можете им посоветовать? — спросил я Далай-Ламу.

— Все зависит от человека, от его способности и желания контролировать свои эмоции — гнев, ревность и т. д. Необходимо научиться отвечать за свое поведение, проявлять терпение, сдерживать ревность. Это не всегда и не всем удается. Начнем с того, что признаем зависимость людей друг от друга. Пусть это будет отправной точкой. Чем быстрее мы это поймем, тем больше в нас будет желания сотрудничать с другими людьми. Порой нас посещает сознание собственной исключительности, независимости, мысли вроде: «Я сам зарабатываю деньги, зачем мне другие?» Когда человек молод и здоров, он думает, что все может сам, и ему нет дела до других людей. Где бы мы ни работали, рядом с нами трудится множество других людей. Без них компания не могла бы существовать, а мы потеряли бы работу, не говоря уже о клиентах, поставщиках и многих других людях, дающих нам возможность заработать.

— Конечно, если мы не фальшивомонетки, печатающие деньги в подвале, — попытался пошутить я.

Далай-Лама вежливо посмеялся над моей глупой шуткой и продолжал:

— Словом, когда речь идет о работе, главное — понять, что ты работаешь не один. Этот фактор имеет решающее значение. Зная это, человек будет охотнее сотрудничать со своими коллегами, независимо от того, какие чувства он к ним испытывает. На таком уровне — на уровне работы в команде — сострадания и сочувствия к коллегам не требуется. Но если ты хочешь установить с ними более близкие и теплые отношения, то сострадание и сочувствие к ним проявлять необходимо. Ты понимаешь?

— Да, — кивнул я.

— Когда приходится иметь дело с враждебностью коллег или начальника, нам может помочь более широкий взгляд на вещи. Быть может, поведение этих людей обусловлено другими, не относящимися к нам причинами, и не стоит принимать его так близко к сердцу. Их враждебные выпады могут не иметь, к нам никакого отношения. Возможно, это касается только их личных проблем. Иногда мы забываем эти простые истины.

Кроме того, должен заметить: если мы пытаемся проявлять к окружающим сострадание, то проявлять его надо ко всем одинаково, без предубеждения. Это и есть истинное, универсальное сострадание. Мы же часто думаем, что сострадать нужно тем, кто живет хуже, кто беднее или находится в трудных обстоятельствах. Здесь сострадание, конечно же, уместно. Но к богатым и знаменитым людям мы почему-то не считаем нужным проявлять сострадание — наоборот, они вызывают в нас зависть.

Если мы присмотримся к тому или иному человеку, то поймем, что богатые и знаменитые — такие же люди, как и мы. Их судьба может измениться — придут болезни, старость, закончатся деньги и т. д. Словом, рано или поздно им придется испытать свою чашу страданий. И поэтому они, безусловно, тоже заслуживают сочувствия. Особенно это актуально для отношений на работе: конфликтуя с начальником или сослуживцами, мы испытываем ненависть и зависть, вместо того чтобы относиться к этим людям со снисхождением и сочувствием.

Таким образом, мы подходим к финальному этапу решения проблемы конфликтов на работе. Все зависит от общего взгляда на жизнь, мировоззрения, личных интересов

человека. Есть люди, которых интересует духовность, люди, которые пытаются развивать свой ум, культивируют такие духовные ценности, как сострадание, терпение, терпимость, умение прощать. Для таких людей конфликтные ситуации на работе — возможность проявить свою духовность и другие прекрасные качества, возможность укрепить их. Разве не прекрасно, когда у нас есть возможность заниматься духовной практикой на рабочем месте?

Я хочу еще раз повторить, что терпение и терпимость не означают пассивного непротивления злу. Если нам причиняют вред, необходимо принять соответствующие контрмеры. Все зависит от нашей внутренней реакции на конфликты и ситуации, вызывающие гнев, ненависть или зависть. Я, например, встречал много тибетцев, которые после китайского вторжения попали в тюрьму, стали политическими узниками. В тюрьме их били, пытали, не давали пищи. Однако даже в таких экстремальных условиях они смогли заниматься духовной практикой, а в некоторых случаях укрепить свою духовность, проявляя при этом сострадание по отношению к своим тюремщикам.

Я знал одного пожилого монаха, который много лет отсидел в китайской тюрьме. В той же тюрьме томились и его ученики. И вот однажды я встретил одного из этих учеников. Он рассказал, что в тюрьме их оскорбляли и притесняли, но особенно тяжело им было видеть, как унижали и били их учителя. Это возмущало их больше всего. Но учитель посоветовал им преодолеть чувство ненависти. Он сказал, что это — прекрасная возможность для духовного развития. Он говорил о том, как важно проявлять сочувствие даже к тюремщикам: ведь рано или поздно они пожнут семена зла, которые сами посеяли.

Далай-Лама посмотрел на часы, и я понял, что пора закругляться. В конце нашей встречи он внезапно от души рассмеялся:

— Сегодня я давал тебе советы, как вести себя в конфликтных ситуациях на работе. Но, если бы мне самому пришлось работать в какой-нибудь компании и встретиться с враждебным отношением коллег или начальников, я не знаю, хватило ли бы у меня терпения следовать своим собственным советам. Может быть, я тоже стал бы топтать ногами, кричать, бить посуду, вышвыривать вещи из окна, бить стекла. Может быть, меня бы тоже уволили! Кто знает, может быть, после выхода этой книги ко мне подойдет какой-нибудь читатель и скажет: «У меня очень трудная ситуация на работе. Вы так хорошо умеете советовать — не хотите ли побыть в моей шкуре хотя бы неделю? Посмотрим, как вам понравится». Все может быть. В любом случае спасибо тебе, Говард. Спокойной ночи.
— Спокойной ночи. Приятных снов. Надеюсь увидеть вас завтра.

Глава 3. Как делать деньги

Мы снова встретились на следующий день и начали с того, на чем остановились в прошлый раз, — стали говорить о причинах, вызывающих неудовлетворенность работой. Как мы уже отмечали, конфликтная и недоброжелательная атмосфера в коллективе может превратить работу в кошмар. Тем не менее, согласно опросу, проведенному институтом Гэллапа, американцы, как правило, довольны атмосферой в коллективе. Чаще они страдают от недостатка признания, от того, что их не ценят. И для многих показателем собственной значимости является зарплата, то, сколько денег они получают. В современном обществе уровень зарплаты часто отражает не только оценку нашего труда работодателем, но и нашу самооценку. Уровень зарплаты напрямую связан с самооценкой.

Бывший вице-президент крупной биржи рассказал мне следующее: «Тридцать лет я был азартным брокером. Бывали дни, когда я мог заработать миллионы долларов для моих клиентов и десятки и даже сотни долларов для себя. За год я мог сделать денег в три, в четыре, в пять раз больше, чем имелось у инвестора. Но проблема заключалась в том, что были и другие дни, когда я ровно столько же проигрывал. И вот тридцать лет меня швыряло то вверх, то вниз, как баскетбольный мяч. В счастливые периоды, когда я выигрывал, у меня было прекрасное настроение. Я чувствовал себя королем, и клиенты, разбогатевшие благодаря мне, засыпали меня похвалами и говорили, что я гений. Разумеется, я соглашался с ними и считал свою славу заслуженной. Я считал себя самым умным человеком на земле. В такие периоды я становился нетерпелив, заносчив и нетерпим к окружающим. Но бывали и другие времена, когда я проигрывал деньги — свои и своих клиентов, — а иногда разорялся полностью. В такие периоды я впадал в жесточайшую депрессию, стыдился себя, оставался дома и напивался, что, конечно же, не помогало. Я чувствовал себя абсолютным неудачником, идиотом, я стыдился смотреть в глаза людям. Пару раз я был на грани самоубийства».

Для большинства из нас связь между нашими заработками и самооценкой не так очевидна, как у этого брокера. Но из его истории следует важный вывод: если в качестве мерила своей внутренней значимости мы выберем некий внешний источник — количество заработанных денег, чужое мнение о нас, успех проекта, в котором мы участвуем, — то рано или поздно такой подход под влиянием жизненных обстоятельств потерпит крах. Ведь деньги приходят и уходят, это очень нестабильный критерий самоуважения, и на этом фундаменте нельзя выстраивать нашу самооценку.

И тем не менее, по данным опросов, проведенных социологами, примерно треть работающих американцев считают, что работают они в первую очередь ради денег. Такие люди, как правило, наиболее остро реагируют на низкую оплату своего труда.

Я решил узнать, что думает Далай-Лама по этому поводу.

— Денежный вопрос, — начал я, — неисчерпаемая тема, к которой можно подходить с разных сторон. Поскольку мы говорим о работе, скажите, пожалуйста, до какой степени, по вашему мнению, деньги могут служить стимулом к труду?

— Я думаю, что большинство людей работает ради денег, — подтвердил Далай-Лама. — В этом нет ничего плохого. Поскольку в современном индустриальном обществе для того, чтобы выжить, необходимо иметь работу, обеспечивающую средства к существованию, такой подход является трезвым и реалистичным. Особенно это касается тех, у кого есть семья, маленькие дети. Их желание заработать выглядит благородно. Проблемы

начинаются, когда погоня за деньгами становится смыслом человеческого существования. Когда это происходит, мы начинаем забывать, что деньги — лишь средство для достижения чего-то большего. Деньги сами по себе — лишь кусочки бумаги. Ценностью их награждает общество, в котором они имеют хождение. Сама бумага, из которой они сделаны, стоит гроши — вот истинная цена денег. Может быть, это звучит банально, но я считаю, что иногда нужно напоминать людям о таком простом факте.

Работая только ради денег, мы подчиняемся ненасытной жадности. Нам всегда мало того, что мы зарабатываем. Мы становимся рабами денег. У меня есть несколько знакомых, которые рыщут по всему миру, стремясь заработать все больше. Я иногда подшучиваю над ними, называю их рабами денег. Они, конечно, задумываются иногда над своим образом жизни. Если бы эта погоня за деньгами делала их счастливее, то можно было бы найти ей какое-то оправдание. Но все обстоит совсем по-другому. Настоящая проблема заключается в том, что они вечно чем-то недовольны.

В мире всегда найдется человек, который будет богаче нас. Чем больше мы получаем, тем больше нам хочется. Зарабатывая миллион, мы стремимся заработать в следующий раз десять миллионов, а получив десять, нацеливаемся на сто. Таким образом, пока мы не скажем себе: «Довольно, остановись!» — мы всегда будем испытывать чувство неудовлетворенности. Это похоже на игру в футбол, где ворота постоянно отодвигаются, так что попасть в них невозможно.

— Наверное, так и есть, — заметил я, — но некоторым людям нужны не деньги сами по себе, а власть, которую они дают. Такие люди стремятся к власти.

Далай-Лама покачал головой:

— Я думаю, что настоящая власть основана на уважении. Настоящая власть — это власть над сердцами и умами людей. Настоящей властью, к примеру, обладал Махатма Ганди, и власть его основывалась вовсе не на деньгах. Такая власть искусственна, поверхностна, недолговечна. Люди уважают твои деньги, а не тебя самого. Как только ты потеряешь деньги, вместе с ними кончатся и твоя власть, и уважение к тебе. Это все равно что заставить кого-нибудь слушаться под дулом пистолета — как только ты опустишь пистолет, люди перестанут тебе подчиняться.

— Есть и другие мотивы, — продолжил я. — Вспомним, что многие люди стремятся иметь больше денег, поскольку считают, что деньги дают свободу — свободу путешествовать по всему миру, свободу делать то, что они хотят. У них создается ощущение, что если они станут миллионерами, то обретут полную свободу действий.

— Свобода — широкое понятие, — ответил Далай-Лама, — а эти люди сужают его до своего узкого понимания. Благодаря деньгам они действительно обретают свободу в узком смысле этого слова — свободу от ежедневных забот о пропитании, одежде и крыше над головой, свободу от необходимости зарабатывать себе на жизнь. Человек или семья, которые трудятся ради куска хлеба, разумеется, считают, что деньги решат все их проблемы, поскольку именно денег им больше всего не хватает. Таким образом, некий минимальный достаток необходим. Деньги нужны для того, чтобы покупать еду, лекарства, иметь возможность купить дом или поехать отдыхать.

А если у вас денег чуть побольше, то вы сможете помочь другим людям. И это прекрасно. Есть еще одна причина, по которой деньги необходимы. Применять на деле основные человеческие качества означает проявлять заботу о других людях. А если человек беден, живет в нищете, едва сводит концы с концами, ему трудно думать о других людях. Например, охрана окружающей среды — важное дело, но, если человек голодает, он готов рубить деревья и работать в шахте только для того, чтобы заработать на хлеб. Прежде чем

задуматься об экологии, ему необходимо удовлетворить насущные потребности своего желудка.

В данном случае, как я понимаю, речь идет уже не о насущных потребностях, а о достижении определенной степени свободы. В результате многие люди начинают верить, что с помощью денег смогут решить все свои проблемы. И даже мои земляки-тибетцы, преданные идее духовности и Буддхадхармы, думают, что, если поехать в Штаты и заработать там много денег, жизнь наладится. В современном тибетском языке для слова «деньги» есть выражение «кунга дхондуп», которое буквально означает «то, что делает всех счастливыми и выполняет все желания». Такая трактовка таит в себе определенную опасность.

В некоторых странах подобное отношение к деньгам развилось исторически — как правило, это были бедные страны. Все усилия населения этих стран сосредоточились на экономическом развитии. Люди считали, что таким образом решат многие проблемы. Но, когда экономические условия улучшились, отношение к деньгам осталось прежним. Отчасти это явилось следствием небрежения к духовным ценностям: состраданию, терпимости, любви к людям.

Поскольку ты родом из Америки, Говард, ты лучше меня знаешь настроения в своей стране. Те богатые американцы, которых ты знаешь, — они довольны жизнью или же чувствуют, что им чего-то не хватает, что одних денег недостаточно и нужно что-то еще? Как думает большинство?

— Когда им удастся разбогатеть?

— Да.

— Я был знаком с людьми, чье состояние исчисляется сотнями миллионов долларов, и даже с одним миллиардером. У меня создалось впечатление, что богатство не сделало их счастливыми. С другой стороны, я знаю людей, которые умеют пользоваться своим богатством: некоторые из них приобретают произведения искусства и получают от этого большое удовольствие. Но в целом, как мне кажется, счастливые люди — и богатые, и бедные — похожи друг на друга. Если они занимаются благотворительностью, имеют хороших друзей, хорошие отношения в семье — они счастливы. Если нет — то они несчастливы. Так что, по-моему, все обстоит очень просто. Может быть, научные исследования и опросы смогут что-то добавить к моим весьма ограниченным впечатлениям, основанным на общении с узким кругом людей.

В процессе работы над первой книгой мы, если мне не изменяет память, коснулись темы денег. Там я привел результаты исследований, которые показывают, что повышение доходов выше прожиточного минимума не делает человека намного счастливее. С тех пор прошло несколько лет, и новые исследования только подтвердили прежний вывод: богатство не делает человека счастливее. Например, в прошлом году в «Нью-Йорк таймс» приводились данные о том, что реальные доходы американцев за последние тридцать лет выросли более чем на шестнадцать процентов, тогда как число людей, считающих себя «очень счастливыми», уменьшилось за тот же период с тридцати шести до двадцати девяти процентов.

Далай-Лама задумчиво кивнул, а я продолжал:

— Помните, не так давно я приводил данные исследования «Конференс борд», согласно которому за последние несколько лет людей, удовлетворенных своей работой, стало заметно меньше? В том же исследовании говорится, что больше всего своей работой не удовлетворены люди с наиболее высоким уровнем дохода. К сожалению, такие исследования и даже народная мудрость, гласящая, что «не в деньгах счастье», не изменили отношение к деньгам в обществе. Большинство по-прежнему думает, что, став

богаче, они станут счастливее. Возникает естественный вопрос: как убедить человека, которого не интересует ничего, кроме денег, что деньги не приносят счастья, что настоящим источником счастья являются духовные ценности, о которых вы говорите?

— Тех, кто не ценит духовность и не желает даже думать на эту тему, будет очень трудно убедить, — тихо ответил Далай-Лама, как будто разговаривая сам с собой.

— И тем не менее, что бы вы сказали такому человеку?

— Во-первых, я привел бы результаты исследований, о которых ты говорил. Конечно, каждый сам определяет, сколько денег ему нужно, но если бы такой человек спросил у меня совета, я бы рассказал ему, насколько счастливее становится тот, кто делится своим богатством, — у него больше друзей, лучше репутация, и даже расставаясь с жизнью, он испытывает меньше сожалений. Такой человек имеет право сказать: «По крайней мере, я употребил свое богатство на то, чтобы помочь другим людям».

Далай-Лама еще немного подумал и продолжил: — И еще я бы посоветовал такому человеку остановиться и поразмыслить над тем, как создается богатство. Думая, что счастье — в деньгах, такие люди продолжают увеличивать свое состояние. Они пускаются в погоню за призрачной мечтой. Но чем богаче они становятся, тем больше возникает у них проблем. Это неизбежно. Не счастья и свободы они достигают, а прямо противоположного — становятся еще большими рабами денег, чем раньше. Сколько бы денег они ни зарабатывали, их постоянно снедает мысль, что они зарабатывают недостаточно. Это происходит оттого, что чем больше они получают, тем более роскошный образ жизни ведут и тем больше тратят.

Есть два способа избавиться от этих сомнений: первый — зарабатывать еще больше денег, но, как я уже сказал, вряд ли этот способ эффективен. Второй способ — уменьшить расходы, сделать свои запросы более скромными. И это, мне кажется, наиболее верный путь. Сделайте передышку и спросите себя: что я делаю? зачем я это делаю? нужны ли мне все эти деньги, чтобы ради них так надрываться? Эта небольшая пауза для размышления может решительным образом повлиять на вашу судьбу.

Таким образом, главное, как я считаю, вовремя спросить самого себя: каковы мои взгляды на жизнь? Если они подчинены влиянию извне и ориентированы на внешние цели, например на приобретение богатства, то человек всю жизнь будет двигаться по замкнутому кругу. Если же он считает, что кроме денег есть множество других, не менее важных вещей, то у него есть все шансы прожить действительно счастливую жизнь.

— Думаете, таким образом можно заставить человека изменить свои взгляды? — спросил я.

— Трудно сказать, — засмеялся Далай-Лама, — даже Будда не мог изменить взгляды всех людей.

Подходило время нашего традиционного послеобеденного чаепития. Когда мы пили чай, вошел один из помощников Далай-Ламы с сообщением. Пока Далай-Лама говорил с ним, у меня была возможность обдумать то, что он сказал только что. Как и многие люди, выросшие в обществе потребления, я редко задумывался над тем, какую роль играют в нашей жизни деньги. Не требовалось быть семи пядей во лбу, чтобы понять здравость высказанных Далай-Ламой соображений. Я знал множество примеров того, как бесконечная погоня за деньгами все больше усложняла жизнь людей. Чем богаче становились некоторые из моих друзей, тем больше проблем появлялось в их жизни.

Особенно запомнилась мне история одной пары. Оба — и муж, и жена — высокооплачиваемые профессионалы. В конце концов, к своей великой радости, они стали зарабатывать достаточно денег, чтобы купить летний домик на берегу океана. Они уже предвкушали, как будут сидеть на террасе и смотреть на закат, потягивая коктейли. Однако вскоре их пыл начал угасать: им пришлось заниматься бесконечными переговорами, оформлением бумаг, заполнением документов. После того как покупка состоялась, пришлось заняться переустройством дома, вступать в неизбежные споры с подрядчиком из-за цены и сроков выполнения. Затем дом необходимо было отделать и обставить — и все это обошлось им дороже, чем они предполагали. К этому времени они окончательно растеряли энтузиазм. Когда все было закончено, на какой-то короткий период им удалось насладиться домом — они летали туда пару раз на выходные. Но после первых же дождей в фундаменте дома обнаружился серьезный дефект, который нужно было исправлять.

Не так давно я случайно встретил своих друзей и, конечно же, спросил их про дом. «Дом замечательный, — ответили они, — мы получаем большое удовольствие, когда выбираемся туда. Только, к сожалению, выбираться удается не часто. А ведь мы еще не выплатили за него кредит. Кредит и расходы на содержание пробили такую брешь в нашем бюджете, что приходится работать по вечерам, чтобы все это оплачивать. Поэтому и времени нет туда ездить, все на работе пропадает».

Наш перерыв подошел к концу, и Далай-Лама продолжал свою речь:
— Даже те, кто делает деньги ради денег, в глубине души надеются, что станут таким образом счастливее. Они тоже стремятся к счастью. Значит, становясь рабами денег и жадности, они отклоняются от своей цели. Вместо счастья они получают не счастье, а бесконечные неудовлетворенные желания. И наоборот, те, кто не теряют из виду главную цель, для кого деньги лишь средство, будут чувствовать себя гораздо лучше. Пусть денег у них меньше — в действительности они богаче, поскольку знают истинную цену деньгам и свободны от иллюзий относительно их могущества.

Вспоминая дорогие автомобили и дома моих американских знакомых, я поразился, насколько контрастирует с ними простой стиль жизни обитателей Дхарамсалы, особенно буддийских монахов и монахинь. В связи с этим я спросил Далай-Ламу:

— Когда-то вы говорили о буддийской концепции «правильной жизни» — концепции, о которой я хотел бы поговорить попозже. Сейчас меня интересует другое: существует ли особое буддийское отношение к деньгам?

— Буддийская концепция правильной жизни не осуждает богатый образ жизни и не ограничивает размеры заработка. Конечно, если вы монах или монахиня, монашеские обеты налагают определенные ограничения на роскошь и комфорт. Монаху, к примеру, нежелательно иметь больше одной смены одежды в своем гардеробе. Но если вы не монах и при этом обладаете большим состоянием, то с буддийской точки зрения это — плоды позитивной кармы, наработанной в прошлом. Поэтому концепция правильной жизни не содержит прямого противопоставления простоты и роскоши.

Среди последователей Будды были представители королевских семей разных стран. Как я понимаю, для буддизма очень важно само отношение человека к деньгам. Упор делается на то, чтобы выработать равнодушие к деньгам, чтобы человек преодолел свою зависимость от них. В священных книгах прямо говорится: пока бодхисаттва чувствует малейшую привязанность к деньгам, ему не следует иметь ни одной монеты. Но если бодхисаттва свободен от денег, то он может иметь их сколько угодно. Таким образом, для буддизма более важным является отношение человека к деньгам и то, как они приобретены.

Нельзя сказать, что буддийские тексты совсем не придают значения материальным благам. В одном из текстов Нагарджуны обсуждаются четыре законных человеческих стремления, две цели и средства для их достижения. Одна из целей — материальное удовлетворение. Средство для ее достижения — создание богатства, включая накопление наиболее сильной валюты — американских долларов. Вторая цель — достижение свободы, а средство — духовная практика. Такова буддийская точка зрения.

Позиция Далай-Ламы была ясна: отношение человека к деньгам важнее их количества. Как обычно, для достижения счастья полезнее опираться на свои духовные ресурсы, чем на ресурсы материальные, — разумеется, при условии, что мы не живем в нищете и не умираем от голода.

Мы говорили о тех, кто является рабами денег, о тех, для кого важнее всего деньги, получаемые за работу. Хотя таких людей немало, в настоящее время мы наблюдаем обратную тенденцию. Доктор философских наук Мартин Зелигман, один из авторитетных исследователей в области человеческого счастья и позитивной психологии, в своей книге «Настоящее счастье» пишет: «Наша экономика стремительно меняется — вместо денег главным стимулом для людей становится удовлетворенность своим трудом. Именно этим стимулом все чаще руководствуются люди при выборе работы». В частности, Зелигман приводит данные о том, что юристы — наиболее высокооплачиваемая профессия в Америке — уходят с работы, несмотря на высокие заработки, поскольку она их не удовлетворяет. Крупнейшие юридические фирмы Нью-Йорка тратят сейчас больше средств на то, чтобы удержать старых сотрудников, чем на прием новых, поскольку многие молодые юристы уходят из фирм, меняя свою работу на более интересную, хотя и менее оплачиваемую.

Недавно я имел возможность убедиться в справедливости этого наблюдения. Месяц назад мне понадобился новый личный помощник, и я поместил небольшое объявление в местной газете. Я был шокирован тем, что за первые два дня пришло 165 откликов. Причем многие кандидаты имели высокую квалификацию, занимали раньше ответственные посты, получали много денег и были немолодыми людьми с большим опытом работы. Я предлагал не очень высокую оплату их труда. Я решил, что, может быть, такой наплыв кандидатов есть следствие безработицы или плохой экономической ситуации. Я стал спрашивать кандидатов, почему они, имея столь высокую квалификацию, выбрали именно эту работу: ведь, судя по их резюме, они явно могли рассчитывать на большую зарплату. Их ответы меня удивили. Общее мнение выразил один из кандидатов: «Деньги теперь не имеют для меня решающего значения. Мне хочется иметь интересную работу, с гибким графиком, которая позволила бы параллельно заниматься другими вещами. Я не хочу сидеть изо дня в день за столом, выполняя одно и то же задание. А ваша работа оставляет время для писательского труда и занятий искусством. Кроме того, мне нравится помогать людям. На предыдущей работе я был занят с утра до ночи и зарабатывал кучу денег, но при этом понимал, что являюсь лишь орудием для получения еще большей прибыли в руках директора и абстрактных, неведомых мне акционеров. А я хотел бы иметь такую работу, как предлагаете вы: быть чьей-то «правой рукой». Я хочу видеть, что реально помогаю живому человеку.

Да, ситуация действительно меняется. Все больше людей следуют примеру моего друга. Вот его история: «Я закончил Барнард-колледж Колумбийского университета в 1986 году, в самый разгар бума вокруг Уолл-стрит и моды на яппи. У меня уже был опыт работы в

картинных галереях и арт-центрах, и я понял, что такая работа мне по душе: в университете я специализировался на истории искусства и музыке. Я любил искусство, театр. Что же может быть лучше? На последнем курсе мы с ребятами обсуждали возможные варианты работы. Я рассказал о своих. Первый вариант был — пойти работать в один из самых престижных арт-центров, но на самую низкую должность с маленькой зарплатой. Второй вариант: пойти специалистом по связям с общественностью в одну из фирм, располагающихся на Уолл-стрит. Там предлагали зарплату в три раза больше и каждый год обещали увеличивать ее в два раза. Когда я спросил совета у своих товарищей, они хором сказали: «Конечно, выбирай деньги!» Но на примере своего брата я хорошо видел, что значит такая работа: он работал по сто часов в неделю, без отпуска, без личной жизни, порою ночевал в офисе и временами походил на зомби. Я все-таки выбрал скромную должность в арт-центре. И хотя мне частенько приходилось искать мелочь, завалившуюся в обшивку дивана, чтобы наскрести на поездку в метро в дождливый день (обычно я вообще ходил на работу пешком), в конце концов я достиг успеха, и теперь зарабатываю столько, что могу ездить на такси. И у меня даже бывает отпуск.

Глава 4. Скука и трудности: оптимальное соотношение

— Эта работа скоро сведет меня с ума, — жаловался мне мой приятель, консультант по маркетингу. — С меня хватит, буду увольняться.

— Да, я тебя понимаю, — посочувствовал я, — постоянная перегрузка на работе — это непрерывный стресс.

— Дело не в этом, — возразил он. — Как раз наоборот, я умираю от скуки... одно и то же каждый день. Обычно я справляюсь с заданием к двум часам дня и остальное время сижу и делаю вид, что занят делом, верчу в руках карандаш, собираю конструкции из бумажных скрепок, а когда совсем нечего делать — разглядываю отверстия в потолке и играю в игру: соединяю их воображаемыми линиями.

Скука и однообразии чаще всего вызывают недовольство работающих. Многочисленные исследования и опросы, проведенные Шейлой Хендерсон из Стэнфордского университета и Карен Лоскокко с коллегами, социологами из Нью-йоркского университета в Олбани, подтвердили, что именно трудности делают работу интересной. Исследователи все чаще ссылаются на так называемую теорию «соответствия человека и его окружения».

Чтобы получить наибольшее удовлетворение от своей деятельности, человек должен найти работу, которая давала бы ему достаточную нагрузку. Если работа будет слишком трудной, человек получит стресс, и это отрицательно скажется на результатах труда. При однообразной работе человек перестанет получать удовольствие от своего труда, начнет скучать и будет работать спустя рукава.

Поскольку в работе большую роль играет интерес, я завел об этом разговор с Далай-Ламой:

— Судя по рассказам моих друзей и наблюдениям психологов, скука — одна из главных причин неудовлетворенности работой.

Далай-Лама кивнул:

— Я думаю, вполне естественно, что однообразная деятельность вызывает у человека скуку. В какой-то момент он устает от бесконечной рутины, теряет интерес к работе.

— А с вами такое бывало?

— Да, — засмеялся он. — Недавно мне пришлось уединиться и в течение двух недель читать шестисложную мантру Авалокитешвары¹, а потом еще три дня выполнять специальные ритуалы, дающие силу. Это очень длинные и сложные ритуалы, и на третий день я думал только об одном: «Слава богу, завтра все закончится». Я с нетерпением ждал конца последнего дня. Так что скуку испытывает каждый человек.

— А как вы боретесь со скукой? — поинтересовался я.

— Для меня большое значение имеет общее отношение к жизни и работе, образ мыслей в целом. Например, я каждое утро подолгу размышляю над стихами великого буддийского учителя Шантидевы, жившего в Индии в VII веке. Ты помнишь это стихотворение? Оно начинается словами «Ибо покуда стоит мир...».

— Да, — кивнул я.

Ибо покуда стоит мир,
Покуда живут в нем разумные существа,
Разреши и мне тоже жить

¹ Авалокитешвара — бодхисаттва сострадания, тибетское божество-покровитель. Считается, что каждый Далай-Лама — живое воплощение Авалокитешвары. Нынешний Далай-Лама — четырнадцатый по счету за все шестьсот лет существования ламаизма. В уединении Далай-Лама должен миллион раз прочесть мантру, посвященную тому или иному божеству, в данном случае «Ом Мани Падме Хум».

И рассеивать беды мира.

— Лично для меня эти стихи — источник необычайного вдохновения, — продолжал Далай-Лама. — Люблю я размышлять и над другими стихами — гимнами Зеленой Таре, которые сочинил первый Далай-Лама Гендун Друп. Эти гимны вдохновляют меня и укрепляют во мне преданность идеалам альтруизма.

Я читаю эти стихи вслух, размышляю над ними и обещаю, что принесу за день как можно больше пользы другим людям. Потом я увеличиваю срок и вместо одного дня обещаю приносить пользу всю жизнь. И здесь мне помогают строчки молитвы Шантидевы «Покуда стоит мир...» — в них действительно заключена большая сила. Идея бесконечности времени и вечности обета производит на меня неизгладимое впечатление.

Иногда бывают дела, которыми мне не очень хочется заниматься. Я думаю: «Господи, и мне придется это делать — какая скука! Например, сегодня я шел с такими мыслями на заседание тибетского парламента, работающего здесь, в эмиграции, и подумал: «Опять эта рутина, и за что мне это!» Но тут же вспомнил, что работа в парламенте — часть моего служения, это тоже часть моей работы на благо всех разумных существ. В момент, когда я осознал эту связь, тут же исчезли скука и отсутствие интереса.

Да, совет Далай-Ламы подойдет не каждому. Ведь среди нас не так много буддийских монахов или тибетских лидеров. Но можно воспользоваться общим правилом: подумать о деле, которому ты служишь, и тем самым пробудить в себе угасший интерес к работе.

Размышляя над словами Далай-Ламы, я вспомнил и другое. Его рассказ заставил меня задуматься о том, какую активную общественную жизнь он ведет, какая у него огромная нагрузка, сколько разнообразных обязанностей. Я еще больше удивился, как он мог даже в шутку заявить, что у него нет работы, что он «ничего не делает». И я решил узнать у него поподробнее о его общественной деятельности, о том, как ему удается сохранять жизнерадостность посреди стольких занятий.

Далай-Лама рассказал о том, как он борется с рутинной. Многие люди испытывают скуку, если их работа однообразна и не дает им необходимой нагрузки. Я решил немного изменить направление нашей беседы и спросил Далай-Ламу о том, насколько важно, чтобы работа содержала «испытания». Ведь и его работа, я уверен, сопряжена с достаточным количеством трудностей. Он предупредил меня, что образ жизни монаха и политического лидера достаточно специфичен, но я знал, что помимо этого Далай-Лама выполняет множество других обязанностей. Я решил выбрать одну из сфер его деятельности — учительскую, чтобы поговорить о том, насколько важны для работающего сложные задания.

— Я слышал, что вы недавно вернулись из Южной Индии, где выступали с очень содержательными и сложными проповедями?

— Да, это правда, — засмеялся Далай-Лама. — Я заранее очень долго и упорно к ним готовился. На мои выступления собралось около девяти тысяч буддийских монахов. Многие из них превосходно знают тексты, которые я использовал в своих выступлениях. Поэтому мне нужно было хорошенько освежить их и памяти.

— То есть вам пришлось приложить немало усилий для подготовки?

— Да, это действительно так. Когда я дал согласие выступить в Южной Индии — а это было около года тому назад, — я не очень беспокоился. Примерно за две недели до поездки я начал серьезно читать нужную литературу и делать заметки. Я отводил на это три часа

каждое утро. Мне предстояло выступить перед аудиторией в течение пяти дней, по пять часов каждый день. В первый день я немного волновался, но, начав говорить, почувствовал себя спокойнее. Я подумал: «Ну вот, все в порядке». На второй день выступление прошло еще лучше, и с каждым днем я чувствовал себя все увереннее.

— Эти выступления принесли вам удовлетворение? — спросил я.

— Да. В последний день, когда все закончилось, я почувствовал огромное удовлетворение и огромное облегчение. Я закончил! Конечно, отчасти моя радость объяснялась тем, что пришел конец всем волнениям. Но в целом я могу сказать, что чем труднее работа, тем большее удовлетворение? мы испытываем, оканчивая ее. Поэтому, если сейчас вам тяжело, не огорчайтесь — через некоторое время вы испытаете большое удовольствие и счастье. В трудностях зародыш счастья, они — его фундамент.

— Вот вы сказали, что испытали большое удовлетворение от трудной работы. Скажите, а работа обязательно должна быть трудной, чтобы приносить человеку удовлетворение? Это обязательное условие?

— Наверное, нет. Лучше, когда она не очень трудная.

— Правда? — мне показалось, что я ослышался. Ведь минуту назад Далай-Лама сказал, что от выполнения трудной работы человек получает большое удовлетворение. — Ведь вы только что говорили, что...

— Трудности есть всегда, — объяснил Далай-Лама. — Жизнь полна трудностей, и мы неизбежно с ними сталкиваемся. Зачем же искусственно увеличивать их число и создавать дополнительные проблемы? На самом деле нужно научиться превращать трудности в новые возможности...

— Какие возможности?

— Возможности счастья, — ответил он. — Когда на нашем пути встречаются трудности, испытания, нужно радоваться им, идти им навстречу и рассматривать их как дополнительные возможности для нашего развития, процветания, достижения благополучия и счастья. В этом — положительный смысл трудностей.

Таким образом, трудности необходимы для человека. Например, в буддийском воспитании крайне важную роль играют обсуждения. Мы много времени уделяем умению спорить, излагать свои мысли, выслушивать критику и отвечать на нее. Доводы оппонента помогают лучше понять собственную точку зрения. Если вы будете слушать только себя и вариться в собственном соку, то перестанете расти духовно. Испытания оттачивают наш ум. Без них он костенеет. Не так ли?

Я кивнул в знак согласия. Здесь Запад и Восток единомысленны: преодоление трудностей играет в жизни человека важную роль. Мысли, созвучные рассуждениям Далай-Ламы, высказал в 1776 году экономист и философ Адам Смит, теоретик капитализма. В своей знаменитой книге «Богатство наций» он писал, что человек, который всю жизнь занимается однообразным трудом, теряет «привычку к усилию» и «становится настолько тупым и невежественным, насколько это вообще возможно для человека.

Может быть, мистер Смит немного перегнул палку, и тем не менее позиция Далай-Ламы ясна:

— Не важно, о чем идет речь, об умственной или физической деятельности, трудности стимулируют наше развитие и творческие способности. Испытания помогают полнее раскрыть и использовать творческий потенциал личности, тогда как рутинная работа ведет к стагнации, к замедлению нашего развития. Разумеется, — тут Далай-Лама засмеялся, — если трудности угрожают жизни, то лучше их избегать. Например, если за вами гонится бешеная собака, то вряд ли, бросившись ей навстречу с распростертыми объятьями, вы получите удовольствие — лучше все-таки убежать. Комаров и клопов тоже нужно безжалостно уничтожать — это единственный способ борьбы с ними! — И засмеявшись

озорным смехом, он добавил: — Конечно, говоря о трудностях, я подразумеваю трудности, посильные для нас, — те, что мы можем преодолеть.

— Ну хорошо, — продолжал я. — А если работа не требует никаких усилий, если она однообразна и скучна — каждый день одно и то же от звонка до звонка и нет возможности применить свои навыки и таланты, — что тогда? Исследования показывают, что такая работа вызывает у людей крайнее неудовлетворение. Что же делать в этом случае? Знаете ли вы какие-нибудь способы преодолеть рутину? Может быть, искусственно создавать себе трудности, чтобы сделать работу интереснее?

— Не знаю, не знаю, — засмеялся Далай-Лама. — Если человек работает на сборочной линии и каждый день выполняет одни и те же операции, не требующие особых усилий... даже не знаю, что ему посоветовать, как разнообразить такую работу, — разве что сломать что-нибудь, искусственно устроить какую-нибудь поломку на линии.

Люди очень разные, Говард, у них разные способности и характеры. Одни склонны к умственной деятельности, они любят задачи для ума и ненавидят физический труд. Другие, наоборот, предпочитают физическое напряжение. Я, например, знаю одного тибетца, бывшего монаха, который любит заниматься рутинной физической работой, однообразной и не требующей напряжения ума. Во время этой работы он любит думать о Дхарме². Такая работа оставляет его ум свободным для размышлений. Нельзя сказать, что он предпочитает рутинную работу: ведь трудности бывают разными и встречаются в разных сферах жизни. Например, для духовной личности, для человека, который пытается выработать у себя сострадание ко всем без исключения, вероятно, трудно будет заставить себя сочувствовать врагам. Любить своих врагов — разве это не тяжело? Но если вам это удалось, то вы почувствуете огромное удовлетворение, даже счастье. Поэтому те, кто стремится сострадать, пусть попробуют для начала выработать в себе подлинное сострадание к бедным, слабым, нищим и обездоленным.

Испытания и трудности не обязательно связаны с чем-то неприятным. То или иное занятие не является испытанием, если исполнитель равнодушен к его результату. Например, созерцать страдания бедняков не тяжело тому, кто к ним равнодушен. Однако для человека с чуткой душой, это, несомненно, большое испытание. Поэтому мы можем сказать, что трудности носят строго индивидуальный характер и мера их для каждого человека различна.

— Итак, — закончил он, — ввиду многообразия человеческих характеров мы не можем категорически утверждать, что трудная работа лучше, чем работа легкая и рутинная. Все зависит от конкретного человека. — Тут он засмеялся. — Лично я думаю, что легкая работа лучше, потому что есть возможность прилечь и отдохнуть, немножко поспать.

— Вы серьезно думаете, что, выполняя рутинную работу, человек может получать от нее удовольствие? — спросил я.

— Да, я считаю, что трудности не обязательное условие. Например, естественное проявление теплоты и любви по отношению к другим людям дается нам без усилий. Оно не требует от нас напряжения сил, и тем не менее мы получаем от этого большое удовольствие.

— Верно, — согласился я.

² Термин «Дхарма» невозможно перевести одним словом: у него много значений. Чаще всего так называют совокупность заветов Будды, включая сюда как письменные наставления, так и образ жизни, которому следует человек, применяющий на практике буддийские заповеди. Иногда буддисты используют это слово для обозначения духовных или религиозных законов, носящих универсальный, вселенский характер, или для обозначения истинной природы тех или иных явлений. В этом случае учение Будды и следование его заветам обозначается термином «Буддадхарма». Санскритское слово «дхарма» имеет тот же корень, что и слово «держат», и в широком смысле означает образ жизни или философию, удерживающую человека от страданий и причин, их порождающих.

Подводя итоги новейших исследований, Эдвин Локк, заслуженный профессор Мэрилендского университета, исследователь лидерских качеств и мотивации, писал: «Исследования доказывают, что умственное усилие — разумеется, для тех, кто готов к нему, — является решающим фактором получения удовлетворения». Несмотря на явную связь между преодолением трудностей и получением удовлетворения, профессор Локк утверждает, что желание человека преодолевать трудности также играет важную роль. И здесь все зависит от личности человека. Как правильно сказал Далай-Лама, степень трудностей, которые может или желает преодолеть тот или иной человек, строго индивидуальна. Некоторым нужна работа, мобилизующая все их силы, всю энергию, тогда как другие предпочитают более спокойные занятия. Если мы хотим, чтобы работа приносила нам удовлетворение, мы сами должны подобрать для себя оптимальный вариант нагрузки, соответствующий нашему характеру.

Как сказал Далай-Лама, проявление любви и теплоты к ближнему доставляет человеку большое удовольствие и при этом не требует никаких усилий. Мы действительно очень часто получаем наслаждения спонтанно и без усилий, Человек способен получать удовольствие практически от любого занятия, в любой обстановке — в том числе и на работе.

Много лет назад преподаватель химии рассказал мне историю, которая случилась с ним, когда он проводил эксперимент в своей лаборатории. «Этот трудный и интересный эксперимент был частью моего исследования. Ровно в девять тридцать утра я поста вил кружку с кофе на стол и приступил к работе. Прошло, как мне казалось, минут десять-пятнадцать. В лабораторию зашли аспиранты и стали задавать мне вопросы. Я как раз записывал результаты эксперимента и был очень недоволен, что они меня отвлекают: ведь мы договорились встретиться в половине четвертого. С досадой отложив работу, я взглянул на часы. Было почти четыре. Это значит, что я проработал больше пяти часов. Но я не заметил, как пролетело время, и не чувствовал усталости. Я не только не устал — наоборот, я был полон энергии. Я не помню, что конкретно я делал в течение этих пяти часов, но, заглянув в свои записи, обнаружил, что серьезно продвинулся в решении одной трудной проблемы. Я забыл обо всем на свете. В тот вечер я испытал чувство глубокого удовлетворения от проделанной работы и прилив энергии, которого хватило еще на два дня».

Состояние, которое описал мой преподаватель химии, ученые позднее назвали «быть в потоке». Это понятие впервые было введено психологом и социологом Михали Шиксентмихали, который исследовал его в течение тридцати лет. Каждый из нас хотя бы раз в жизни испытывал это состояние — полную погруженность в то или иное занятие. Войти в состояние потока можно, играя в баскетбол, занимаясь лепкой, решая трудную математическую задачу, заключая сделку, взбираясь на гору, увлеченно беседуя с другом или любимым человеком, — словом, занимаясь любой физической или умственной деятельностью.

В каких бы обстоятельствах ни возникло состояние потока, оно всегда характеризуется набором одних и тех же признаков. Есть ряд условий, необходимых для его наступления. Состояние потока приходит, когда мы занимаемся делом, которое считаем важным и необходимым. Желательно, чтобы при этом перед нами стояли четкие цели и мы видели результаты своей деятельности. Задача должна быть достаточно трудной и требовать определенного мастерства, однако при этом трудность ее должна соответствовать нашим

способностям. Когда человек находит себе дело по способностям, то даже трудная работа, идет у него как по маслу. Мы испытываем состояние потока, когда делаем что-то не ради денег, а из любви к предмету. Само занятие служит для нас наградой.

— Степень трудности выполняемой работы непосредственно связана с понятием потока, о котором все чаще пишут психологи. Трудная работа помогает вызвать состояние потока. Знакомо ли вам это понятие? — спросил я Далай-Ламу.

— Нет, — ответил Далай-Лама. — Ты можешь объяснить мне, что значит этот термин?

— Это такое состояние, когда человек полностью сосредоточивается на выполняемой работе, погружается в нее. При этом он теряет ощущение времени — время для него останавливается, он весь живет в настоящем, забывая о прошлом и будущем. Человек настолько погружается в работу, что теряет ощущение собственной личности, забывает о себе. В этот момент он не думает: «я делаю то-то и то-то» или «я сейчас чувствую то-то и то-то».

Кроме того, состояние потока подразумевает, что работа идет легко, мы чувствуем себя мастерами своего дела. Возьмем в качестве примера профессионального теннисиста. Он годами оттачивал свое мастерство, шлифовал удар. И вот решающий матч с трудным противником. Теннисист собирает все свое мастерство, все силы, чтобы достойно показать себя и выиграть матч. Высшее напряжение сил помогает ему погрузиться в состояние потока.

Состояние потока можно испытать во время любой деятельности, но исследования говорят о том, что американцы чаще испытывают его во время работы, а не в часы отдыха. Это объясняется тем, что именно на работе мы имеем дело с решением трудных задач, можем применить наши навыки и мастерство, а окружающая обстановка помогает нам полностью сконцентрироваться на выполняемом задании.

Представьте, к примеру, что вы выступаете перед большой аудиторией с лекцией на сложную тему. Вы усердно готовились, штудировали материал, развивали у себя определенные навыки и умения. Все это привело к тому, что вы пережили состояние потока — настолько увлеклись своей речью, что перестали обращать внимание на то, какое впечатление вы производите на слушателей, забыли о том, что вы — Далай-Лама. Вы потеряли ощущение времени и собственной личности.

Далай-Лама внимательно выслушал и сказал: — Состояние полного погружения, о котором ты говоришь, очень похоже на то, что буддийские психологи называют «медитативной стабильностью». Я считаю, что каждый из нас может развить у себя способность к длительной концентрации. При этом человек полностью погружается в ту или иную деятельность. Ничто не может его отвлечь. Я знал людей, которые могли усилием воли вызвать у себя это состояние. Одним из таких людей был мой учитель Джен Нийма-ла. Он обладал удивительной способностью к концентрации, причем все внутренние изменения буквально отражались на его лице. Когда он концентрировался, то забывал о том, что происходит вокруг. Если к нему подходил ученик, чтобы налить чашку чая, он просто его не замечал. Учитель полностью погружался в свои мысли. Вот как я представляю себе состояние потока, о котором ты говоришь.

Тут я позволил себе вставить небольшое замечание:

— Да, безусловно, это и есть состояние потока. Когда человек его достигает, он полностью погружается в работу, работает не ради денег и не ради славы, не ради карьеры и даже не для того, чтобы принести пользу обществу. Он настолько увлечен работой, что видит в ней главный источник удовлетворения. В связи с этим я хотел спросить: что вы можете посоветовать, чтобы достичь такого состояния?

— Во-первых, я скажу тебе так: если твоя цель — получить удовлетворение, то в состоянии потока человек забывает об удовлетворении. Удовлетворение — это состояние, отличное от состояния полного погружения, которое ты только что описал.

— Вы правильно заметили, — согласился я. — На самом деле исследования подтверждают: когда человек пребывает в состоянии потока, он не улыбается, не задумывается о том, насколько он счастлив и какое наслаждение получает. Чувство удовлетворенности приходит позже. И все-таки мой вопрос остается прежним: как вызвать состояние потока во время работы, какой бы она ни была?

Далай-Лама помолчал несколько секунд и ответил так:

— Многие древние духовные практики признают важность этого состояния для человека. В некоторых из них, в том числе и в буддизме, существуют практические методы достижения стабилизирующей медитации. Наверное, тебе полезно будет узнать о некоторых из них³. Занимаясь стабилизирующей медитацией, мы выбираем некий объект и мысленно пытаемся на нем сконцентрироваться. Используя эти методы, ты в любом случае научишься концентрировать свое внимание и узнаешь, что такое стабилизирующая медитация.

Конечно, есть и другие способы достижения состояния потока. Например, ты говорил, что это состояние, как правило, возникает у человека, когда он выполняет какую-нибудь сложную работу или решает трудную задачу, требующую напряжения всех сил и применения всех способностей. Таким образом, успешное решение задачи зависит от степени подготовленности и квалификации человека. Отсюда вывод: чтобы поскорее достичь состояния потока, следует предварительно подготовиться, войти в курс дела, познакомиться с будущим заданием. Может быть, для этого потребуются постоянные занятия, может быть, придется выработать у себя привычку к определенному типу мышления или к выполнению определенных заданий.

И еще об одном. Я думаю, что состояние потока наступит тем скорее, чем больший интерес человек проявляет к выполняемой работе. Мой учитель Джен Нийма-ла, о котором я тебе говорил, всегда старался проявить интерес и побольше узнать о предмете, на котором ему предстояло сконцентрироваться.

Я думаю, что состояние, которое ты описал, — состояние, в котором человек забывает о времени и о себе, — может наступить в разных условиях и при разных обстоятельствах. Я не считаю, что для этого непременно нужно пребывать в счастливом настроении. Я думаю, человек может испытать его и в несчастье — например, когда с ним происходит что-то страшное, он забывает о времени. Обсуждая с учениками тот или иной текст, я порой настолько увлекаюсь, что тоже теряю ощущение времени.

С другой стороны, когда я встречаюсь со сложным местом в тексте и с большим трудом нахожу ему толкование, происходит обратное: время для меня тянется очень медленно. Итак, мы забываем о времени, когда пребываем в счастливом и расслабленном состоянии или, наоборот, полностью сконцентрированы, погружены в какую-нибудь деятельность, а также когда нас охватывают сильные чувства, например страх. Когда это случается, мы забываем обо всем вокруг.

Иногда человек бывает напуган чуть ли не до смерти и забывает обо всем на свете — забывает себя, забывает о том, где он находится и сколько прошло времени, — он полностью погружен в настоящее, но происходит это не по его собственной воле, не потому что его интересует данная проблема, а исключительно вследствие переживаемого страха, сильного страха — почти шока.

³ некоторых методах стабилизирующей медитации рассказано в Приложении.

— Когда китайцы вторглись в мою страну, мне пришлось бежать из дома. Я, помню, был тогда так напуган, что испытал состояние «потока», — Далай-Лама засмеялся. — Голова моя в тот момент была абсолютно пуста — совсем никаких мыслей. — Тут он расхохотался от души. — И еще я помню, как семилетним мальчиком читал перед большой аудиторией молитву, которую выучил перед этим наизусть. Меня слушали как минимум несколько тысяч монахов... Так вот, там было несколько тысяч монахов, а также крупные государственные чиновники. И тут на меня нашло — как бы это сказать... затмение, что ли. Все мысли улетучились из головы. Я хорошо знал эту молитву, я несколько месяцев ежедневно ее повторял. Когда я начал ее читать, слова лились сами собой, все происходило на автомате. Но в голове моей тогда была пустота. Прошло две или три минуты, наступил перерыв. И только теперь я заметил, что вокруг меня по земле расхаживают голуби, а передо мной стоит умзе — мастер пения. Тут я почувствовал страх. Вспоминая теперь эти минуты, я думаю, что страх, который я тогда испытал, наверно, отнял у меня несколько лет жизни.

— Вы знаете, — сказал я ему, — все-таки я не стал бы сравнивать состояние полной «отключки», вызванное страхом, и состояние потока — это не одно и то же. Признаюсь, я не специалист в этой области, но если бы врачи замерили зоны активности мозга или сняли энцефалограмму в тот момент, когда вы, не помня себя от страха, читали молитву перед многотысячной аудиторией, а потом сравнили эти показатели с другими, снятыми в состоянии потока, то картина была бы разной. Тогда бы мы поняли, что в обоих случаях в работе участвуют разные участки мозга. Взять хотя бы тот факт, что в состоянии потока человек расслабляется, становится спокойным...

— Я смотрю, тебе нравится это самое «состояние потока», Говард! — воскликнул Далай-Лама и довольно рассмеялся.

1 — Я не хотел бы им злоупотреблять, но в последнее время оно все чаще используется при разработке теорий человеческого счастья. Некоторые исследователи считают его чуть ли не пиком нашей деятельности, при котором происходит полное раскрытие человеческого потенциала, способствующее духовному росту.

— Беда всех теорий в том, — ответил Далай-Лама, — что их популярность недолговечна. На место одних приходят другие. Прежние теории подвергаются пересмотру, дополняются. Но я понимаю, что ты хочешь сказать. Если я правильно тебя понял, состояние потока — это когда время течет для человека незаметно. При этом он занимается любимым делом. Как правило, это какое-нибудь интересное и увлекательное занятие.

— Совершенно верно, — подтвердил я.

— Для того чтобы достичь такого состояния, как я уже сказал, можно воспользоваться методами буддийской аналитической медитации. Но каким бы привлекательным оно тебе ни казалось, состояние потока никогда не будет для тебя главным источником счастья.

Я еще раз вспомнил, как старенький преподаватель химии описывал свою увлеченность, полное забвение всего происходящего. И я в очередной раз позавидовал ему белой завистью.

— Вы в этом уверены? — спросил я Далай-Ламу. — Почему вы так решили?'

— Во-первых, потому что человек не может постоянно пребывать в состоянии потока. Далее, в процессе наших обсуждений мы с тобой попытаемся выработать другое состояние «потока», то, которое можно поддерживать все двадцать четыре часа в сутки. Вот наша главная цель — предложить читателю рецепт, который поможет ему даже в трудное время, успокоит его и сделает счастливым, даже если дела у него идут не очень хорошо. Ведь мы этим сейчас занимаемся?

Состояние потока, хотя и приносит счастье, но длится недолго. Нам же нужен постоянный его источник. Даже крайнее блаженство и экстаз, которые достигаются при помощи тантрических техник⁴, не могут продолжаться, двадцать четыре часа в сутки. Поэтому, с моей точки зрения, так называемое состояние потока представляется крайне ненадежным. Я считаю, что гораздо важнее найти другие источники счастья, а для этого необходимо тренировать ум, изменить отношение к жизни, активно использовать наши положительные качества. Например, нужно бороться с деструктивными эмоциями, трансформировать гнев, ревность, жадность и так далее, проявлять к окружающим доброту, сострадание, терпимость. Это гораздо более важные и надежные источники удовлетворенности, чем стремление как можно чаще испытывать состояние потока.

Состояние потока считается наиболее благоприятным для человека, и тот, кто желает получать удовлетворение от работы, стремится испытать его снова и снова. Далай-Лама затронул важный вопрос: насколько необходимо это состояние для достижения счастья и удовлетворенности?

Распрошавшись с Далай-Ламой, я еще долго думал над его словами. И вдруг я снова вспомнил преподавателя химии. Когда он описал свое счастливое погружение в поток, я спросил, доводилось ли ему раньше испытывать такое состояние. «Да, конечно, — ответил он, — это случалось со мною несколько раз за последние два года». Как правильно заметил Далай-Лама, состояние потока не является главным источником счастья и удовлетворенности. Согласно опросу института Гэллапа, около двадцати процентов американцев ежедневно в той или иной степени испытывают состояние потока — то есть настолько увлекаются работой, что забывают о времени. Однако более трети американцев очень редко или, никогда не испытывали это состояние. Так обстоят дела не только у американцев: опрос, проведенный в Германии, дал аналогичные результаты. Исследователи использовали разные методы для измерения состояния потока в нашей повседневной жизни: интервью с теми, кто его только что испытал, письменные тесты, измерения в режиме реального времени в момент переживания. Все эти измерения показали, что состояние потока наступает лишь временами, в основном ненадолго, и его невозможно поддерживать искусственно в течение дня. Некоторые люди склонны к нему в большей, а некоторые — в меньшей степени.

Во время наших бесед Далай-Лама обратил мое внимание на то, что существуют разные уровни и категории счастья. Как вы помните, в предыдущей книге «Искусство быть счастливым» он указал на различие между двумя родами удовлетворения: удовольствием и счастьем. Удовольствие дает временное состояние счастливости и сопряжено с сильными эмоциями. Далай-Лама объяснил, что удовольствие возникает на основе чувственных переживаний. Будучи зависимым от внешних условий, оно является ненадежным источником счастья. Далай-Лама подчеркнул, что настоящее счастье есть плод работы ума и сердца. Счастье, зависящее от физических удовольствий, непостоянно: сегодня оно есть, а завтра — нет. Настоящее счастье для Далай-Ламы наполнено смыслом и является следствием определенного образа мыслей и взгляда на жизнь. Такое счастье достигается путем систематических духовных тренировок. В процессе этих тренировок человек избавляется от деструктивных эмоций — таких, как ненависть, злоба, зависть, жадность, — и сознательно вырабатывает у себя противоположные качества: доброту, терпимость, чувство удовлетворенности и сострадания ближним. Настоящее счастье достигается

⁴ *Тантра* — это система медитативных, приемов, включающая передачу тонких умственных и телесных энергий. Считается, что человек, овладевший тантрическими приемами, достигает высокой степени самореализации и предельного духовного блаженства.

непросто и требует определенных усилий. Зато оно помогает нам перенести любые жизненные испытания.

Все это возвращает нас к разговору о потоке. Описывая тот тип удовлетворения, который дает состояние потока, большинство исследователей проводят четкое различие между удовольствием и счастьем и однозначно помещают состояние потока во вторую категорию. Удовольствие они рассматривают как удовлетворение биологических потребностей. Состояние потока, считают они, приносит нам удовольствие иного рода — духовное наслаждение, удовлетворенность сделанным. Это наслаждение, как считают ученые, длится гораздо дольше, чем собственно состояние потока. По словам исследователей Жанны Накамура и Михали Шиксентмихали, «раз испытав состояние потока, человек стремится снова и снова погрузиться в занятие, доставившее ему такое наслаждение, и с течением времени совершенствует свои навыки». Таким образом, состояние потока — это сила, которая заставляет нас развивать и совершенствовать свой потенциал.

Но Далай-Лама идет в своих выводах гораздо дальше этих исследователей. Признавая полезность состояния потока, Далай-Лама считает, что оно не главный стимул духовного роста, что человек может достичь счастья и без него. Дорога к счастью начинается с признания наших главных положительных качеств — доброты, терпимости, умения сострадать и прощать, честности. Именно они являются источником подлинного счастья — как на работе, так и дома. Вера в их абсолютную ценность — это тот фундамент, на котором человек будет строить свое духовное развитие, вырабатывать новые взгляды и новое отношение к жизни.

Возвращаясь к истории моего преподавателя, легко заметить, что он вовсе не образец для подражания. Будучи блестящим ученым, исследователем, автором множества работ, он, тем не менее, славился капризным характером, был нетерпелив и излишне требователен. Студенты не любили его и боялись работать с ним. Предпочитая уединяться в лаборатории, он проявлял мало интереса к преподаванию, предоставляя это занятие своим ассистентам.

На той же кафедре работал еще один преподаватель, о котором я часто вспоминал впоследствии. Он не был крупным ученым, почти не был известен в научных кругах. Но если студенты обращались к нему, то, чем бы он ни был в тот момент занят, он охотно отвлекался, чтобы побеседовать с ними. И очень часто разговор переходил с химии на бейсбол или новый фильм. Может быть, этот человек не сделал крупных открытий и никогда не испытал состояния потока. Но у него был явный преподавательский талант. Он легко находил общий язык со студентами и умел пробудить у них интерес к предмету, несмотря на то, что многие считали химию и трудной, и скучной одновременно. Студенты боготворили его. Для многих он стал наставником не только в учебе, но и в жизни. Я думаю, что за сорок лет работы он смог увлечь своей наукой и дать добрый совет многим студентам — даже тем, для кого химия не была основной дисциплиной. Не сомневаюсь, что не только я вспоминаю об этом человеке с теплотой. Нетрудно догадаться, кто из этих двух преподавателей чувствовал себя счастливее — и на работе, и дома.

Я заметил, что секретарь Далай-Ламы в нетерпении переминается с ноги на ногу, стоя на крыльце. взглянув на часы, я обнаружил, что отведенные мне два часа давно прошли, хотя, казалось, мы только начали нашу беседу. Получилось что, обсуждая состояние потока, я

сам невольно испытал его на себе. Далай-Лама тоже, кажется, не торопился подвести итоги. Несколько секунд он провел в молчании, полностью погруженный в свои мысли, а потом добавил: «Я думаю, что важно видеть картину жизни в целом. Мы с тобой обсуждаем, насколько работа способна сделать нас счастливее, мы можем бесконечно говорить о том, как получать от нее больше удовлетворения. Но есть множество людей, которые выполняют рутинную и скучную работу и тем не менее счастливы. Я могу привести сколько угодно таких примеров. Очевидно, что эти люди видят источник счастья не в работе, а в чем-то другом.

Представь себе человека, который каждый день, с утра до вечера, занимается скучным, рутинным делом. Если бы счастье для него заключалось только в работе, если бы он ничем другим не занимался, не общался с семьей, с друзьями, с товарищами по работе, я думаю, он был бы крайне несчастлив, а может быть, даже сошел с ума. Но, если тот же человек, выполняя рутинную работу, будет иметь еще какие-то интересы — проводить свободное время с семьей, с друзьями и т. д., — он явно почувствует себя счастливее. Пусть у него не такая интересная работа, зато интересная личная жизнь. Работа в данном случае является лишь источником дохода, а счастье и удовлетворение человек черпает в других областях. Одним словом, счастливая жизнь должна быть полноценной и разнообразной. Не стоит концентрироваться только на работе и на деньгах. Помни об этом.

Как бы мы ни любили свою работу, рано или поздно наступает момент, когда мы теряем к ней интерес, начинаем скучать. Работа не приносит былого удовлетворения. Иногда такие моменты являются переломными в нашей карьере. Потерю интереса мы воспринимаем как знак того, что пора менять работу или даже сферу деятельности. Мы хотим, чтобы новая работа увлекала нас, как раньше. Чаще всего такой подход является правильным, но, прежде чем листать газеты с объявлениями, постарайтесь спокойно оценить ситуацию.

Далай-Лама подчеркивает, что скука, которую мы временами испытываем на работе, — нормальное явление, свойственное человеческой природе. Сам Далай-Лама тоже иногда скучает, но при этом не собирается расставаться со своим монашеским одеянием — по крайней мере, в ближайшее время. Здесь мы сталкиваемся с так называемой способностью к адаптации, врожденным человеческим качеством, которое хорошо известно психологам. Куда бы жизнь нас ни забросила, мы постепенно привыкаем к новым обстоятельствам.

Возвращаясь к этой теме в одной из последующих бесед, Далай-Лама заметил: — Люди имеют свойство привыкать ко всему. В первый год человек может получать от работы большое удовольствие, а через год абсолютно потерять к ней интерес.

Способность к адаптации означает, что, какая бы удача или, наоборот, трагедия с нами ни произошла, рано или поздно мы привыкаем к ней и наше настроение входит в норму. Согласно исследованию, проведенному сотрудниками Иллинойского университета, через шесть месяцев после любых событий — счастливых или несчастных — люди возвращаются к прежнему психологическому состоянию без каких-либо намеков на то, что с ними произошло. Это значит, что, даже если вас вдруг сделают директором и ваша зарплата утроится или, наоборот, уволят с работы с волчьим билетом, меньше чем через год вы все забудете и будете по-прежнему счастливы (или несчастны).

Разумеется, тому есть ряд причин. Психологи-дарвинисты считают, что эта черта уходит корнями в наше обезьянье прошлое. В те далекие времена способность к адаптации помогала человеку выживать. Если кто-то слишком долго радовался по поводу своих

успехов и, блаженствуя, забывал приобретать новые навыки, то платил за это дорогой ценой — отставал в развитии от собратьев. Счастливая расслабленность убивала в человеке инициативу. С другой стороны, бесконечные переживания по поводу какой-нибудь потери также отрицательно влияли на человеческий организм. Человек становился менее жизнеспособным и оставлял слабое потомство.

Вот почему Далай-Лама учит, что жизнь человека должна быть сбалансированной. Как бы нам ни нравилась наша работа, нельзя видеть в ней одной источник счастья. Точно так же как разнообразная диета дает необходимые нашему организму витамины и минералы, разнообразие занятий делает человека довольным и счастливым. Учитывая способность каждого из нас к адаптации, имеет смысл заготовить для себя целое «меню» различных дел. Некоторые психологи советуют провести «инвентаризацию»: в выходные дни составить список любимых занятий с учетом своих талантов и интересов, а также потенциальных увлечений. Сюда могут войти садоводство, кулинария, занятия спортом, изучение иностранного языка, работа в благотворительной организации — словом, любая развивающая деятельность. И, если у вас вдруг что-то не заладилось на работе, постарайтесь больше уделять внимания семье, друзьям, своим хобби и т. д., попробуйте найти в них отдушину. Переключив таким образом свое внимание на другую деятельность, вы устроите себе своеобразный отдых от работы и вернетесь к ней освеженные, с новыми силами и новым интересом.

Глава 5. Работа, карьера и призвание

На следующий день мы встретились снова.

— Вчера, говоря о значении трудностей, вы отметили, что время от времени полезно бывает отойти и взглянуть на всю картину в целом, — начал я. — Мы определили основные источники неудовлетворенности работой — рутина, скука, недостаток самостоятельности, маленькая зарплата. И, как мы выяснили, удовлетворение нам приносит общение с другими людьми или преодоление трудностей. Какой фактор, по вашему, является наиболее важным? Что является главным источником удовлетворенности?

Далай-Лама молчал. На его лице появилось выражение глубокой сосредоточенности. Видно было, что он серьезно обдумывал мой вопрос. Наконец он собрался с мыслями и ответил:

— Главная наша цель — получить удовлетворение от работы, не так ли? Поэтому самым важным источником удовлетворения является наше отношение к ней... Да, именно так... Отношение к работе важнее всего. — Он снова умолк. — Отношение к работе, а также осознание себя, понимание себя, — добавил он, — вот ключевые факторы.

Разумеется, играют роль и другие обстоятельства — эмоциональное состояние, то, насколько человек склонен к ревности, жадности, злобе. Если он доволен собой, не жаден, не завистлив, работа будет доставлять ему большое удовольствие. А более амбициозный коллега решит, что такая работа недостойна и унизительна для него. Амбициозному и завистливому человеку работа удовлетворения не принесет. Так что черты характера тоже имеют значение.

Многочисленные научные исследования подтверждают слова Далай-Ламы. Одно из самых полных и обширных подобных исследований было проведено в 1997 году преподавателем Нью-йоркского университета доктором Эйми Вржесневски и ее коллегами. Ученые пришли к выводу, что работников можно разделить на три группы.

Первая воспринимает работу исключительно как средство добывания денег. Работа сама по себе их не очень интересует, не приносит им удовольствия. Для них важнее всего деньги, и, как только появляется возможность перейти на более высокооплачиваемую должность, они уходят с прежнего места.

Люди второй группы видят в работе возможность сделать карьеру. Их главная цель — занять как можно более высокое положение. Их привлекают не деньги, а социальный статус, престиж и власть. Эти люди работают с большим энтузиазмом, но, как только карьерный рост прекращается, они теряют к прежней работе интерес и начинают искать новую.

Наконец, представители третьей категории видят в работе призвание. Они работают ради удовольствия. Работа является частью их жизни. Они любят свою работу и не бросили бы ее, даже если бы им перестали платить. В работе они видят высший смысл, высшую цель и считают, что трудятся на благо других людей, на благо всего человечества. Нетрудно предположить, что именно эта категория людей получает наибольшее удовлетворение от работы и от жизни в целом.

Подводя итоги своего исследования, ученые делают вывод: «Удовлетворение гораздо больше зависит от нашего отношения к работе, чем от уровня дохода или престижности».

Чтобы убедиться в этом, не обязательно читать труды социологов и психологов или изучать биографии выпускников Гарварда, имеющих диплом по деловому администрированию. Достаточно посмотреть на себя и на своих друзей и знакомых, чтобы понять, какую важную роль играет наше отношение к работе.

Разумеется, это отношение определяется множеством внутренних и внешних факторов. Большую роль играют детские впечатления, воспитание, культура. Как и многие в нашем обществе, мой отец считал, что должен объяснить своим детям: они обретут счастье лишь в том случае, если будут добродетельны и научатся тяжело трудиться. Но реальная жизнь шла вразрез с его словами. Каждый вечер он возвращался домой усталый, неразговорчивый. Это порождало сомнение в наших юных душах — чем же он занимается на работе? Судя по его виду, можно было предположить, что он с девяти до пяти сидит в стоматологическом кабинете и пломбирует каналы пациентам.

Разумеется, это не пробуждало во мне стремления поскорее начать собственную трудовую жизнь. И впечатления от первого рабочего дня только подтвердили мои опасения. Моим первым трудовым опытом стала работа на заводе, выпускавшем консервированный сок. Я был тогда еще подростком и стоял в конце конвейера, принимая коробки с соком и выставляя их на железную тележку. Обучение этому «интересному» делу заняло у меня примерно одиннадцать секунд. К концу первого часа мною овладели скука и утомление. Я уже ненавидел этот бесконечный поток коробок, поступающих с конвейерной ленты. Каждую коробку я воспринимал как личное оскорбление. Первые пять минут я развлекался тем, что вспоминал эпизод из фильма «Я люблю Люси», где героиня работает на конвейере и укладывает шоколадные конфеты в коробки. Но я быстро понял, что на моем заводе нет места веселым шуткам. Мой юмор ни в ком не находил отклика. Я решил, что помещение, наверное, оборудовано специальным фильтром, отсеивающим все молекулы радости. Напарник, стоявший по другую сторону конвейера, своей неожиданной репликой подтвердил мое предположение. На протяжении часа он молчал и вдруг сказал: «Да, работа еще та...» Я так и не узнал, как звали этого философа. И что самое плохое, он как будто намеренно замедлял темп работы. Он работал так медленно, что мне приходилось ворочать большую часть поступающих коробок. Это меня бесило. Но следует отдать ему должное — медленно двигался не только он, медленно здесь двигалось само время. Законы физики как будто не действовали внутри этого здания. Каждая минута казалась часом. Я беспомощно глядел на часы, думая, что не доживу до конца рабочего дня.

Но второй день преподнес мне урок, из которого я понял, как много значит наше отношение к работе. На место моего молчаливого напарника пришел Карл, мужчина постарше, энергичный и полный энтузиазма. Я мог только восхищаться его стилем работы. Он буквально наслаждался своими движениями, умело, ритмично и точно передвигая коробки. Он был похож на разминающегося атлета, и наблюдать за ним было сплошное удовольствие. Но его увлекло не только тасование коробок. Он с удовольствием перекидывался шуточками с другими рабочими. Каждого из них он знал по имени, знал, чем тот живет и дышит. Карл вовлек в общую беседу и меня, так что рабочий день пролетел для нас незаметно. Мой новый напарник был человеком, который искренне любил людей, и люди отвечали ему взаимностью. Кроме того, он всегда старался понять, какой цели служит дело, частью которого он является. Так, например, выполняя эту работу, он в какой-то момент разведal, сколько банок с соком производит завод каждый день, в

какие штаты или страны поставляет продукцию. Ему нравилось представлять тех, кто будет пить этот сок, и он часто обращался к нам с шутливыми предупреждениями, вроде: «Поосторожней с этой коробкой, парень, — сок предназначен для яхты Ее Величества. Там его смешают с водкой и подадут коктейли скучающим дипломатам» или «Не урони эту коробку, сок поедет прямой дорогой в Небраску, где его будут сосать через трубочку малыши, страдающие коликами». Я вспомнил про Карла только сейчас, тридцать лет спустя, и теперь понимаю, что он — классический пример того, как можно превратить рутинную работу в призвание.

Продолжая разговор, Далай-Лама привел следующий пример:

— Кстати, об отношении к работе. Могу рассказать о том, что я наблюдал в нашей буддистской среде. К нам в монастырь приходят молодые монахи и начинают учиться. Поначалу они не понимают всей глубины изучаемых текстов. Им приходится рано вставать и поздно ложиться, много учиться и выполнять разную рутинную работу. И вот в какой-то момент молодой монах чувствует, что ему все надоело, теряет энтузиазм, с неохотой выполняет свои обязанности. Но выбора у него нет. Постепенно он начинает понимать и ценить тексты, которые изучает. Он начинает видеть глубинный смысл и цель своей работы и меняет отношение к ней. Теперь он не просто выполняет все, что ему поручено, но работает с энтузиазмом, не выказывая признаков скуки или усталости. И хотя он тратит на работу ровно столько же времени, что и раньше, новое отношение коренным образом все меняет. Поэтому я считаю: не важно, какой работой занимается человек, важно его отношение к ней.

— Ну что же, теперь, когда мы поняли, насколько важно для нас отношение к работе, давайте поговорим об этом подробнее, — предложил я.
Далай-Лама кивнул в знак согласия.

— Напомню, что на Западе, согласно исследованиям, люди условно делятся на три категории: те, кто работает ради денег, — для них важнее всего зарплата; те, кто работает ради карьеры, — их больше всего интересует продвижение по службе, и те, кто видит в своей работе призвание, — продолжал я. — Эти люди считают, что служат высшей цели, которая придает смысл всей их деятельности, они работают на благо людей и общества. Таковы три главных типа отношения к работе. К каждой группе принадлежит примерно треть общего количества людей. Исследования показали, что люди, для которых работа — их призвание, получают большее удовлетворение, чем те, кто работает из-за денег или карьеры. Все это подтверждает ваши слова о важности отношения к работе.

— Да, в этом есть смысл, — кивнул Далай-Лама. — Я бы сказал, что у человека больше шансов остаться неудовлетворенным, когда он работает только из-за денег или ради карьеры. Конечно, все зависит от мотивации, но если человек думает исключительно о продвижении, званиях, новых назначениях, то неизбежно испытает разочарование, неприятное чувство соперничества, ревности, зависти к более удачливым коллегам и не получит удовлетворения от работы. Скорее, он просто наживет себе врагов. Если же относиться к работе как к призванию, ситуация коренным образом меняется. Работа по призванию имеет и другие преимущества. Помнишь, мы говорили о скуке? Ты спросил меня, как я борюсь со скукой. Я ответил, хотя не был уверен, что мой совет кому-нибудь пригодится. Мой следующий совет, я думаю, будет полезен многим. Работа по призванию не утомляет мозг, не вызывает скуку, придает нашей деятельности высшую

цель и смысл. Мы не теряем энтузиазма и интереса к такой работе, даже если нас не повысят в должности и не прибавят жалование.

Работа только ради денег редко приносит удовлетворение. Но Далай-Лама был прав, утверждая, что работа, ориентированная на карьеру, тоже приносит не счастье, а разочарование. История Дианы, которая слишком много значения придавала карьере и деньгам, служит печальным тому примером.

Диана — юрист, талантливый прокурор. Несмотря на то что она умеет хорошо говорить и убеждать судей своими блестящими речами, она не смогла ответить на вопрос, почему ее выбор пал именно на эту профессию. Может быть, ей мешала внутренняя раздвоенность: с одной стороны, она видела в ней средство достичь денег и положения в обществе. А с другой — она помнила о своей благородной цели: защитить сограждан от преступников, от тех хищников, которые отнимают у людей жизнь и подрывают устои общества. К сожалению, одна сторона ее натуры постепенно заслонила другую и личные амбиции взяли верх над стремлением служить обществу.

Она начала успешную карьеру, работая в Генеральной прокуратуре. Выигрывая одно дело за другим, она быстро поднималась по служебной лестнице. Но ближе к сорока годам Диана не смогла удержаться от соблазна больших денег, которые делали ее занимающиеся частной практикой коллеги, и перешла в адвокатуру. Тут она поняла, что в ее возрасте уже трудно начинать карьеру заново: она слишком долго занималась уголовными делами. Она занялась частной практикой, но так и не смогла заработать денег и достичь того положения, о котором мечтала.

Конечно, от этого ее страсть к деньгам и к славе не уменьшилась. Наоборот, с годами она росла все больше и больше, подогреваемая завистью к коллегам, об успехах которых она узнавала из газет и профессиональных изданий. Каждая чужая награда, каждый гонорар и повышение, полученные собратями по профессии, были для нее ударом. В таких случаях Диана до копейки подсчитывала, сколько денег получил тот или иной удачливый адвокат. В результате в ее душе стали накапливаться горечь и разочарование, которые отрицательно сказывались на отношениях с друзьями и близкими людьми.

Упрямое желание Дианы добиться денег и славы частной практикой выглядит особенно печально на фоне ее прекрасных способностей и прежних успехов в должности прокурора. Ей неоднократно предлагали вернуться в прокуратуру на достаточно высокую должность, но она такие предложения неизменно отклоняла. Снедаемая завистью к коллегам-адвокатам, Диана, решив во что бы то ни стало превзойти их, обрекла себя на горькое существование.

Комментируя поступки Дианы и ее хроническую неудовлетворенность, один из ее бывших коллег по работе заметил: «Как обидно! Ведь Диана прекрасно справлялась с обязанностями прокурора, у нее были все данные для этого. Я знаю массу юристов, которые завидуют ее талантам. Но ей всегда чего-то не хватает, она все время стремится к чему-то еще. Она настолько замечательный профессионал, что ее жалобы на неудавшуюся карьеру напоминают мне жалобы королевы красоты на единственный прыщик, в то время как рядом стоит подруга, у которой все лицо в угрях».

— Что вы можете посоветовать обычному человеку, который хочет изменить свое отношение к работе и увидеть в ней призвание? Другими словами, как мы можем превратить свое отношение к работе как карьере в отношение к работе как призванию? Какие способы вы могли бы предложить? — спросил я Далай-Ламу.

Далай-Лама задумался.

— Не знаю, что и сказать... Но возьмем, к примеру, воображаемого фермера. Как он может, выполняя свою работу, увидеть в ней призвание? Возможно, постараться осознать высшую цель своего труда и поразмыслить над ней. Вспомнить о том, что он сохраняет природу, возрождает жизнь. Возьмем другой пример — рабочего на фабрике. Очевидно, ему следует подумать о той пользе, которую в конечном счете принесет готовое изделие. Может, кому-то непросто будет сделать это, но, по крайней мере, стоит попробовать. Я думаю, что люди некоторых профессий — социальные и медицинские работники, учителя — по определению должны считать свою работу призванием.

— Интересно, — заметил я, — значит, по-вашему, отношение к работе зависит от характера самой работы. В некоторых случаях, например, когда речь идет о неквалифицированном труде, черной работе, люди явно работают из-за денег, тогда как социальный работник, медсестра или врач видят в своей работе призвание. Но оказывается, дело обстоит не совсем так. Исследования показали, что отношение к работе не связано с характером самой работы." Так, исследователи опросили группу университетских администраторов, людей с одинаковым уровнем образования, занимавшихся примерно одним и тем же в одинаковых условиях. Тем не менее треть из них по-прежнему считала, что работает из-за денег, треть — из-за карьеры, и еще треть считала свою работу призванием. Такое же разделение наблюдается и среди медсестер, врачей и социальных работников. Среди них есть и карьеристы, и люди, работающие из-за денег. Таким образом, отношение к работе зависит скорее от характера и взглядов самого человека.

— Да, пожалуй, это правда, — согласился Далай-Лама. — Например, те, кто поступает в ученики к буддийским монахам, имеют высшую цель — освобождение. Но не все эту цель сознают. Может быть, в этом виновата окружающая среда. Может быть, рядом с ними нет никого, кто дал бы им хороший совет, помог бы взглянуть на жизнь другими глазами и увидеть перспективу. Поэтому если социальных работников правильно обучать и воспитывать у них с самого начала нужную мотивацию, они чаще будут видеть призвание в своей работе.

— Человек, занятый в социальной сфере, чаще других работает по призванию, поскольку своим трудом напрямую помогает людям и обществу. А что, если человек преследует в работе единственную цель — достичь совершенства, не заботясь о пользе, которую принесет обществу или другим людям? Человек работает просто потому, что хочет как можно лучше сделать порученное ему дело. Такие люди пытаются на рабочем месте максимально реализовать свой потенциал. Удовлетворение они получают от того, что хорошо выполняют работу. Можно ли назвать это «высшей целью» и считать, что человек работает по призванию?

— Да, я думаю, что это можно назвать призванием, — с некоторым сомнением в голосе ответил Далай-Лама. — Лично я думаю, что лучше всего, когда высшая цель работы связана с помощью другим людям. Но люди бывают разные, у них разные взгляды и точки зрения. Поэтому я не исключаю, что для некоторых людей цель состоит в стремлении к достижению совершенства, к применению в работе творческого подхода. Для них

творчество и качественное выполнение работы сами по себе интересны. Таким образом, они превращают обычную работу ради денег в призвание. Однако при этом очень важна правильная мотивация — человеком не должны двигать чувство соперничества или зависти. Это главное.

Например, и раньше, и сейчас есть, я уверен, многие ученые, которые занимаются исследованиями из научного любопытства, из интереса к науке. Я думаю, что эти люди действительно видят в своей работе призвание. И в конечном счете оказывается, что такие ученые своими открытиями принесли пользу людям, хотя совсем не думали об этом.

— Да, это хороший пример, — сказал я.

— Конечно, здесь есть свои опасности, — заметил Далай-Лама. — Например, были ученые, которые занимались разработкой оружия массового уничтожения. Особенно у вас, в Америке! — Тут он засмеялся. — Наверное, они тоже считали свою работу призванием, думали, что помогают защитить родину и народ от врага. А потом некоторые лидеры вроде Гитлера использовали их открытия во вред человечеству.

— Есть ряд профессий, где легче найти себе работу по призванию, — сказал я. — Это социальная сфера, медицина, преподавание, религия и т. д. Но у миллионов людей нет возможности или желания быть учеными, учителями, врачами. Их работа не приносит видимой пользы людям, им трудно увидеть в ней призвание. Например, есть ряд профессий, представители которых занимаются главным образом деланием денег — работники банков, биржевые брокеры и т. д. — или нацелены исключительно на карьеру — менеджеры крупных корпораций, юристы и т. п.

— Да, согласен, — ответил Далай-Лама. — Но, как я уже говорил, люди очень разные, и отношение их к работе тоже весьма различается. Можно в любой работе увидеть призвание и высший смысл и получать от нее удовольствие. Человек может заниматься скучным делом ради того, чтобы содержать свою семью, детей или пожилых родителей. Тогда помощь близким с его точки зрения и будет высшей целью. Если такой человек заскучает или потеряет интерес к работе, можно посоветовать ему подумать о семье, представить наглядно каждого члена семьи и те блага, которые он приносит им своей работой. Я думаю, это должно придать кормильцу семьи новые силы. Но если, как мы уже говорили, человек смотрит на работу только с точки зрения зарабатываемых денег, я думаю, такая работа ему быстро надоест.

— Есть миллионы людей, которым не нужно заботиться о содержании семьи, — заметил я.

— Какую цель вы можете им предложить, чтобы сделать их работу осмысленной?

— Это нетрудно, — без колебаний ответил Далай-Лама. — Есть множество способов отыскать такую цель.

— Не могли бы вы привести примеры?

Далай-Лама указал на магнитофон, стоящий на столике перед нами:

— Посмотрите на это устройство. Я думаю, по крайней мере тысяча человек приложили руку к его изготовлению. А теперь с его помощью мы работаем над книгой, которая когда-нибудь принесет пользу многим людям. Точно так же тысячи людей участвуют в приготовлении пищи, которую мы едим, одежды, которую мы носим. Рабочий на поточной линии может не видеть непосредственного результата своего труда, но стоит ему немного поразмыслить, и он поймет, какую пользу принесет людям продукт, в изготовлении которого он участвует, и начнет гордиться своей работой, почувствует удовлетворение. Рабочие всего мира приносят счастье людям, хотя многие из них этого не сознают. Допустим, вы работаете на большую компанию и ваша работа на первый взгляд незначительна и не влияет непосредственно на результаты деятельности компании. Но если

копнуть поглубже, то оказывается, что своей работой вы косвенно влияете на жизнь других людей, которых, быть может, так никогда и не увидите. Таким образом, вы вносите свой маленький вклад в общее дело.

Некоторые люди, выполняя указания правительства, считают, что работают на благо своей страны, и видят в этом высшую цель. Например, в 1950-х годах многие китайцы, в том числе китайские солдаты, искренне верили, что работают на благо своих соотечественников, на благо коммунистической партии, главная цель которой — забота о людях. Они знали, за что сражаются, и готовы были отдать за это жизнь. Они не заботились о личной выгоде. Точно так же среди монахов есть те, кто предпочитает жить отшельниками в горах, питаться скудной пищей и терпеть различные трудности, хотя в монастыре условия жизни гораздо более комфортны. Но поскольку они преследуют высокую цель — достичь освобождения, чтобы лучше служить людям, им необходимо преодолевать как можно больше трудностей. Я думаю, что эти люди получают от своей отшельнической жизни духовное удовлетворение.

Далай-Лама, потягивая чай, продолжал размышлять:

— Всегда можно найти для себя высшую цель. Конечно, некоторые богатые люди не нуждаются в работе ради заработка. Их состояние дает им определенную свободу и привилегии. Но и те, кому приходится зарабатывать себе на жизнь, не должны забывать, что живут в обществе. Работа делает их полноценными гражданами. Работая, они вносят свой вклад в общее благосостояние. Может быть, именно это поможет им увидеть в своей деятельности высшую цель, а не только зарабатывание денег. А может быть, они поймут, что работают по призванию. На всякий случай спросите себя: а какова моя альтернатива? Просто шататься без дела? От этого у человека развиваются дурные привычки — пристрастие к наркотикам, к алкоголю. Он может попасть в дурную компанию, стать преступником. И тогда вместо того, чтобы приносить пользу обществу, он начнет подрывать его основы. Такие простые рассуждения помогают понять, в чем высший смысл нашей деятельности.

Далай-Лама сделал паузу и снова засмеялся:

— Все, о чем я здесь говорю, рассчитано скорее на американского читателя. Захотят ли мои соотечественники-тибетцы прислушаться к моим советам — это большой вопрос. Они ведь не всегда меня слушают!

— Может быть, мы сможем найти переводчика и перевести эту книгу на тибетский язык, — пошутил я.

Итак, каждый из нас получит больше удовлетворения от работы, если станет относиться к ней как к призванию. Слава Богу, для этого не нужно срочно бросать работу грузчика или брокера и присоединяться к Корпусу мира. Приложив определенные усилия, можно в любой деятельности увидеть высшую цель. Уже упоминавшаяся нами психолог Эйми Вржесневски в одной из своих работ пишет: «Недавние исследования показали, что люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом, могут получить большее удовлетворение от своей деятельности, если изменят подход к работе и будут относиться к ней творчески».

Есть много способов, с помощью которых можно изменить отношение к работе. Например, одна женщина, работающая клерком в крупной корпорации, рассказала о себе следующее: «Каждый день я выбираю среди коллег человека, который выглядит так, как будто у него сегодня «бутербродный день», и стараюсь всячески ободрить его: сказать теплое слово, спросить, чем я могу помочь, иногда просто улыбнуться и похлопать по

плечу. Конечно, не всегда от этих усилий бывает польза — иногда они помогают, иногда нет. Но главное — мои попытки приятны мне самой. Они не требуют большого труда, но зато, поверьте мне, дают ощущение, что день прожит не зря, и заставляют с нетерпением ждать следующего дня». «Что значит "бутербродный день"»? — спросил я ее. «Ну, когда человек встает не с той ноги и все у него не ладится с самого утра и до обеда, когда он роняет свой бутерброд на пол маслом вниз. Это я в шутку и называю "бутербродным днем"».

Естественно, выработать новый взгляд на свою работу бывает нелегко. Конечный результат наших усилий виден не сразу. Поэтому иногда имеет смысл начать с малого, подумать, какую пользу мы приносим тем, кто рядом с нами, и вспоминать об этом в те минуты, когда нам бывает скучно, когда работа перестает приносить удовольствие.

Одна моя знакомая, старший редактор в крупном издательстве, сама, без помощи психологов и специалистов вроде доктора Вржесневски, додумалась до того, как изменить отношение к работе. Она успешно пользовалась своим методом в течение многих лет. На ее примере мы видим, как можно превратить работу в призвание.

«Я часто испытывала отвращение к работе, — говорит она. — Каждое задание тяжким бременем ложилось на мою душу, вопросы казались оскорбительными, любое заседание тянулось нестерпимо долго. В такие моменты я желала быть где угодно, только не на работе. Уж лучше, думала я, застрять на восемь часов в душном метро глубоко под землей.

Если я вижу в работе лишь средство сделать карьеру и заработать деньги — такое настроение будет естественным следствием моего отношения. Я пришла к выводу: хочешь быть счастливым — не полагайся на внешние стимулы, они непременно подведут. Если работа не может сделать меня счастливее, мне следует самой предпринять какие-то шаги. И вот всякий раз, когда на меня находят скука и отвращение к работе, я не пытаюсь убеждать себя: «В конечном счете я приношу пользу людям». Обычно это помогает весьма слабо. Мне нужно начать с малого, побороть раздражение, которое я испытываю, когда коллега пристаёт ко мне с одним и тем же вопросом. Я стараюсь не забывать, что этот человек работает вместе со мной, и то, что он делает, не менее, а может быть, и более важно, чем то, чем занимаюсь я.

И вот я получаю удовлетворение от того, что в процессе работы развеяла чьи-то сомнения, помогла коллеге. После этого я берусь за текущие дела, например, пишу для отдела маркетинга рекламную рецензию на новую книгу. Потом я представляю себе, какое впечатление эта книга произведет на людей, ее читающих, какое удовольствие они получат, как кто-то подарит ее любимому, принесет другу в больницу или пошлет в подарок отцу. Затем я начинаю представлять себе тысячи экземпляров этой книги на прилавках магазинов по всему земному шару, людей, которые заходят туда, покупают эту книгу, читают ее, получают удовольствие, дают ее почитать еще кому-нибудь и так далее. Но, как правило, моей фантазии хватает ненадолго. Приходится постоянно себя подогревать, напрягать воображение. Как только я снова начинаю чувствовать раздражительность — это знак того, что пора включать фантазию, что я и делаю снова и снова, пока в один прекрасный день фантазия не начинает работать сама и, редактируя очередную книгу, я ощущаю вдруг неизвестно откуда нахлынувшую на меня невыразимую радость».

Глава 6. Самопознание

У Далай-Ламы на этой неделе был настолько насыщенный график, что мы встретились лишь спустя несколько дней. Я с большим интересом вернулся к нашей беседе:

— В прошлый раз мы говорили о том, какую важную роль играет отношение к работе, и обсудили, как можно изменить это отношение и превратить нелюбимую работу в призвание. Но вы упомянули еще один существенный фактор — знание самого себя, правильная самооценка.

— Совершенно верно, — радостно сказал Далай-Лама.

В отличие от остальных встреч, эта беседа проходила утром. Сам я по характеру вовсе не жаворонок, но мне нравилось беседовать с Далай-Ламой именно по утрам, поскольку в эти часы он был в особенно хорошем настроении, бодр, свеж и внимателен. Так было и на этот раз: Далай-Лама не меньше моего желал продолжить разговор.

— Не могли бы вы поподробнее рассказать, как самопознание может помочь нам в нашей работе?

— Конечно. Я думаю, осознание своих способностей очень важная вещь, — начал Далай-Лама. — Например, человек имеет высокую квалификацию и плохую работу. Тогда у него есть все основания, чтобы попытаться ее сменить. Это закономерно. Если он может идти вперед, то не должен останавливаться на достигнутом. Другой случай: человек тоже недоволен работой, но его способности и квалификация не позволяют рассчитывать на лучшее. У него завышенная самооценка, он плохо знает самого себя. Вместо того чтобы изменить отношение к работе, понять, что она соответствует его способностям, он начинает обвинять других, требовать для себя другую должность, и работа из источника счастья превращается в источник постоянного недовольства.

— Интересно, что вы заговорили о правильной самооценке, — ответил я. — Дело в том, что исследователи, изучавшие вопрос, почему одни люди довольны работой, а другие — нет, пришли к выводу, что понимание своих возможностей играет очень важную роль. И не могли бы вы немного рассказать о самосознании и понимании себя. Наверное, оно не сводится к утверждениям вроде «эта работа мне по силам»? Что же это такое?

Далай-Лама задумался, а потом сказал:

— Есть несколько уровней самосознания и понимания себя. Буддийская психология придает большое значение осознанию себя в окружающей реальности. Для нас это важно, поскольку мы считаем, что существует тесная связь между тем, как мы видим себя, и тем, как мы относимся к окружающим людям и к миру. Понятно, что наше восприятие влияет на то, как мы ведем себя в той или иной ситуации. На элементарном уровне у человека есть врожденное ощущение своей личности, чувство собственного «я», которое составляет нашу основу, нечто, отличающее нас от остальных людей. Но возникает вопрос: это ощущение себя, это «я», к которому мы так привязаны, действительно существует? Какова его природа и в чем его основа? Это ключевые вопросы буддийской философии, поскольку, с нашей точки зрения, верование в уникальное, плотное, неизменное «я» является основой всех духовных и эмоциональных конфликтов, тех деструктивных состояний, которые мешают нашему счастью. Пытаясь при помощи логики и анализа понять истинную природу нашего «я», мы видим, что между кажущимся и истинным бытием существует определенный разрыв — разрыв между видимостью и реальностью. Это углубление в истинную природу нашего «я», природу реальности, и является предметом теории и практики буддийской философии. Оно связано с тем, что на языке

буддизма называется пустотой, или отсутствием «я». Конечно, мы говорим о другом роде самоосознания, о самопознании в традиционном смысле, а не о понимании истинной природы нашего «я».

— Представим себе, что человек хочет лучше себя узнать. С чего ему стоит начать? — спросил я.

— Если человек хочет узнать, подходит ли ему та или иная работа, — ответил Далай-Лама, — то, наверное, стоит выполнить соответствующие тесты, которые покажут, насколько он способен ее выполнять. Тогда человек сможет выяснить, какими способностями и профессиональными навыками он обладает.

Но если речь идет о более глубоком познании себя, то здесь важно уметь оценить себя, свои способности и качества с точки зрения реальности.

На мгновение я задумался над его словами. Меня в очередной раз поразило, насколько взгляды Далай-Ламы близки к открытиям западной науки.

— То, о чем вы говорите, напоминает мне новейшие открытия наших психологов, исследующих состояние счастья, — заметил я. — В частности, один из них, Мартин Зелигман, пишет, что для того, чтобы лучше понять себя, нужно определить свои ключевые достоинства, которые у каждого человека разные. Мартин Зелигман и его коллеги разработали специальный тест. Ответив на его вопросы, человек сможет определить свои ключевые достоинства. Тест довольно подробный. Ученые выделили шесть основных категорий добродетели: Мудрость, Мужество, Любовь и т. д. Затем внутри категорий они выделили отдельные достоинства — всего их двадцать четыре. Например, категория Мужества включает в себя храбрость, упорство и надежность. Ученые считают, что человек может получать большее удовлетворение от работы, если определит свои ключевые достоинства и начнет сознательно применять их на практике — по возможности каждый, день. Авторы теста рекомендуют подбирать себе такую работу, которая позволит реализовать наши ключевые достоинства. Если такого занятия не нашлось, постарайтесь перестроить соответствующим образом свою нынешнюю работу.

Мы выяснили, что человек чувствует себя счастливее, если работает по призванию. Для этого необходимо изменить отношение к работе, увидеть в ней высшую цель. Зелигман считает, что есть еще один способ превратить работу в призвание — использовать наши ключевые достоинства. В каком-то смысле здесь есть сходство с идеей самопознания, о которой вы говорите. По крайней мере, на общем уровне.

Мне кажется, что вы сами — хороший пример того, как можно найти применение своим достоинствам. Когда-то мы обсуждали, насколько успешно вы справляетесь с обязанностями лидера тибетского народа. Вы говорили о том, что ваш стиль руководства не похож на стиль предыдущего, тринадцатого Далай-Ламы, который был человеком строгим и суровым. Может быть, ваш мягкий стиль лучше отвечает потребностям тибетского народа в нынешних условиях? Вы упоминали некоторые свои черты — простой стиль общения, прямоту. Вы знаете свои достоинства и умеете реализовать их на практике, хотя, помимо руководства, у вас есть множество других обязанностей. То есть, как учит Зелигман, вы знаете свои ключевые достоинства и умеете правильно их применить. Я прав?

— Не знаю, можно ли назвать достоинствами простоту и прямоту — скорее, это просто черты характера. Но, как я понял из твоих слов, при правильном применении черты характера превращаются в достоинства?

— Да, можно сказать и так, — согласился я.

— Для меня достоинствами являются честность правдивость, смирение и т. д. Я не уверен, правильно ли я понял твое определение. Например, у меня сильный и громкий голос. Это одно из моих качеств, — тут Далай-Лама засмеялся. — И мне приходится читать лекции. Является ли голос моим достоинством?

— Строго говоря, нет. Но когда приходится читать лекции без микрофона — разумеется, это достоинство, — пошутил я.

— Да, конечно, — согласился Далай-Лама. — Мой брат недавно поехал отдыхать и остановился в доме, где за стеной всю ночь люди говорили очень громкими голосами, — тут Далай-Ламу стал разбирать смех. — А еще у меня был водитель, который чихал так громко, что было слышно на другом конце здания. Объясни-ка мне поподробнее, что же такое достоинство?

— Если честно, я не помню все качества, которые Зелигман относил к категории достоинств. Громкий голос не обязательно является достоинством, но способность ясно и четко излагать свои мысли можно отнести к этой категории. А вот другой пример, — продолжал я, в то время как Далай-Лама все еще трясся от смеха, вспоминая громко чихающего водителя. — Я заметил, что у вас потрясающее чувство юмора и что вы успешно пользуетесь им, когда вам нужно найти общий язык с различными собеседниками. Думаю, что чувство юмора — это достоинство.

— Но это выходит у меня само собой, — отвечал Далай-Лама. — Это дано мне от природы. Я не заставляю себя острить специально. Все-таки я не очень понимаю, что значит «достоинство».

— Мы с вами говорили о самопознании. А здесь речь идет о выявлении данных нам от природы положительных качеств и применении их в работе. Определив свои положительные качества, или, иначе, достоинства, мы можем попытаться их развить. Таким образом, можно превратить работу в призвание и получать от нее большее удовлетворение. Помните, вы говорили, как тяжело дались вам выступления в Южной Индии? Думаю, что тогда вам пришлось применить многие свои достоинства и поэтому проделанная работа принесла вам больше радости.

— Теперь я понимаю, — сказал Далай-Лама. — Да, в этом отношении у меня есть одно особое свойство ума. Мне кажется, я обладаю способностью хорошо понимать буддийские тексты, извлекать из прочитанного суть и делать выводы. Наверное, мне помогает умение оценить смысл материала, связать его с событиями личной жизни, личным опытом и переживаниями. Даже читая сугубо научные и философские книги, посвященные таким отвлеченным вопросам, как пустота, я все равно стараюсь связать прочитанное с личным опытом. Я не разделяю научные изыскания и личную жизнь — я считаю, что они взаимосвязаны. Любой материал или лекция в правильном изложении могут стать живыми и интересными. Вот я и вкладываю в свои выступления много личного, нахожу примеры из своего житейского опыта. Ты это имеешь в виду?

Внезапно мне стало ясно, почему Далай-Лама никак не мог понять, о чем мы говорим. Ведь мы обсуждали, как, применяя наши достоинства, можно превратить работу в призвание и получать от нее большее удовлетворение. Но личная жизнь Далай-Ламы настолько тесно переплетена с работой, что между ними практически нет разделения. Ему нет необходимости ломать голову над тем, как добиться того, чтобы работа приносила больше радости, — в конце концов, он ведь даже заявил, что нигде не работает, не считает свою напряженную деятельность работой, — это просто его жизнь.

Когда я это понял, то ответил Далай-Ламе: — Да, то, что вы описали, — ваше достоинство. Я не видел смысла обсуждать этот вопрос дальше.

Тоби служит хорошим примером того, как применение личных достоинств может превратить работу в призвание, как творческий подход помогает получать удовлетворение от работы. Тоби недавно окончил университет и начал работать бухгалтером в крупной компании. Получая хорошую зарплату, он впервые после многих лет студенческой нищеты и случайных заработков почувствовал удовлетворение. Но его радость была недолгой. Через каких-то полгода он заскучал. «Я не мог сказать, в чем точно было дело, но работа перестала доставлять мне прежнюю радость, — рассказывал он. — Вроде бы обязанности не изменились, начальник все тот же, но мною овладело легкое недовольство. В целом работа мне по-прежнему нравилась, я не хотел ее менять. Я подумал, что мне не хватает какой-то деятельности помимо работы, какого-нибудь творческого занятия, поскольку работа не позволяла мне проявлять именно творческую сторону моей натуры...»

«Да, — заметил я. — Творческий подход к бухгалтерии — это как раз то, на чем погорели компании Eпгоп и WorldCom».

Тоби хихикнул в ответ и продолжил свой рассказ: «Одним словом, я решил по вечерам посещать занятия компьютерной графикой и изучить программу Photoshop. Мне она почему-то нравилась. Изучив эту программу, я стал применять полученные навыки. Когда на работе мне пришлось готовить доклад, я снабдил его своими собственными цветными графиками и диаграммами. Доклад выглядел великолепно, я получил большое удовольствие, когда его делал. Одна из моих коллег увидела его и попросила сделать такие же графики для нее. Потом она показала свой доклад остальным сотрудникам, и скоро ко мне потянулся весь отдел. Наконец некоторые работы попали на глаза начальнику. Он вызвал меня к себе в кабинет. Я думал, что он будет ругать меня за то, что я вместо работы занимаюсь рисованием графиков. Но он, напротив, похвалил меня, сказал, что ему понравилась моя работа, что цветные графики помогают сделать презентацию нагляднее и что отныне изготовление цветных иллюстраций к докладам будет официально входить в мои обязанности. Моя основная работа по-прежнему связана с цифрами — и я ее люблю, но занятия компьютерной графикой сделали ее разнообразнее и интереснее. Теперь я снова с нетерпением жду очередного рабочего дня».

— Мы говорили о важности самопознания, о том, как лучше узнать себя через свои достоинства и положительные качества, — продолжал я наш разговор. — Но вы говорили и о другом, более глубоко самоосознании, дающем человеку точное представление о себе. Что вы имели в виду?

— Очень важно иметь истинное представление о самом себе, неискаженное представление о собственных возможностях. В первую очередь нужно определить, что этому мешает. Одна из причин, по-моему, — обыкновенная человеческая глупость и упрямство, — засмеялся он. — Я имею в виду то глупое упрямство, которое мы проявляем по отношению к себе и окружающим.

— Какое упрямство? — не понял я.

— Упрямство, которое мы проявляем, когда настаиваем на своей правоте, считаем, что наш взгляд на жизнь — самый правильный, единственно возможный. Такая позиция, давая чувство защищенности, на самом деле мешает осознать собственные недостатки. Чрезмерная гордость, часто ведущая к преувеличенному самомнению, также мешает

познать себя. Мы становимся менее восприимчивы к критике и чужому мнению. Раздутое самомнение ведет к неоправданным ожиданиям и завышенным требованиям к самому себе. Если ожидания не сбываются (а так чаще всего и бывает), они становятся источником постоянной неудовлетворенности.

— Как же бороться с преувеличенным самомнением? — спросил я Далай-Ламу.

— Во-первых, нужно, чтобы человек сам этого захотел. Он должен задуматься над тем, сколько проблем и страданий причиняет ему завышенная самооценка. Это укрепит его в желании избавиться от этого недостатка. Следующий шаг — подумать над тем, что в мире есть множество вещей, о которых мы ничего не знаем, об ограниченности нашего кругозора, о том, что рядом с нами есть люди, гораздо более эрудированные. Можно вспомнить о проблемах, с которыми сталкивается любой из нас, кем бы он ни был. Такие мысли помогают бороться с самомнением.

С другой стороны, слишком низкая самооценка — это тоже плохо. Скромность — хорошее качество, но не следует им злоупотреблять. Низкая самооценка автоматически закрывает для нас все возможности роста, поскольку любое предложение вызывает у нас реакцию: «Нет, это мне не по силам». Чтобы преодолеть неуверенность, нужно почаще вспоминать о том, что нам, как и любому человеческому существу, дан разум — чудесный инструмент, с помощью которого можно сдвинуть горы.

Еще одним препятствием к самопознанию является беспокойное состояние ума. Самопознание требует определенной концентрации, умения сосредоточиться на себе. Человек, постоянно пребывающий в беспокойстве и тревоге, не способен это сделать.

— Может быть, в этом случае могут помочь какие-то расслабляющие методики, приемы аналитической медитации, о которых вы упоминали? Разумеется, при условии, что не болезнь является причиной беспокойства.

— Да, несомненно, — ответил Далай-Лама. Ведь знать самого себя означает лучше знать окружающую реальность. Противоположное качество — приписывать себе несвойственные или прямо противоположные качества. Это характерно для людей, страдающих излишней гордыней, завышенной самооценкой. Такой человек значительно преувеличивает свои возможности. Тот же, кто страдает низкой самооценкой, наоборот, недооценивает и принижает себя. Это ведет к потере веры в собственные силы. Таким образом, перекося и в ту, и в другую сторону вреден. Для того чтобы лучше узнать себя, необходимо постоянно изучать свой характер и способности. Это единственный путь к самопознанию.

Далай-Лама задумался на секунду, а потом добавил:

— Ведь все, что я говорю, — не ново, не так ли?

— Что значит «не ново»? — спросил я.

— То есть все это не противоречит здравому смыслу. Достаточно применить здравый смысл, и вы найдёте ответы на все эти вопросы.

— Да, может быть, и так, — согласился я, — но у меня такое ощущение, что сейчас в нашем обществе как раз наблюдается дефицит здравого смысла. Всегда хочется, чтобы его было побольше.

— Не уверен, — возразил Далай-Лама. — Я считаю, что здравый смысл необходим для прогресса, для больших свершений. Нельзя делать великие дела без здравого смысла. Американцы, на мой взгляд, сделали много великих дел. Поэтому у американцев должно быть много здравого смысла.

— Да, на этот счет вы правы, — ответил я. — И все равно, людям не хватает времени, чтобы остановиться и поразмышлять, еще раз вспомнить уроки здравого смысла. Если об

этом вам говорит мама или дядюшка, читающий мораль, то вы проигнорируете их советы. Совсем другое дело, когда советы исходят от вас — тогда люди к ним прислушиваются. — Потому что я — Далай-Лама? — от души рассмеялся мой собеседник. — Ты знаешь, Говард, мы только что говорили о преувеличении. Так вот, мне кажется, что ты преувеличиваешь. В любом случае, точная и реалистичная самооценка, основанная на внимательных наблюдениях, способствует более глубокому самопознанию. А самопознание, я считаю, крайне необходимо для того, чтобы работа была в радость. Кроме того, здесь есть и другие положительные стороны. — Например? — спросил я.

— Например, ты согласен с тем, что люди порой очень болезненно реагируют на критику в свой адрес со стороны коллег? Во всяком случае, их настроение сильно зависит от похвалы и оценки окружающих. Если человек не получает должного признания, он начинает падать духом.

— Да, разумеется, — легко согласился я. Действительно, это утверждение справедливо по отношению к любому работнику. Так, например, согласно опросу, проведенному Международным исследовательским центром, для англичан важнее всего достойная оценка их труда и уважительное отношение к личности.

— Так вот, — продолжал Далай-Лама, — даже если человеку, который знает себе цену, не удастся избежать критики, такой человек легче ее переносит. Правильная самооценка дает ему уверенность в себе, внутреннюю силу. Он знает, что он может, а что нет, знает свои слабые стороны. Поэтому такие люди спокойнее реагируют на критику. Если критика справедлива, они с ней соглашаются и извлекают из нее уроки. А если их обвиняют несправедливо, то они реагируют не так бурно, потому что в глубине души знают, чего стоят. Если человек уверен в своих достоинствах, навыках и знаниях, он получает удовлетворение от хорошо выполненной работы независимо от похвалы или критики окружающих. Если он пробует себя в новом деле и терпит неудачу, то относится к ней философски как к еще одной возможности глубже познать себя, свои силы и возможности. Можно сказать, она заменяет ему платное тестирование. Ну и, разумеется, знание себя снижает вероятность неудачи, поскольку человек понимает, на что он идет, и не станет браться за дело, которое ему не по силам. В общем, чем реальнее вы оцениваете свои возможности, тем меньше разочарований и обид выпадет на вашу долю. Все плохое развеется как дым.

Далай-Лама считает, что самосознание необходимо, чтобы получать от работы удовлетворение. Под этим он подразумевает не только знание своих способностей и талантов. По мнению Далай-Ламы, знание себя означает честную и мужественную оценку своей личности, умение взглянуть в лицо реальности без искажений и преувеличений.

Выгоды такой трезвой самооценки очевидны. Согласно исследованию, проведенному в 2002 году Барри Голдманом, доктором философии и права и преподавателем менеджмента и политики Аризонского университета, люди, трезво оценивающие свои возможности, получают больше удовлетворения не только от работы, но и от жизни в целом, чувствуют себя счастливее. Голдман и его коллеги определили чувство самоидентификации как «психологическое состояние, включающее четкое понятие о личных достоинствах и способность отстоять свои взгляды перед лицом оппонентов». Поэтому углубленное самопознание означает уверенность в своих суждениях, меньшую зависимость от чужой критики, равно как и похвалы. Кроме того, ученые выяснили, что знание собственной

личности, помимо удовлетворения, доставляет его обладателям и другие приятные моменты — например, такие люди меньше подвержены семейным ссорам.

Не менее очевиден и вред, который наносит нам искаженное представление о себе. Его негативные последствия сказываются на нашей жизни и жизни окружающих людей. Когда-то искаженное представление о себе весьма сильно навредило моей профессиональной карьере психотерапевта и личным отношениям с друзьями и знакомыми. Низкая самооценка, недооценка собственных способностей парализует нашу инициативу и мешает человеку попробовать что-то новое. В конечном счете она может помешать нам полностью реализовать свой потенциал и достичь чего-то главного.

Раздутое самомнение не менее вредно. Его обладатель находится в постоянном разладе с окружающими, которые совсем не считают его центром вселенной, непризнанным гением, живущим среди идиотов. Преодолеть раздутое самомнение гораздо труднее, чем избавиться от низкой самооценки. Люди с низкой самооценкой прежде всего винят во всем себя. Поэтому они знают, что у них не все в порядке, что есть проблема, которая мешает им жить. Такие люди чаще обращаются за помощью к профессиональным врачам-психологам, поскольку низкой самооценке, как правило, способствуют другие расстройства – депрессии и т. д. В противоположность им люди с завышенным представлением о себе и своих достоинствах в первую очередь обвиняют в своих проблемах окружающий мир. Ведь сами они – идеальны, значит, во всем виноваты другие. Они не понимают, что их заносчивость и самомнение отталкивает окружающих, и удивляются, что у них так мало близких людей. Их личные достижения могут быть весьма скромными, и если они не получают немедленного признания (как они считают, заслуженного), то быстро оставляют начатое дело и отказываются от заветной цели.

Как же, зная деструктивную природу самонадеянности, отличить ее от здоровой уверенности в своих силах? Однажды, работая над нашей с Далай-Ламой первой книгой, я спросил его об этом.

— Настоящая уверенность в себе, — ответил Далай-Лама, — как правило, подкрепляется знанием своих способностей, тогда как самонадеянность может быть ни на чем не основана.

— Но самонадеянные люди всегда считают, что их претензии оправданны, — возразил я.

Далай-Лама в недоумении пожал плечами, признав, что действительно трудно отличить самонадеянность от уверенности в себе. — Может быть, — пошутил он, — стоит обратиться в суд, и суд решит, имеем мы дело с самонадеянностью или с уверенностью в себе.

Посмеявшись над собственной шуткой, Далай-Лама принял серьезный вид и заметил, что только по прошествии времени мы можем понять, насколько наши действия были оправданы или, наоборот, самонадеянны.

Первый шаг к преодолению самонадеянности и излишнего самомнения — признать их пагубное влияние. Для этого следует проанализировать результаты наших прежних убеждений и поступков. Конечно, прошлые ошибки невозможно исправить, но их анализ поможет нам пересмотреть свои взгляды, глубже понять себя и изменить нашу жизнь в лучшую сторону.

Как пример, можно привести историю Фреда, насколько вредит человеку излишнее самомнение. Мы познакомились с ним не так давно, во время моего выступления перед группой писателей. После выступления Фред, высокий ухоженный мужчина лет сорока

пяти, подошел ко мне и попросил уделить ему немного внимания. С видом некоторого профессионального превосходства он представился как друг одной моей знакомой и начал с перечисления своих научных достижений, которые действительно выглядели впечатляюще. Когда-то он, по-видимому, подавал надежды, поскольку в возрасте девятнадцати лет закончил престижный университет со средним баллом 4.0. Надежды эти он, как я понял, до сих пор не оправдал, поскольку жаловался, что в нем погибает талантливый писатель. Заявив, что хочет написать интересную книгу на материале своих университетских исследований, он тут же, не церемонясь, вынул из портфеля толстую кипу листов. «Это часть материалов для моей будущей книги», — пояснил он. Не прошло и нескольких минут, как он не только попросил меня прочесть их и высказать свои замечания, но и подыскать ему литературного агента, а еще лучше — издателя для будущей книги. Я объяснил, что поддерживаю его замыслы, но слишком занят, чтобы выполнить его просьбу. «Кроме того, — добавил я, — здесь полно литераторов и профессиональных редакторов, которые дадут вам гораздо более квалифицированный совет». Но он, не смущаясь, продолжал уговаривать меня. Не желая обижать друга своей знакомой, я скрепя сердце согласился посидеть часок вместе с ним над рукописью и оказать посильную помощь.

Мы вышли на улицу, сели на скамейку, и я прочел первые двадцать страниц. «Ну, ничего, ничего», — подумал я, но даже на мой непрофессиональный взгляд рукопись была сырая, в издательство ее нести было рано. Я подробно объяснил ему весь порядок — как писать заявку на книгу, как найти литературного агента, дал координаты нескольких агентов и порекомендовал несколько хороших руководств для желающих опубликоваться.

Напоследок я сказал ему пару добрых слов, подчеркнув при этом, что ключ к успеху — в личной настойчивости. Я рассказал, что моя первая книга, «Искусство быть счастливым» отвергалась десятком агентов и издателей на протяжении нескольких лет, и объяснил, что начинающему автору очень трудно пробиться. Прошло почти два часа. Наконец я не выдержал, извинился и ушел, пожелав ему на прощанье успеха.

Но на этом дело не закончилось. Он узнал мой телефон от одного из приятелей и несколько раз звонил мне в неурочные часы, заводил долгие разговоры о своей книге. Наконец после четырех или пяти таких обсуждений я не выдержал и сказал ему, что хотя мне нравится его книга, но у меня просто нет времени ее обсуждать. Я еще раз повторил свои прежние советы и опять подробно рассказал ему о том, как писать заявку для издательства, как найти литагента и какие книги стоит прочесть. После этого он пропал.

Через несколько месяцев я случайно встретил знакомую, на которую он ссылаясь, и спросил ее о судьбе Фреда и его книги. Знакомая извинилась за Фреда, сказав, что он часто пользуется ее именем, чтобы расширить свои связи и получить поддержку. Она предупредила, что Фред вполне мог сослаться на меня, устанавливая отношения с агентами. Недавно эта женщина видела Фреда. По-видимому, он отложил дело с книгой в долгий ящик. Он позвонил нескольким литагентам, всякий раз ссылаясь на общих знакомых, но агенты, как я и предсказывал, все равно потребовали от него прислать заявку на будущую книгу. Фред до сих пор этого не сделал.

Я с удивлением спросил почему. Ведь при нынешней конкуренции в издательском бизнесе убедить агента прочесть заявку — уже удача. Но, по ее словам, Фред хотел, чтобы агенты проявили больше интереса к его книге и на основании телефонного разговора сказали ему, подойдет она им или нет. Ведь написание заявки, не говоря уже о самой книге,

требует времени и труда. Он не хотел этим заниматься, пока не будет подписан контракт и ему не выдадут аванс.

Вы уже поняли, что Фред — классический пример того, как завышенное самомнение мешает нам достичь желаемой цели. В целом и переоценка, и недооценка своих возможностей одинаково вредны. Чем лучше мы знаем самих себя, чем точнее наше представление о себе, тем удачнее сложится в дальнейшем наша жизнь.

Глава 7. Работа и личность

Мало какая неприятность может сравниться с потерей работы. Социолог Роналд Инглхарт провел самый крупный опрос на эту тему — он опросил 169 776 человек из шестнадцати стран — и выяснил, что это одна из нескольких причин, которые резко снижают удовлетворенность жизнью.

— Совершенно очевидно, что безработица прямо связана с несчастьем, — начал я новый разговор с Далай-Ламой. — Это серьезная проблема во всем мире. Задумывались ли вы над ней?

— Впервые я столкнулся с этой проблемой, когда познакомился с жизнью западных стран. И когда я услышал о том, какое влияние оказывает безработица на жизнь людей, я очень удивился, потому что раньше даже не догадывался об этом. У нас в тибетском языке даже нет слова, означающего безработицу.

— Не может быть, — настал мой черед удивляться.

— Я имею в виду, что типичная для Запада работа в офисе, с девяти до пяти, совершенно чужда традиционному тибетскому обществу. Разумеется, я не имею в виду жителей Тибета, живущих и работающих на Западе или в больших городах. Я говорю о тех, кто ведет традиционный патриархальный образ жизни, — наших фермерах, пастухах, торговцах. Идея строго фиксированного рабочего дня им чужда. На Западе, наоборот, экономические и общественные условия таковы, что этот тип работы является очень распространенным.

Итак, для жителей Тибета ежедневная работа с девяти до пяти не является необходимостью. Тибетцы — это либо крестьяне, либо пастухи и кочевники, либо торговцы. Их работа, как правило, сезонная. Они привыкли к такому распорядку, и он кажется им естественным. Взгляните, к примеру, на обитателей соседнего поселка Маклеод Гандж. Многие из них имеют лавки и занимаются сезонной торговлей в индийских городах. В сезон они работают очень напряженно, но, когда сезон заканчивается, возвращаются домой и бездельничают. Один раз я предложил занять их какой-нибудь работой — например, поручить им очищать шерсть или хлопок. Но поскольку безделье их не тяготило, мое предложение не поддержали.

Далай-Лама задумчиво потер подбородок.

— Конечно, в современном обществе, и особенно в индустриально развитых странах, безработица является серьезной проблемой, — вздохнул мой собеседник. — Боюсь, что простых ее решений не существует. Единственное, что можно посоветовать человеку, оставшемуся без работы, — приложить все усилия, чтобы найти новую. Другого выхода просто нет. Опять же очень важно отношение к ситуации. Мы не можем управлять ситуацией, но способны управлять нашим отношением к ней. Начнем с того, что неопределенность и изменчивость являются характерными чертами современной экономики. Это серьезная проблема, с которой приходится мириться. У работающего человека нет гарантии, что завтра он не потеряет свою работу. И если заранее к этому подготовиться, то нам легче будет смириться с этой потерей. Тогда мы не удивимся и не почувствуем себя исключением. Мы ведь понимаем, что это событие является результатом воздействия многих факторов, зависит от состояния мировой экономики. Зная это, мы не станем принимать случившееся близко к сердцу и сильно переживать, не станем искать виновных. Такое отношение уже действует благотворно — разумеется, если увольнение произошло по независящим от нас причинам — например, в результате сокращения штатов, а не потому, что мы плохо справлялись с работой.

Таким образом, можно по-разному бороться с нестабильностью и неуверенностью в завтрашнем дне. Главное — признать наличие проблемы и выработать тактику борьбы с ней. Например, если работа для вас — средство к существованию, то, потеряв ее, вы приложите все силы, чтобы снова найти источник этих средств. Тут возможны два варианта. Один человек падает духом, впадает в отчаяние, думая: «Все кончено, я потерял работу. Что же делать?» А другой в аналогичной ситуации видит возможность сменить работу, относится к случившемуся как к очередному жизненному вызову. Это более позитивный подход. Но разумеется, следовать ему нелегко.

Существуют и другие способы, помогающие философски отнестись к случившемуся и сохранить силы для поиска новой работы. Буддистам в таких случаях помогают их приемы и практики — например, вера в свою карму и ответственность за нее. Эта вера не решает проблем, зато помогает перенести психологическую травму, связанную с потерей работы. Представители других конфессий, я уверен, найдут утешение в своей религии.

Должен предупредить, что неправильное понимание кармы чревато серьезными последствиями. Некоторые люди, искаженно трактуя это понятие, впадают в крайний фатализм. Они расшифровывают его так: что на роду написано, все равно случится, и поэтому бесполезно что-то менять в жизни. Однако такое фаталистическое представление о карме неверно. Оно оправдывает слова китайских коммунистов о том, что религия — инструмент угнетателей. Угнетатели вправе сказать таким людям: «Ты заслужил свои страдания. Это твоя карма».

Далай-Лама был прав, говоря об опасности неверного понимания кармы. Именно у моих соотечественников — американцев и европейцев, я наблюдал свойство, отмеченное моим собеседником, — склонность винить во всех бедах самого себя и рассматривать карму как некое предопределение, которое ассоциируется с бессилием и невозможностью что-либо изменить. Если ты потерял работу — это твоя вина. Значит, в прошлой жизни ты совершил что-то плохое. Или: «Я потерял работу, но поделать ничего не могу — такова уж моя карма».

Очень часто подобные недоразумения основаны на неправильном применении закона причины и следствия, согласно которому все, что с нами происходит, мы обязаны нашим прошлым поступкам — в нынешней или прошлой жизни. Но люди, которые так считают, забывают об активном компоненте кармы. Корень санскритского слова «карма» означает «действие». Так же как прошлые действия могут повлиять на наше настоящее, нынешние действия могут изменить наше будущее. Кроме того, буддийская концепция кармы на самом деле намного сложнее, чем ее представляют на Западе. Нашим сегодняшним обстоятельствам мы обязаны сложному взаимодействию прошлых физических, словесных и умственных поступков. Нехорошие поступки, совершенные когда-то, делают нас несчастными сейчас и закладывают ростки будущего несчастья. Но добродетельные поступки и искренние намерения могут смягчить проявления отрицательных последствий.

Предупредив о неправильном истолковании кармы, Далай-Лама снова вернулся к основной теме:

— Есть один важный момент, о котором не стоит забывать. Он связан с нашим имиджем. Некоторые люди не видят себя в отрыве от работы, от той роли, которую они играют, и не мыслят себя без тех денег, которые они получают. С потерей работы жизнь для них кончается. Деньги и положение играют в их системе ценностей большую роль, чем человеческие качества. За последние годы я имел возможность близко узнать некоторых индийских и тибетских чиновников и понаблюдать, как по-разному они реагировали на потерю работы и в особенности уход на пенсию. Для некоторых из этих чиновников представление о собственной личности было неотрывно связано с работой. Должность

давала им все. Такие люди очень часто притесняли своих подчиненных, наслаждались властью и положением и ими злоупотребляли.

Другие, наоборот, больше ценили человеческие качества и достоинства, считали, что главное — быть хорошим человеком, честным и скромным, и по-доброму относились к своим подчиненным. И вот я мог наблюдать, что происходило и с теми, и с другими, когда они теряли работу. Люди первой категории часто показывали себя с худшей стороны. Те, кого они притесняли, отворачивались от них. Потеря работы в буквальном смысле слова сказывалась на их физическом состоянии — они как будто съеживались, уменьшались в размерах. Они теряли ощущение собственной личности, своей ценности. Другие чиновники — в основном те, кто входил во вторую категорию, легко пережили произошедшее. Они не потеряли уважения к себе и уверенности в собственных силах, и окружающие по-прежнему уважали их. Свой уход на пенсию они рассматривали как возможность заняться новым делом. Они с энтузиазмом отнеслись к появившемуся досугу и решили заняться тем, на что у них раньше не было времени. Как видите, разные люди ведут себя в одной и той же ситуации по-разному.

— Я понимаю, что вы имеете в виду, — сказал я. — Когда я занимался психотерапевтической практикой, ко мне обращались пациенты, потерявшие работу или вышедшие на пенсию и в результате впадавшие в жесточайшую депрессию. Я наблюдал директоров, потерявших работу. Те, кто видел в ней смысл жизни, буквально превратились в ходячих мертвецов. Что бы вы посоветовали таким людям? Как быть тем, кто не мыслит себя без работы?

— Я бы сказал, что они ведут себя глупо и неразумно, — засмеялся Далай-Лама. — Больше я ничего не могу им посоветовать, пока они не изменят свое отношение к работе. Дело не в том, чтобы не терять работу, а в том, чтобы научиться спокойно к этому относиться. Для этого необходимо расширить представление о себе, разглядеть в себе человека, способного к дружбе, к доброте и т. д., вспомнить, что ты еще чей-то родитель, ребенок, брат или сестра, открыть в себе новые интересы или хобби. Словом, человеку необходим более сбалансированный подход к жизни. Не нужно сосредоточиваться только на работе или на зарплате.

При выборе и поиске работы следует помнить, что человек — не машина для производства продукции. Нет! Человек рожден не для того, чтобы работать, и тем более не для того, чтобы работать на государство, как считают коммунисты. В коммунистическом государстве нет индивидуальной свободы, государство определяет все, даже отпуска. Но такая жизнь неполноценна. Для полноценной жизни человек должен иметь возможность проявлять свою индивидуальность, а для этого необходимо определенное количество свободного времени, отпуск, который мы можем посвятить семье и друзьям. Вот путь к полноценной жизни. А если кто-то думает только о деньгах, забывая о других ценностях, о человеческих качествах...

— Нет, нет и еще раз нет! — взволнованно повторил Далай-Лама. — Когда человек становится лишь придатком производства, он теряет человеческие качества — и тогда его жизнь нельзя назвать полноценной.

Словом, если у вас есть возможность — выбирайте работу творческую, такую, которая оставляет нам больше свободного времени. Даже если за такую работу меньше платят, лучше выбрать ее. Она дает больше возможностей для личной жизни, оставляет время для других занятий — чтения, культурного развития, игр и т. д. Я думаю, это наилучший выбор.

Как всегда, Далай-Лама закончил свою речь практическим советом. Но не всегда бывает легко применять практические советы на практике. Кто же спорит с тем, что лучше иметь работу, которая оставляет нам свободное время для других занятий? Но попробуйте такую работу найти!

Много лет назад я практиковал как частный психотерапевт, и ко мне на прием пришел человек, занимавший прежде высокое положение в медиа-индустрии. У него был классический набор симптомов: усталость, бессонница, потеря аппетита, равнодушие к жизни — словом, полная картина человека в депрессии, потерявшего интерес ко всему на свете, охваченного чувством безнадежности и бесцельности существования. Он был хорошо одет, выглядел импозантно, гораздо моложе своих семидесяти двух лет, но его небритое, помятое лицо имело нездоровый вид.

Монотонным голосом он рассказал, как, начав с нуля, организовал огромную и успешную медиа-корпорацию, но недавно решил уйти из нее. За несколько лет до этого его компания была продана большому транснациональному конгломерату. Он получил от этой сделки много денег, но попросил оставить его директором. Прошло несколько лет, и его постепенно отстранили от дел. Все главные решения стали приниматься без него. Чувствуя, что положение и власть от него ускользают, он решил уйти с работы.

Диагноз этого человека был ясен, и не составляло труда определить психологический источник депрессии — потеря авторитета на работе нанесла удар по его самолюбию. Схема лечения тоже была ясна: помочь ему приспособиться к новому положению и в то же время открыть для него другие стороны жизни. «Нет ничего проще!» — подумал я, когда узнал детали его биографии. У него имелся огромный потенциал. Он был мужем, отцом, дедушкой. Он активно участвовал в работе нескольких благотворительных организаций, входил в совет одной из них, и, пока депрессия его не скрутила, вел довольно активную жизнь. Он даже немного преподавал в одном престижном университете.

Но после нескольких сеансов я понял, что вылечить его не так-то просто. На каждой встрече он продолжал жаловаться на своих бывших коллег и застой в медиа-индустрии. Он «застрял» в этой ситуации, забыв об остальных прелестях жизни. Я понял, что сильно недооценил его зависимость от работы, а также статуса и власти, которые она давала.

Я пытался помочь ему расширить свой взгляд на жизнь, оценить то богатство, которое в ней заключено. Но мои попытки были по большей части безуспешны. Мое лечение за считанные недели избавило его от симптомов депрессии, вернуло ему прежнюю энергию, внимание, сон и аппетит. Но счастливое состояние и отсутствие депрессии — это не одно и то же. Не мысля себя без работы, он так и не смог найти в жизни другие источники удовлетворения — во всяком случае, за то время, пока я его наблюдал.

К счастью, для многих из нас дело обстоит не так плохо, особенно если позаботиться и заранее расширить круг своих интересов, чтобы конец карьеры не застал нас врасплох. Все, что для этого нужно, — желание, внимание и немного усилий, и каждый из нас сможет открыть в себе новые грани.

Моя подруга Лина не так давно рассказала мне о своем методе, который избавил ее от страха потерять работу. «В моей карьере, — сказала она, — наступил этап, когда вся моя жизнь вертелась вокруг работы. Поэтому, когда дела шли хорошо, у меня было хорошее

настроение, а когда плохо — все валилось из рук. По мере того как меня повышали в должности, я все больше держалась за свою работу — ведь, потеряв ее, я уже не смогла бы найти что-то равноценное. Я стала плохо спать, сделалась нервной, потому что боялась лишиться своей должности. Меня стали посещать приступы страха. Я пребывала в полной растерянности. Необходимо было что-то делать, как-то отделить свою личность от работы. И вот я каждый день стала представлять в уме, какой бы стала моя жизнь, если бы меня уволили. Я представила, как встречаюсь с начальником после увольнения, как отнесутся ко мне мои коллеги (наверное, будут шарахаться, как от чумной), останутся ли со мной мои друзья или отшатнутся от меня после того, как я потеряю свою должность.

Я стала представлять себе, как буду искать новую работу и, если карьера в этой области для меня будет закрыта, мне снова, как в былые годы, придется работать официанткой. Пофантазировав так некоторое время, я пришла к выводу, что, несмотря на потерю прежнего положения и доходов, я все же смогу прокормить себя. Это помогло мне расслабиться. Я вспомнила, что, помимо всего прочего, я еще и друг, сестра, жена, тетя, наставник молодежи и все эти обязанности тоже важны. В общем, я нашла в жизни много интересных вещей помимо работы. И знаете, это даже помогло мне подойти к ней более творчески. Поскольку я уже не боялась потерять работу, то стала откровеннее и легче шла на риск, (который потом оказывался оправдан).

Разумеется, Лина не одинока в своих трудностях. У многих из нас работа отнимает столько времени и сил, что мы забываем про все радости жизни, — и, как оказывается, совершенно напрасно. По примеру Лины, я советую таким людям постоянно вспоминать про то, что находится за пределами наших рабочих обязанностей, чтобы наша жизнь не закончилась вместе с работой в тот момент, когда мы ее вдруг потеряем.

Может быть, кто-то считает, что преподаватели университетов или члены Верховного суда Соединенных Штатов гарантированно защищены от потери работы, но на самом деле трудоустройство этих людей висит на волоске. А вот Далай-Лама не только знает, что будет Далай-Ламой пожизненно, — он знает, что будет им и во всех других бесчисленных жизнях. Вот это действительно прочное положение!

Но несмотря на то, что Далай-Лама является духовным лидером, вождем тибетского народа и лауреатом Нобелевской премии, из бесед с ним я осознал: прежде всего он считает себя «простым буддийским монахом». За годы общения с ним я понял, что он обладает истинным смирением и не попал в силки тщеславия под влиянием всех своих званий и наград, громкого титула Далай-Ламы. Он по-прежнему остается обычным монахом.

Поскольку никем иным он себя не мыслит, я решил спросить его, как бы он отреагировал, если бы ему пришлось оставить «должность» буддийского монаха. Конечно, это лишь теоретическое предположение — в реальности такого произойти не могло. Но поскольку мы постоянно подшучивали друг над другом, я позволил себе очередную шутку.

— Вы много раз говорили, что в первую очередь видите себя не Далай-Ламой, а просто монахом.

— Верно, — кивнул Далай-Лама.

— Чисто теоретически представьте себе, что вы потеряли возможность быть монахом. Вы по-прежнему совершаете ежедневные медитации и занимаетесь духовными практиками,

ведете простой образ жизни, но уже не имеете права носить монашеские одежды, совершать монашеские обряды и жить в монастырской общине. Чтобы зарабатывать на жизнь, вам придется заниматься чем-то другим. Смогли бы вы приспособиться к таким обстоятельствам? Какую работу вы хотели бы при этом выполнять?

Зная нелепость такого предположения, я уже готовился к тому, что Далай-Лама назовет мой вопрос глупым и абсурдным. Но, к моему удивлению, он воспринял его совершенно серьезно. Выражение его лица было необычно сосредоточенным. Он задумчиво кивнул головой и ответил так:

— Совсем недавно я читал тибетский текст, написанный великим буддийским мыслителем начала XX века. Мыслитель давал советы своим ученикам. «Очень важно, — говорил он, — понимать истинную суть духовности». Он писал, что, поняв истинную суть буддийских практик, ученики перестанут быть в плену у внешних обрядов — чтения мантр, хождения по кругу, простирания и т. д. Конечно, это тоже часть буддийской религии, но не ее суть. Суть буддийской религии в том, чтобы духовной тренировкой ума вызвать внутренние изменения в человеке. Этим можно заниматься и не соблюдая внешних обрядов.

Далее автор текста советовал наиболее способным ученикам, стремящимся к высотам духа, уединиться и жить отшельниками в глуши. Он много цитировал так называемые «Песни опыта», написанные Миларепой. Когда я прочел их, то был очень тронут некоторыми отрывками. Особенно меня потрясли слова о том, что «следует жить в труднодоступных местах, жить с одной мыслью — мыслью о медитации...» и т. д. Прочитав завещание мыслителя, я вспомнил, что в молодые годы меня привлекала жизнь отшельника, я хотел жить, по тибетскому выражению, «уйдя в глушь, как раненое животное».

— Конечно, — задумчиво продолжал Далай-Лама, — несмотря на то, что чтение этих строк вновь пробудило во мне желание уйти в глушь, я тут же вспомнил, что мне уже за шестьдесят. Прошло много времени. Звание Далай-Ламы налагает множество обязанностей. И даже если бы я все-таки решил зажить отшельником, я сомневаюсь, смог бы я приготовить сам себе еду или хотя бы заварить чай. — Тут он засмеялся. — Кроме того, мне в голову пришли разные практические соображения, в частности вопросы безопасности. Что я буду делать, если кто-то придет и станет мне угрожать? Все это делает жизнь отшельника невозможной для меня в настоящий момент.

Далай-Лама на несколько минут умолк, погруженный в размышления, быть может, вспоминая прошлое. Но вскоре он вышел из задумчивости и добавил:

— В общем, если бы я был моложе и ситуация была бы другая, я бы ушел в отшельники. Ты напомнил мне о моей давней мечте. Поэтому, отвечая на вопрос о том, чем я стал бы заниматься, если бы не был буддийским монахом, скажу: единственное, что приходит мне в голову, — это уйти в отшельничество. Кроме этого, у меня нет никаких других вариантов — я вообще никогда об этом не задумывался.

Во время нашей беседы я понял, что положение Далай-Ламы настолько уникально, что его рецепт неприменим для остальных людей. Не говоря уже о том, что Далай-Лама в мире один, немногие из нас являются буддийскими монахами и еще меньше таких, кто, потеряв работу, захотят уйти в отшельники. Но впоследствии, еще раз прокручивая в уме наш разговор, я все-таки решил, что слова Далай-Ламы не так уж неприменимы к обычным людям. Ведь главная идея заключается в том, чтобы выделить основу, суть нашей деятельности и именно в ней видеть ее смысл, не обращая внимания на внешние атрибуты.

В случае с Далай-Ламой суть образа жизни буддийского монаха — духовная практика. В ее внешние атрибуты входит выполнение определенных ритуалов, чтение вслух, определенная манера одеваться и вести себя. Суть же этой деятельности заключается во внутреннем развитии. Далай-Лама совершенно определенно сказал, что, даже если ему придется пожертвовать соблюдением внешних форм, он все же будет счастлив сделаться отшельником и, по существу, продолжать заниматься своим внутренним развитием.

Этот совет применим к любому из нас. На примере Лины мы видим, как можно расширить представление о собственной личности. Лина наглядно представила, что случится, если ее самые худшие опасения сбудутся, и вспомнила, кем еще она может быть в этой жизни. Тактика оказалась эффективной и помогла Лине увидеть себя с другой стороны, не заикливаясь только на работе.

Но Далай-Лама делает гигантский шаг вперед и предлагает совершенно новый подход к проблеме. Метод Лины можно сформулировать как «расширение вовне» — попытку найти применение собственным силам вне работы: в качестве супруга или супруги, родителя, сестры или друга, занимаясь каким-нибудь хобби, спортом, благотворительной деятельностью. Метод Далай-Ламы, наоборот, является неким «расширением вовнутрь». Человек определяет суть своей деятельности и продолжает заниматься аналогичной деятельностью на новом месте. К примеру, смысл нашей деятельности как члена семьи — проявление человеческой любви и участия. Смысл таких хобби, как изучение языка или кулинария, — стремление узнать новое. Смысл таких занятий, как живопись или скульптура, — наслаждение красотой. Смысл занятий спортом — развитие физической силы и укрепление здоровья. Можно также сказать, что смысл любой работы — обеспечить средства к существованию и принести пользу близким и обществу.

Таким образом, если мы будем дорожить сутью, а не внешними формами нашей деятельности, потеря работы не станет для нас большим ударом. Ведь мы всегда сможем найти другое занятие или увлечение, которое, по существу, будет являться продолжением прежнего.

Чем больше я размышлял, тем более разумным казался мне такой подход. Тем не менее я не был уверен в его эффективности. Наверное, мне стоит еще поразмышлять над этим методом и попробовать применить его на практике.

Глава 8. Правильная Жизнь

Не так давно я обедал с одним моим другом, молодым актером. Как и большинство начинающих актеров, он беден, перебивается случайными заработками и ждет, когда ему предложат первую серьезную роль.

— Я действительно люблю играть, — говорил он с воодушевлением. — Конечно, денег это приносит немного, но я ни на что не променяю свою профессию — в ней смысл всей моей жизни.

Было ясно, что мой друг обрел свое призвание. Счастливец!

— Что тебе нравится в твоей профессии? — спросил я.

— Возможность самовыражения.

— Выражения чего? — настаивал я.

— Чего угодно. Например, своих эмоций. В моем ремесле мне может пригодиться все — весь мой опыт, все, что я пережил и почувствовал. Находиться на сцене и передавать свои чувства зрителям — разве может с этим что-нибудь сравниться? Это прекрасно.

Наша беседа напомнила мне мои юные годы, время, когда я мечтал стать художником. Четыре года я учился в художественной школе, дорожил каждой минутой, проведенной там. В конце концов я получил университетский диплом по изобразительному искусству. Мне очень нравились графика и искусство гравюры, но больше всего — концептуальное искусство. В качестве материала я использовал различные предметы, которые распиливал, склеивал, сшивал, сваривал таким образом, чтобы соорудить из них замысловатые конструкции — с моей точки зрения, бессмертные скульптурные шедевры. В те годы мне не чуждо было и состояние потока — я так увлекался работой, что забывал о времени, работал до поздней ночи.

В свободное от создания гравюр и скульптур время я ходил в кофейни и бары, где общался с другими художниками. Размякнув от виски, мы пели громкие дифирамбы искусству и жизни, думая, что каждым из нас создает свой неповторимый стиль самовыражения. Но ничего оригинального мы, конечно, не создали. Стиль каждого из нас возникал под влиянием других художников, на которых, в свою очередь, влияли третьи, а на тех — еще кто-то. По существу, мы жили в замкнутом мире, наши работы были полны мелких культурных реминисценций, сатирических намеков на работы товарищей, шуток, полных глубокого, но скрытого смысла — настолько скрытого, что мы и сами его не понимали.

Я очень обрадовался, когда однажды мою работу отобрали на выставку. Гордый этим событием, я пришел в зал, чтобы услышать хвалебные отзывы посетителей о своей работе. Одна пожилая женщина в очках, выцветшем платье и туфлях на толстой подошве, с нейлоновой сумкой в руках долго стояла перед моей работой. На ее лице было написано недоумение — как будто она шла на очередной розыгрыш лотереи и по нелепой случайности оказалась в выставочном зале.

— Вы — автор? — спросила она доброжелательно.

— Да.

— Что это значит? — спросила она, кивая на мой шедевр.

— Ничего особенного. Просто образец моего творчества.

Я не обманывал ее. Как и большинство моих коллег-художников, я не пытался вложить в свою работу смысл. Мы не хотели никого воспитывать и поучать. Наши работы были просто набором образов, которые так или иначе затрагивали струны нашей души. Смысл

мы предоставляли отыскать зрителям. И они его находили. Это мог быть комментарий к постмодернистской критике ноющих и задавленных страхом бельгийских пылевых клещей. Или вечное взаимодействие между положительными и отрицательными участками на шелухе полярной кукурузы. Или потрясная желтая вещь на верхушке вон той пушистой оранжевой штуки.

Какая разница, что имел в виду художник? Самое большое, на что он мог надеяться, — вызвать у зрителя эмоции. Характер эмоций не имел значения — это могло быть вдохновение, радость, смех, грусть, тревога, страх, отвращение или гнев — выбирай любую, разницы в данном случае не было никакой. Но справедливости ради следует сказать, что отвращение и гнев были в мои времена наиболее популярны.

— Можно задать вам еще один вопрос? — не унималась дама.

— Да, конечно.

— Мне действительно понравилось ваше... э-э... произведение — оно интересное, и вообще...

Я весь превратился в слух.

— Так вот, поймите меня правильно, — продолжала она. — Все-таки хотелось бы знать — принесло ли ваше произведение кому-нибудь пользу? Мне это очень интересно.

Ее вопрос, естественно, не вызывал у меня положительной реакции. Любой художник на моем месте занял бы оборонительную позицию. Кроме того, я никогда над этим вопросом серьезно не задумывался.

— Гм... не знаю, — беспомощно пожал я плечами. — Но я рад, что вам моя вещь понравилась.

И побежал от своей поклонницы прочь, как от чумы.

Вскоре после этого я оставил карьеру художника и занялся медициной⁵.

До сих пор мы с Далай-Ламой обсуждали отношение человека к работе. Затронув вопрос, связанный с утратой и переменой работы, мы переключились на внешние обстоятельства. В связи с этим я решил попросить Далай-Ламу поподробнее рассказать о влиянии работы на нашу жизнь.

— Вчера вы рассказали о том, на что следует обращать внимание при выборе работы, — начал я. — Сегодня я хочу продолжить эту тему и поговорить об отношении к работе в зависимости от ее характера.

— На протяжении длительного периода своей истории люди имели довольно ограниченный набор занятий. В основном они шли по стопам родителей — выращивали урожай, пасли скот, занимались каким-нибудь ремеслом. Выбор профессий был невелик — как правило, ремесло передавалось по наследству. Примерно в XVI веке ситуация в Европе начала меняться. Молодые люди стали покидать родные деревни и устремлялись в города. У них появилось больше возможностей выбора, и за последние пятьсот лет эти возможности увеличились во много раз. В настоящее время на Западе выбор профессий чрезвычайно велик. Одновременно с этим на Земле есть масса уголков, где миллионы и миллиарды людей живут по старинке, занимаются в основном сельским хозяйством и не особенно избалованы разнообразием занятий. Как правило, это бедные страны. В индустриально развитых странах, особенно в городах, у человека больше возможностей применить свои таланты.

⁵ Справедливости ради должен сказать, что с годами я стал лучше понимать тот важный вклад, который деятели искусства вносят в жизнь человечества.

— Но есть еще одна тенденция, хотя за последние два десятилетия она уменьшилась: если у человека есть выбор, как правило, он выбирает ту работу, где больше платят. Это одно из основополагающих условий. Вчера вы упомянули и другие соображения. Например, помимо достойной оплаты важно, чтобы работа оставляла определенное количество свободного времени, которое можно провести с друзьями и семьей. Вот мой следующий вопрос: какие еще факторы следует принимать во внимание при выборе профессии и места работы?

Далай-Лама не спеша отхлебнул чаю и ответил:

— Если у человека есть возможность выбора, то, конечно, лучше всего выбрать ту работу, которая наиболее соответствует его наклонностям и характеру. А для этого необходимо самосознание, понимание я, о чем мы на днях говорили. Человек получит большее удовлетворение от работы, если будет иметь четкое представление о своих знаниях и возможностях в той или иной сфере и станет работать в соответствии с имеющейся квалификацией.

— Верно, — согласился я. — Существуют даже специалисты, которые помогают человеку определить его талант и выбрать занятие в соответствии со своими наклонностями. Но меня интересует, какие еще факторы, с точки зрения буддийской философии, следует учитывать при выборе работы, чтобы она приносила максимальное удовлетворение?

— О да, — тут же ответил Далай-Лама. — Существует еще одно важное обстоятельство, хотя и не ко всем людям применимое. Важно учитывать, какую пользу или вред приносит выполняемая нами работа. Это часть того, что буддисты называют правильной жизнью. Правильная жизнь, с точки зрения буддизма, подразумевает занятия, которые ни прямо, ни косвенно не принесут вреда другим людям. Неправильная жизнь подразумевает эксплуатацию других людей обманом или хитростью. При неправильном жизни человек стремится завладеть вещами, на которые он не имеет права, вещами других людей. Если же поступки человека не наносят прямо или косвенно вреда другим людям, он ведет правильную жизнь. Будда учил, что для правильной жизни следует соблюдать этические нормы: не наносить вреда людям, не обманывать и не хитрить. Будду больше волновало не то, сколько человек зарабатывает денег, а то, как он их зарабатывает.

— С одной стороны, важно, работая, не причинять вреда другим людям, — сказал я. — С другой — для того, чтобы превратить работу в призвание, вы советовали взглянуть на плоды своей деятельности с глобальной точки зрения, с точки зрения конечного результата. Так, рабочий на сборочной линии, вместо того чтобы целый день тупо нажимать кнопки, должен подумать о том, какую пользу обществу принесет изготовляемое им изделие. Это поможет ему отнестись к работе с большим интересом. Но представьте, что этот рабочий начал анализировать результаты своей деятельности и понял, что то, что он производит, в конечном счете наносит вред окружающей среде. Получается, что его деятельность не только не созидательна, но и в определенном смысле разрушительна. И в то же время у него нет возможности уйти с этой работы, поскольку ему нужно кормить семью, а военный завод — единственное предприятие в округе. Как вы прокомментируете эту ситуацию с точки зрения «правильной жизни»?

Далай-Лама некоторое время молчал, потирая спую бритую голову и, очевидно, обдумывая, что сказать в ответ.

— Ты задал трудный вопрос — ведь приходится учитывать множество обстоятельств, — наконец ответил он. — Предположим, человек работает на военном заводе и делает

оружие. С одной стороны, непосредственная цель оружия — уничтожение противника, убийство. Но если взглянуть на все с глобальной точки зрения, то при сохраняющемся порядке вещей оружие необходимо государству для защиты. Особенно оно необходимо Америке, поскольку в мире есть множество тоталитарных режимов, ненавидящих американскую демократию. Пока они существуют, у американцев должна быть военная сила. Но, если президент использует военную мощь Америки для уничтожения тоталитарного режима или его лидера, у меня возникают сомнения в правильности подобных действий. Даже не знаю, что тут сказать. Это очень сложный вопрос. Сложный и для того, кто участвует в изготовлении оружия: с одной стороны, да, оружие предназначено для истребления. А с другой — для обеспечения собственной безопасности у государства должно быть оружие. Есть западные государства, которые производят оружие в основном в оборонных целях и не злоупотребляют им. Русской угрозы больше нет, но Соединенным Штатам оружие необходимо как сдерживающий фактор, пока существуют такие тоталитарные страны, как Китай. В общем, все зависит от того, насколько ответственно лидеры государств, обладающих оружием, сумеют им распорядиться.

А если у человека возникают сомнения морального плана — стоит ли своим трудом способствовать изготовлению оружия или же следует уйти с такой работы, — мне трудно дать ему совет. Иногда наши поступки не имеют сколько-нибудь серьезного значения.

— Значит, вы считаете, что в данной ситуации человеку лучше не бросать работу и не лишаться средств к существованию, поскольку его уход никак не повлияет на общую ситуацию? — спросил я с некоторым удивлением. Неужели Далай-Лама оправдывает людей, занимающихся сомнительной с моральной точки зрения деятельностью?

— Вопрос очень сложный, Говард. В данном случае я не могу советовать всем подряд. Очень многое зависит от конкретной личности. Есть люди с весьма строгими религиозными убеждениями. Например, буддисты дают обет не причинять людям вреда. Допустим, вы буддист. Изготавливая оружие, вы с этической точки зрения участвуете в разрушительной деятельности. Для того, кто это понял, следующим шагом должен быть уход с работы. Но если при этом вы понимаете, что ваш уход ничего не решит, а семья лишится средств к существованию, — следует все хорошо взвесить, прежде чем принимать окончательное решение.

В прошлой беседе мы разбирали случай, когда человек имеет возможность выбирать и, следовательно, выберет такую работу, которая не причинит прямо или косвенно вреда другим людям. Здесь мы имеем дело с другой ситуацией: уже имея работу, человек обнаруживает, что своей деятельностью невольно причиняет вред другим. Каждый такой случай необходимо разбирать в отдельности, принимая во внимание все составляющие, природу и характер наносимого вреда, взгляды самого человека и т. д. Вот где индивидуальные различия имеют первостепенное значение.

Мне в голову пришла мысль о культурных различиях, и я решил задать этот вопрос Далай-Ламе.

— Как вы считаете, существуют ли культурные различия в отношении к работе у разных народов? Подход к работе у восточных, азиатских народов отличается от западного? Тибетцы относятся к работе по-другому, чем американцы, европейцы и другие народы?

— Во-первых, следует избегать обобщений, — напомнил мне Далай-Лама. — И избегать выражений вроде «восточные народы» или «западные народы» — как будто все они на одно лицо. Разумеется, наряду с индивидуальными человеческими особенностями существуют различия местные, национальные, региональные, культурные. У разных

народов разный подход к работе. И это может влиять на отношение к ней. Например, в Индии работать официантом в ресторане считается унижительным. Так же считают и тибетцы, живущие в Индии. Я знал тибетцев, работавших на государственной службе, которые ни за что на свете не согласились бы работать в ресторане. Но когда эти люди эмигрировали на Запад, то готовы были работать даже посудомойками в ресторанах и были при этом очень счастливы. Единственное, что их смущало, — когда в ресторан приходили их земляки-тибетцы. Тот факт, что работа в ресторане не считается зазорной в Америке, показывает, насколько культурное окружение влияет на отношение к работе.

— Не думаю, что в Америке отсутствует предубеждение по отношению к работе. Даже в Штатах некоторые профессии презираемы. Очень большую роль играет статус работы.

— В Индии ситуация гораздо хуже, — возразил Далай-Лама. — Предубеждений против различных видов деятельности намного больше. В Америке, в капиталистическом обществе, о людях судят по количеству денег, которые они зарабатывают, а не по их работе. Если бы посудомойки зарабатывали много денег, эту профессию не считали бы унижительной. Деньги являются определяющим фактором. В Индии и других странах в целом существует предубеждение против работы в сфере обслуживания. В Америке ценят свободу и равенство, и это отчасти помогает преодолеть предрассудки подобного рода при условии, что человек честно выполняет свои обязанности. Стало быть, в Америке человеческая личность важнее, чем работа. Когда я, к примеру, приехал навестить президента Джимми Картера, то обратил внимание, что у него дома один-единственный охранник, да и тот стоит снаружи. Сам президент выглядел очень просто, занимался домашней работой, сам себе готовил и т. д. Был я в гостях у чешского президента Вацлава Гавела. Он тоже живет очень скромно, сам открывает посетителям дверь и т. д. В Индии невозможно себе представить, чтобы бывший президент страны все делал сам. Он обязательно имеет прислугу. Самому себе приготовить еду или даже чашку чая считается унижительным для высокого государственного чиновника. Это наша национальная особенность.

Думаю, что даже внутри одного региона, Азии, например, между народами существует множество различий. Отношение японцев, китайцев и тибетцев к работе различно. Китайцы больше внимания уделяют деньгам, тогда как тибетцы за свои услуги берут плату не только деньгами, но и натурой: тибетским ячменным пивом чанг и т. д. Возьмем для сравнения китайского и тибетского портного. И тому, и другому приходится зарабатывать на жизнь, но китайский портной работает день и ночь, чтобы делать деньги, деньги, деньги. Для тибетцев деньги в общем не важны. Они охотно жертвуют дополнительным заработком ради того, чтобы иметь больше свободного времени, побыть с семьей и т. д. Конечно, китаец имеет больше шансов разбогатеть, но тибетец не станет ему завидовать, поскольку никогда не променяет свободное время на деньги. Для тибетца важнее жить в свое удовольствие.

Хорошо, что ты затронул вопрос национальных особенностей, поскольку они сильно влияют на выбор работы и отношение к ней. Эти особенности коренятся глубоко в национальном характере. Например, Жители южных стран, где есть изобилие фруктов и овощей, много солнца и хорошие урожаи, ведут более ленивый и спокойный образ жизни. Они меньше работают и уделяют больше времени досугу. Жители северных стран, где условия суровее и прокормиться труднее, привыкли к упорному труду. Им всегда приходилось искать способы выживания. Поэтому они прокладывали новые морские пути, развивали промышленность, науку, новые технологии. По крайней мере, таково мое убеждение.

В любом случае, не стоит забывать, что мы обсуждаем отношение к работе в индустриальном обществе. И проблемы, которые нас волнуют, не всегда актуальны для жителей других стран — например, для патриархального Тибета.

— Несмотря на то что западное отношение к работе неприменимо для тибетцев и наоборот, я полагаю, что отдельные моменты отношения тибетцев к работе были бы интересны и полезны для жителей Запада. В частности, вы говорили о буддийской концепции «правильной жизни». Тибет всегда был истинно буддийской страной, а значит, заповеди буддизма должны были глубоко укорениться в обществе — например, стремление выбирать работу, не причиняющую никому вреда. Это главное правило, которым руководствуются тибетцы при выборе работы? — спросил я Далай-Ламу.

— В патриархальном обществе — ответил он, — большинство людей по традиции продолжают семейное дело и выбирают одно из тех занятий, о которых я говорил, — пасут скот, занимаются земледелием, торгуют и т. д. Но некоторые до сих пор занимаются деятельностью, противоречащей принципу «не причини никому вреда»: например, мясники, кузнецы-оружейники... Эти профессии тоже наследственные.

Не желая расставаться со своим представлением о Тибете как о земном рае, долине Шангри-Ла, где все жители весело занимаются полезной и гуманной деятельностью, я задал следующий вопрос:

— В одной или даже двух книгах вы упоминаете про правило, существующее на Тибете: любое изобретение или новшество одобряется только при условии, если оно будет полезно или по крайней мере безвредно на протяжении жизни семи поколений...

— Я об этом никогда не слышал, — удивился Далай-Лама.

На этот раз настал мой черед удивляться:

— Неужели? Но ведь я прочел это в вашем интервью.

Далай-Лама пожал плечами и засмеялся:

— Не знаю, кто писал эту книгу. Может быть, один из так называемых специалистов по Тибету. Некоторые западные специалисты по Тибету, кажется, знают больше, чем мы, тибетцы. Тем не менее существует ряд заповедей, которым мы и наше правительство следуем. Эти заповеди основаны на буддийских принципах уважения к природе и, в особенности, к животному миру. Например, все обитатели деревень вокруг озера Ямдрок жили в прошлом исключительно за счет рыбной ловли. Раньше я думал, что им позволяли ловить рыбу в виде исключения. Совсем недавно я узнал, что в эпоху пятого Далай-Ламы было принято постановление, осуждающее занятия рыбной ловлей в определенное время года. А чтобы компенсировать рыбакам непойманную рыбу, жители других поселков складывались и отправляли им соответствующее количество зерна. Похожая ситуация сложилась и на озере Манасаровар около горы Кайлаш. В определенный сезон туда прилетает много водоплавающих птиц, которые откладывают яйца на берегу. И снова по постановлению правительства в течение этого периода специально назначенные люди следили за тем, чтобы яйца никто не трогал. Конечно, некоторые из сторожей наверняка лакомились яйцами, которые сами охраняли. Но это скорее исключение. В целом на государственном уровне проводилась политика бережного отношения к природе.

Словом, несмотря на то что не все тибетцы следуют принципу «не навреди» — например, у нас есть мясники, забивающие скот, поскольку жителям нужно мясо, — сам принцип глубоко заложен в сознании нашего народа.

В целом Западу есть чему у нас поучиться. По крайней мере, наш пример заставит остальных людей задуматься над тем, какую работу они выполняют и каковы ее последствия для окружающих. Для человека, живущего в одной из индустриально

развитых стран, где есть большие возможности выбора, лучше всего, я думаю, следовать буддийской заповеди и браться за ту работу, которая не причинит вреда людям и природе, не связана прямо или косвенно с эксплуатацией и обманом. Это, с моей точки зрения, наилучший вариант.

Итак, Далай-Лама указал на еще одно, необходимое с буддийской точки зрения условие счастья: важно знать, какое влияние оказывает наша работа на остальных людей, и стремиться не причинять им вреда.

Мы уже говорили о разном отношении к работе, о том, что люди, работающие по призванию, чувствуют себя гораздо счастливее остальных. Те, кто любит свою работу, готовы заниматься ею бесплатно (если, конечно, они могут себе это позволить). Они видят в любимой работе возможность применить свои навыки и способности, видят в ней смысл жизни и верят, что таким образом приносят пользу всему человечеству.

Тем не менее Далай-Лама считает, что одной работы по призванию недостаточно для настоящего счастья. Почему? Представьте себе компьютерного хакера за работой: он «взламывает» чужие компьютеры, чтобы снять деньги со счетов или разослать по миру миллионы компьютерных вирусов. Ему нравится его работа. Он абсолютно увлечен ею, испытывает состояние потока, не замечает, как летит время, преодолевает огромные трудности, применяет все свои знания, навыки и творческие способности. Компьютеры — его жизнь. Его работа идеально соответствует его жизненной философии — ведь он живет, подчиняясь древнему как мир правилу: «Кто сильнее, тот и прав. Пока живешь, надо брать от жизни все». И разумеется, результаты его работы сказываются на жизни всего человечества: ее следствием является повреждение миллионов компьютеров по всему миру. У этого человека, как и у всех профессиональных преступников и мошенников, есть своеобразное призвание: они получают удовольствие от незаконной деятельности и ни за что не станут заниматься честным трудом, пока их не принудят к этому насильно или пока с ними чудесным образом не случится внутреннего перерождения. Можно даже представить себе охранника в концлагере Освенцима, который верит, что работает по призванию и своими действиями способствует благу всего человечества.

Словом, тот, кто своей деятельностью вредит людям, тоже может получать определенное удовлетворение от работы. Но с точки зрения Далай-Ламы, душевные состояния, сопутствующие такой вредоносной деятельности, — необузданная жадность, злоба, гнев или ненависть — просто несовместимы с понятием счастья.

Конечно, преступники и маньяки, одержимые идеей геноцида, представляют крайний случай. Как любит повторять Далай-Лама, жизнь сложна, и наша деятельность может иметь разные, порой непредсказуемые последствия. Для прочного счастья необходимо знать, какое влияние она будет оказывать на окружающих людей.

Я неоднократно слышал, как Далай-Ламу просили свести его жизненную философию к одному фундаментальному принципу. На этот трудный вопрос он, как правило, отвечал: «Если можешь, служи другим людям. Если нет — по крайней мере не вреди им». Я думаю, если мы станем следовать этому правилу в своей работе, то это уже станет серьезным шагом на пути к будущему счастью.

Глава 9. Счастье на работе

Сегодня мы в последний раз должны были беседовать с Далай-Ламой у него дома, в Дхарамсале. Целую неделю мы говорили о природе труда, о том, почему люди бывают недовольны своей работой и как сделать таких людей счастливее.

Взбираясь по грязной узкой дороге, ведущей к дому Далай-Ламы, я проходил мимо магазинов, мимо занятых своими обычными делами мелких торговцев и в очередной раз вспомнил, что в Индии, как и в моем родном городе Финиксе, штат Аризона, большинство людей посвящают работе как минимум половину времени бодрствования. И до сих пор мы не ответили на вопрос: какое место занимает работа в наших поисках счастья? Насколько она дает возможность почувствовать себя счастливым?

Нашу последнюю беседу я начал так:

— На этой неделе мы много говорили о работе, об отношении к ней, о факторах, которые влияют на нашу удовлетворенность своим трудом. Сегодня наша последняя встреча, и я хотел бы поговорить с вами о взаимосвязи работы и счастья. Иными словами, я хотел бы узнать, какова роль работы, созидательного труда в достижении счастливой жизни? В какой степени она помогает достичь удовлетворения? Я говорю о любой работе, о любой продуктивной деятельности, дающей возможность повлиять на окружающий мир.

— Хорошо, — кивнул Далай-Лама. — Но если мы собираемся обсуждать работу, продуктивную, или созидательную, как вы говорите, деятельность, давайте сначала определим, что имеется в виду под этим выражением, чтобы между нами не было недопонимания.

— Да, это хорошая идея, — ответил я.

— Если я правильно понял, — продолжал Далай-Лама, — под продуктивной деятельностью ты подразумеваешь некую деятельность, направленную вовне...

— В общем, да, — согласился я.

— С моей точки зрения, внутреннее, духовное развитие тоже входит в понятие продуктивной деятельности. Таким образом, мы приходим к необходимости точнее определить, что такое работа. Каково твоё определение продуктивной деятельности?

Вопрос Далай-Ламы застал меня врасплох: у меня не было мыслей на этот счет. Пытаясь подобрать точное определение, я ответил не сразу. Пока я думал, Далай-Лама продолжал рассуждать:

— К примеру, я — простой монах. Можно ли определить мою деятельность как продуктивную с точки зрения современного западного человека? Ведь многие мои занятия, особенно духовные практики и все, что связано с обязанностями Далай-Ламы, не создают никакого продукта. Вот мне и интересно — с точки зрения западного человека, монах или монахиня, обладающие знанием и искренне следующие своим заповедям, — занимаются ли они продуктивным трудом?

— Думаю, что, с западной точки зрения, деятельность медитирующего в уединении монаха нельзя назвать продуктивной. Если честно, я не знаю точного определения продуктивной деятельности. Но я могу попытаться выразить взгляд рядового американца.

— Тогда нам точно понадобится словарь! — смеясь, сказал Далай-Лама.

— Так вот, в представлении рядового американца продуктивная деятельность подразумевает, что человек каким-то образом влияет на окружающую действительность, что-то производит или совершает поступки. Словом, это деятельность, направленная вовне, и ее результаты поддаются измерению и оценке.

— В таком случае, — засмеялся Далай-Лама, — мои несколько часов утренней медитации явно не носят продуктивного характера. Не так ли? То же самое можно сказать о приеме пищи и посещении туалета.

— Пожалуй, что так, — засмеялся я в ответ на шутку Далай-Ламы. — Каково же ваше определение продуктивной деятельности?

— Трудный вопрос, — задумчиво сказал Далай-Лама и сразу принял серьезный вид. — Думаю, даже западному человеку непросто на него ответить. В разных странах и разных культурах продуктивную деятельность понимают по-разному. Например, у коммунистов коммунистическая пропаганда, вероятно, считается продуктивной, тогда как в некоммунистических странах ее, скорее всего, сочтут бесполезной или даже разрушительной.

Он помолчал немного, обдумывая свои слова.

— Так ты говоришь, что с точки зрения американца моя утренняя медитация и духовная практика не считается продуктивной? Это напоминает мне китайскую коммунистическую пропаганду, которая превозносит некоторые виды тяжелого труда, а созерцательную жизнь монаха считает лишенной смысла. Но если уроки медитации — основа для моей преподавательской деятельности, моих лекций, это уже считается созидательной деятельностью. Встречаться с людьми, беседовать с ними, разяснять — это ведь продуктивная работа?

— Да, несомненно, — ответил я. — Преподавание считается на Западе профессией, и если монах медитирует, а потом учит других людей, то он явно занимается продуктивной деятельностью. Есть множество людей, которые занимаются разными редкими предметами, например исследуют жизнь каких-нибудь жучков, и тем не менее их деятельность считается продуктивной, потому что преподаванием и написанием статей они вносят свой вклад в общее знание. Поэтому если вы находите практическое применение своей утренней медитации, ее тоже можно считать продуктивной деятельностью. Медитация не будет продуктивной, если вы проведете всю жизнь отшельником, не делаясь с людьми теми истинами, которые вам открылись. Но, с вашей точки зрения, и такая одинокая медитация считается продуктивной? Как вы думаете, монах-отшельник, который проводит свои дни в уединении и медитации с целью достичь свободы, занимается созиданием?

— Не обязательно, — ответил он. — Я считаю, что есть продуктивная и непродуктивная медитация.

— В чем же между ними разница? — спросил я.

— Те, кто практикует медитацию по системе дзогчен⁶ — с закрытыми, а иногда и открытыми глазами, — пытаются достичь состояния полного отсутствия мыслей, освободиться от них. Это своего рода бегство, уход от жизни. Когда эти люди окунаются в обыденную жизнь, сталкиваются с ее реальными проблемами, медитация им не помогает. Отношение к проблемам и реакция на них остаются прежними. Такая медитация, по существу, представляет собой уход от проблем, подобно увеселительной поездке или приему обезболивающего. Она проблем не решает. Человек может годами заниматься

⁶ Дзогчен — древняя система медитации, возникшая в тибетском буддизме на самом раннем этапе его развития. Система объединяет разные техники медитирования, в том числе и достижение состояния «чистого безмыслия».

такой медитацией, но прогресс будет нулевой. Это не созидательная, не продуктивная медитация. Настоящий прогресс наступает, когда человек не только достигает более высокого уровня медитации, но и когда медитация начинает влиять на его взаимоотношения с другими людьми, на его поведение в повседневной жизни: человек становится более терпелив, менее раздражителен, начинает проявлять больше сострадания к людям. Это и есть продуктивная медитация, медитация, которая приносит пользу людям.

— Наконец общая картина начала вырисовываться. Таким образом, если я правильно понимаю, для вас продуктивная деятельность — это деятельность, преследующая позитивную цель? — не унимался я.

И снова Далай-Лама надолго замолчал, обдумывая мои слова.

— С моей точки зрения — да, — наконец ответил он. — И дело не только в наличии позитивной цели. Если деятельность человека никому не приносит пользы, не знаю, можно ли назвать ее продуктивной. Например, человек отдает много времени учению. Читает, читает и читает. Прочел огромное количество книг. Но если его чтение не приносит никому пользы, то это пустая трата времени. Конечно, я дал лишь самое общее определение продуктивности, оно варьируется в зависимости от контекста. В целом, если наша деятельность приносит пользу людям, можно назвать ее продуктивной. Коротко эту деятельность можно определить как целенаправленную, в том смысле, что она преследует определенную цель, а также полезную или по крайней мере не вредную для общества.

Таким образом, когда мы говорим о продуктивной, созидательной деятельности, воображению прежде всего представляется создание чего-то материального, что можно увидеть, пощупать и использовать. Как правило, это и есть некая продукция, изделие. Кроме того, в слове «продуктивный» изначально заложен положительный оттенок — когда мы говорим, что кто-то работает непродуктивно, мы подразумеваем, что он работает плохо или недостаточно. С другой стороны, продукция может быть разной. Можно, например, производить яд — при этом продуктивность будет иметь отрицательный характер. Деструктивная деятельность тоже может быть связана с производством, созданием чего-то нового. В этом смысле ее формально можно назвать продуктивной, поскольку имеет место создание неких изделий.

Таким образом, слово «продуктивный», как и слово «работа», может иметь нейтральное значение, а может быть позитивным или негативным. В этом смысле оно сходно с понятием свободы. Сама по себе свобода не обязательно позитивна. Пользуясь свободой, человек может совершать негативные поступки, не так ли? Но, как правило, с понятием свободы у человека все-таки связаны положительные ощущения. Так и продуктивность — в принципе, понятие, которое может содержать положительный или отрицательный оттенок, но, как правило, мы воспринимаем его как нечто положительное или по крайней мере безвредное. Может быть... хотя я не знаю... не знаю. — Тут Далай-Лама засмеялся. — Опать-таки, все зависит от смысла, который мы вкладываем в то или иное слово.

— Да, все это, конечно, довольно сложно и запутанно. Серьезные вопросы связаны с производством оружия или отравляющих веществ. Люди, которые заняты в этом производстве, получают зарплату, порой даже очень высокую, но назвать их деятельность продуктивной можно лишь весьма условно. И это еще раз доказывает сложность затронутой проблемы. Например, нацисты потратили немало усилий на подготовку и проведение геноцида, но их деятельность ми в коем случае нельзя назвать продуктивной. То же самое можно сказать о деятельности преступников. Таким образом, понятие продуктивности подразумевает полезность или по крайней мере безвредность деятельности. Медитация по сравнению с действиями преступников не дает непосредственных результатов, но она безвредна, и уже поэтому ее можно назвать продуктивной. Словом, в общепринятом смысле продуктивная деятельность — это

производство некоей продукции, материальной или духовной, которой могут воспользоваться для своего блага другие люди. — Далай-Лама снова рассмеялся. — Вот мы с разных сторон обсуждаем, что такое продуктивная, созидательная деятельность, даем ей разные определения. И все кажется так сложно, запутанно. Я так и не понял, пришли ли мы к каким-нибудь выводам?

— Я сам себе задаю этот вопрос, — улыбнулся я. — Никогда не думал, что придется так попотеть над простым понятием. И все равно, беседа была для меня полезной и многое прояснила. Вы спросили, считаю ли я медитацию продуктивной деятельностью. Сначала я, как типично западный человек, ответил «нет», но, слушая вас, изменил свое мнение. Думаю, что теперь читатели будут считать медитацию продуктивной, созидательной деятельностью, поскольку те, кто ее практикует, развиваются, меняются к лучшему. Происходит прогресс, люди достигают определенных целей, поэтому их деятельность несомненно продуктивна.

В любом случае, мы пришли к взаимопониманию. Хотя разные люди понимают продуктивность по-разному, мне хочется согласиться с вами: продуктивная деятельность — не обязательно создание или достижение чего-то. Это деятельность, преследующая некую позитивную цель.

Далай-Лама кивнул в знак согласия.

После нашей дискуссии я обратился к словарю и посмотрел там значение слова «продуктивный». Оно происходит от латинского слова *produsere*, которое можно перевести как «продвигать вперед», «протягивать». Таким образом, мы видим связь с нынешним значением этого слова, с производством, созданием чего-то нового. Но я недаром задумался над определением. Как сказал Далай-Лама, термин изначально имеет нейтральное значение — можно производить все что угодно — и орудия пыток, и лекарства. И то и другое будет «продуктивной деятельностью». Но, с точки зрения Далай-Ламы, заниматься производством товаров или услуг недостаточно для достижения счастья. Необходимо еще одно условие — учитывать результаты труда, его воздействие на человека, на семью, на общество и мир в целом. Рассуждая о правильном образе жизни, мы пришли к выводу, что человеку необходимо знать, что его работа приносит пользу людям. С точки зрения Далай-Ламы — это самый верный способ получить от работы удовлетворение.

Те, кто решил принять эту точку зрения, могут оказаться в трудном положении. Так, например, продавец сигарет решит, что его нелегкая работа не является продуктивной. Может показаться, что новое определение продуктивности сокращает количество истинно «продуктивных» занятий. Но на самом деле, как это ни парадоксально, оно расширяет наше представление о продуктивной деятельности и открывает много новых источников удовлетворенности. Новый взгляд на проблему наводит на интересные мысли. Например, человек, продающий программное обеспечение, может счесть день без продаж непродуктивным. И тем не менее это не так. Ведь он общался с сотрудниками, с клиентами, поднимал им настроение. Таким образом, и этот день был по-своему продуктивен. Конечно, придется идти в магазин за продуктами, платить квартплату, и с этой точки зрения, «продуктивные» в традиционном понимании дни — дни, приносящие денежный доход, — необходимы. Но более широкое понимание продуктивности как умения быть полезным людям поможет нам по-другому воспринимать даже вынужденные периоды застоя в нашей карьере и извлекать из них пользу и удовольствие.

Придя наконец к единому определению продуктивной деятельности, мы приступаем к заключительному этапу — обсуждению связи продуктивной деятельности и нашего извечного стремления к счастью. Остается нерешенным вопрос: обладает ли каждый человек врожденной способностью получать удовлетворение от работы и насколько это удовлетворение способствует достижению счастья в целом.

Разумеется, как и в случае с другими особенностями нашей психики, ученые-эволюционисты придумали объяснение, почему человек получает удовольствие и наслаждение от тяжелой работы:

Давным-давно, в далеком прошлом, на равнинах нашей земли жило небольшое племя первобытных людей. Среди этих охотников и собирателей были и два брата — Джим и Лемарр. Между ними было много общего. Оба любили сидеть у огня холодными ночами и есть жареное мясо антилопы. Но, как и все люди, они немного отличались друг от друга генетически, а значит, различались характерами, внешностью, умом и поведением. Лемарр любил творить, применять свои навыки, получал удовольствие, упорно изготавливая новые орудия труда и охоты. Джим не любил работать. Ему больше нравилось бездельничать, щелкать грецкие орехи и смотреть на закат. Как-то раз, когда Джим наблюдал за ползущей по листку гусеницей, его короткую жизнь оборвал саблезубый тигр, выбрав Джима в качестве фирменного блюда для своего меню. А Лемарр выжил, произвел на свет нескольких детей, от которых и пошли наши предки. Через них он передал нам свою любовь к работе.

Примерно так все выглядит с точки зрения эволюционной теории. Независимо от причин ясно одно: каждому человеку с рождения дана способность получать удовлетворение от работы. Она влияет на наше общее настроение и делает нас счастливее. Психологи и социологи впервые обратили внимание на связь между чувством удовлетворения от работы и счастливой жизнью в 1950-х годах, и с тех пор ими была накоплена масса данных, подтверждающих эту взаимосвязь. В 1989 году психологи Марианна Тейт, Маргарет Юц Паджет и Тимоти Т. Болдуин сделали обзор всех исследований, проведенных за предыдущие тридцать лет, и окончательно подтвердили этот факт. При этом не важно, мужчина вы или женщина, рабочий или служащий, работаете на Уолл-стрит или в глухом шахтерском поселке в Австралии (как выяснили ученые Родерик Иверсон и Кэтрин Магуир из Мельбурнского университета).

Но и позднее психологи, социологи и эксперты — такие, как Роберт Райе, Тимоти Джадж и Шиничи-ро Ватанабе, — продолжали исследовать зависимость между работой и счастьем, стараясь глубже проникнуть в ее природу.

Как вы, наверное, уже догадались, исследователи пришли к выводу, что общее счастливое состояние и удовлетворенность работой взаимно влияют друг на друга. Те, кто доволен работой, чувствуют себя счастливее, а те, кто счастлив, чаще довольны своей работой. Конечно, исследователи до сих пор ведут споры о том, до какой степени работа влияет на наше настроение и до какой степени наше счастливое состояние сказывается на работе. Исследуя связь работы и счастья, некоторые ученые даже пытались измерить их влияние друг на друга.

Согласно исследованию, проведенному Фондом Рассела Сейджа, удовлетворение от жизни в целом на 20 % зависит от того, насколько мы довольны своей работой. Проведя обзор соответствующей литературы, Джеймс Хартер, Франк Шмидт и Кори Кейес пишут: «У взрослого человека удовлетворение от работы составляет до 25 % от общей

удовлетворенности жизнью. Эта цифра может показаться не слишком высокой, но на фоне остальных составляющих — семейного положения, здоровья и т. д. — невольно начинаешь ценить тот вклад, который работа вносит в наше счастливое самочувствие».

Итак, мы установили, что человек от рождения обладает способностью испытывать удовлетворение от работы, и между этим удовлетворением и счастьем существует взаимосвязь. Хорошо, что это так — ведь мы большую часть жизни проводим на работе. Тем не менее, чтобы испытать полагающееся нам по праву чувство удовлетворения, приходится прикладывать определенные усилия, преодолевать препятствия. Далай-Лама рассказал мне, как лучше этого добиться. Но кое-что по-прежнему оставалось для меня неясно. Я замечал, что, - чем бы Далай-Лама ни занимался, он неизменно выглядел счастливым. Поэтому я в первую же встречу спросил его, как он относится к своей работе, надеясь узнать, насколько работа влияет на его настроение. Мои первые попытки разговаривать с Далай-Ламой окончились неудачей. Может быть, подумал я, стоит снова вернуться к нашему разговору? На этот раз мне хотелось бы получить от Далай-Ламы более подробный ответ. И тут меня осенило. Я вспомнил эпизод, который произошел год назад, во время трехнедельной поездки Далай-Ламы по Соединенным Штатам.

Был конец тяжелого дня. Далай-Лама выступал перед жителями одного большого города на Среднем Западе. Как обычно, в конце он отвечал на самые разнообразные вопросы, начиная от политической ситуации в Тибете и заканчивая «Есть ли у вас подруга?». Сидя в глубине сцены на складном стуле, я уже начал было дремать, как вдруг встрепенулся, услышав необычный вопрос, который не задавали никогда прежде. Этот простой и вместе с тем глубокий вопрос как-то не пришел мне в голову за долгие годы нашего общения.

— Вы, много говорите о счастье, — спрашивал кто-то Далай-Ламу. — Вы даже утверждаете, что цель нашего существования — счастье. А каким был самый счастливый момент вашей жизни?

Далай-Лама не торопился с ответом и думал очень долго. Когда он наконец начал отвечать, у меня было ощущение, что он выступает не с трибуны перед тысячами внимательных слушателей, а мирно беседует с друзьями, попивая чай на крыльце своего дома.

— Даже не знаю, — тихо сказал он себе под нос. — В моей жизни было столько счастливых моментов! — Тут он засмеялся. — Думаю, что самым счастливым был тот, когда я сдал свой Геше-экзамен. Помню, какое облегчение я испытал, когда все закончилось. Я был так счастлив! — Веселый смех Далай-Ламы разнесся через громкоговорители по всей площади, находя отклик в сердцах слушателей.

Я помню, что Далай-Лама так просто и весело ответил на этот вопрос, как будто он сдавал свой экзамен в теплой комнате за партой, отвечая на вопросы письменного теста, а потом вручил экзаменаторам зачетку и в обмен получил при выходе диплом. Но в реальности дело обстояло иначе. Степень Геше в буддизме примерно соответствует нашей степени доктора философии и является итогом семнадцати лет напряженного труда. Его получению предшествует интенсивное изучение разных аспектов буддийской философии, логики, ораторского искусства и психологии. В программу обучения входят предметы, о которых я никогда не слышал. Например, мне пришлось по словарю узнавать значение слова «эпистемология» — оказалось, что это наука о природе знания. Устный экзамен продолжался целый день. Научные светила из разных тибетских монастырей задавали

Далай-Ламе вопросы в присутствии тысяч монахов и ученых. Напряженность политической обстановки в Тибете в те времена еще больше осложняла ситуацию. Впервые за всю историю двор, где проходил экзамен, охраняли вооруженные тибетские и китайские солдаты, готовые в любой момент навести порядок. Далай-Лама, молодой тибетский лидер, хорошо знал, что его жизни угрожает опасность.

Конечно, человек, сдавший экзамен, всегда счастлив, но этому счастью предшествует столько волнений, что я никак не ожидал, что Далай-Лама назовет сдачу экзамена самым счастливым моментом своей жизни. Вероятно, определенную роль здесь сыграло облегчение, которое каждый человек испытывает, преодолевая трудности. Я еще раз вспомнил о тесной связи между выполненной работой и чувством счастья. И тогда я подумал, что именно с этого хорошо было бы начать разговор о роли работы в жизни самого Далай-Ламы.

— Когда вас спросили про самый счастливый момент вашей жизни, — напомнил я, — вы ответили, что испытали его после сдачи экзамена на степень Геше.. Я знаю, что подготовка к этому экзамену потребовала долгих лет напряженного труда. Таким образом, из вашего ответа можно сделать интересный вывод. Оказывается, продуктивная и осмысленная деятельность является важным компонентом человеческого счастья — по крайней мере, так было с вами. Это полностью согласуется с выводами исследователей о том, что работа играет важную роль в достижении счастья. Некоторые из исследователей даже считают, что наш мозг генетически запрограммирован так, чтобы посредством созидательной и осмысленной деятельности человек мог стать счастливым.

Мне было крайне интересно услышать, что самый счастливый момент жизни связан для вас не с отдыхом или медитацией в одиночестве, а с завершением большой работы и достижением определенной цели.

Далай-Лама внимательно выслушал меня, а потом ответил:

— Я понимаю твою мысль. В данном случае продуктивная деятельность означает деятельность, ориентированную вовне, о которой мы уже говорили. Например, когда я был молодым и жил в Тибете, я любил ремонтировать разные вещи, разбирать на части разные механизмы вроде часов, чтобы понять, как они работают, хотя не всегда мне удавалось собрать их снова. Иногда я даже пропускал уроки ради этих занятий. — Тут он виновато хихикнул. — И все-таки, мне кажется, неправильно утверждать, что люди генетически запрограммированы получать удовольствие лишь от такой деятельности.

— Нет, нет, — стал оправдываться я, — я не то хотел сказать. В основу первой книги легла ваша мысль о том, что счастье прежде всего определяется внутренним состоянием. Наша первая книга была посвящена внутреннему развитию человека, и мы приступили к новому циклу бесед, взяв за аксиому, что именно внутреннее развитие приносит нам счастье. В этом мы уверены.

Но мы знаем, что существует и много других компонентов счастья. И эта книга посвящена одному из них — продуктивной деятельности. Я согласен с вами: человек может достичь счастья не только через продуктивную деятельность. И все-таки сейчас я хотел бы поговорить о том, какое место в нашем стремлении к счастью занимает работа. Под счастьем я подразумеваю не состояние возвышенного блаженства, а более приземленные и обыденные ощущения.

Я хочу понять, каким образом продуктивная деятельность и работа могут способствовать достижению счастья — например, как напряженная подготовка и сдача экзамена сделали вас счастливым.

— Я должен прояснить одну вещь, — ответил Далай-Лама. — Когда я сказал, что самым счастливым моментом в моей жизни было достижение степени Геше, я вовсе не имел в виду, что глубокого счастья нельзя достичь посредством внутреннего развития или медитации. Может быть, я сам не достиг нужного уровня медитативной реализации, но это не значит, что его достижение невозможно в принципе. Мне даже показалось, что я был близок к этому. Кажется, я уже рассказывал вам об этом.

— Думаю, мы оба согласимся, что у счастья есть много составляющих — здесь свою роль играет множество факторов. Когда-то мы говорили о том, как важно тренировать сознание. Вы упомянули и другие виды медитативного тренинга. Существенную роль играют наша семья, друзья и т. д. Ко всем этим темам мы еще вернемся. Пока же речь идет о работе. Мы уже обсудили разные аспекты, связанные с работой, причины неудовлетворенности ею и т. д. Поскольку это наша последняя беседа, не могли бы вы сказать, какую роль в целом играет работа в достижении счастья? — настойчиво выспрашивал я.

Далай-Лама ответил не сразу.

— Очень трудно общими словами определить роль работы. Ведь помимо этого на процесс влияет множество факторов: интересы человека, его воспитание, условия жизни, социальные условия, характер работы — все это накладывает свой отпечаток. Многое зависит от психологии человека. Таким образом, получаемое от работы удовлетворение зависит от многих факторов.

Я тихо вздохнул и еще раз вспомнил наши прежние беседы. Тогда я хотел получить от Далай-Ламы четкие ответы на волнующие меня вопросы. И вот снова вместо определенных ответов я слышал все те же ссылки на сложность человеческой природы.

Разумеется, Далай-Лама был прав. Может быть, с точки зрения Дарвина мы и унаследовали от далеких предков врожденную способность получать удовольствие от продуктивной деятельности, но стадию охоты и собирательства человечество оставило далеко позади. Жизнь стала сложнее, и мы уже не получаем от сделанной работы такой непосредственной радости, как раньше.

Мы уже говорили о том, что при несомненной связи работы и счастья исследователи расходятся в оценках того, насколько работа влияет на его достижение. Несмотря на различие мнений, ученые согласны с Далай-Ламой в одном: удовлетворение, получаемое от работы и от жизни в целом, зависит от многих факторов. Как говорит сам Далай-Лама, на удовлетворенность работой влияют личность, настроение, интересы, социальное окружение и даже национальная культура и атмосфера, в которой воспитывался тот или иной человек. Это подтверждает в своей книге известный психолог, специалист в области производственных отношений Пол Спектор.

Множество компонентов лежит в основе счастливой жизни. Как напоминает Далай-Лама, удовлетворенность работой — лишь один из них. Эд Динер, преподаватель психологии Иллинойского университета и один из ведущих исследователей в области субъективного ощущения благополучия, пришел к выводу, что на наше состояние влияет огромное число факторов. Учитывая сложность человеческой природы и множество биологических, социальных, экономических и демографических причин, влияющих на наше чувство счастья или несчастья, с чего же нам стоит начать? Новейшие открытия современных исследователей согласуются с мудростью Далай-Ламы и древней буддийской философией — начать следует с обращения внутрь себя, с изменения нашего отношения к жизни. Повторяя прогноз Далай-Ламы, доктор Динер заключает: «Получается,

что наше восприятие мира гораздо важнее для достижения счастья, чем объективные обстоятельства. И тому есть множество доказательств».

Попытки исследователей определить степень влияния работы на качество нашей жизни показали, что влияние это сугубо индивидуально. Видя радость, с которой Далай-Лама выполняет свои ежедневные обязанности, я решил узнать, как же сам он относится к своей работе. Когда-то на мой вопрос о том, в чем заключается его работа, он ответил: «Я ничего не делаю».

Его ответ не удовлетворил меня. Я решил, что, если бы он подробнее рассказал о своей работе, другие люди смогли бы извлечь из его слов пользу для себя. И я решил сделать последнюю попытку разговорить Далай-Ламу:

— Мы говорим о различном отношении людей к работе. Мне по-прежнему интересно, как вы воспринимаете свою деятельность. Как-то раз я спросил вас: что бы вы ответили на вопрос о своей работе. Вы пошутили, сказав, что ничего не делаете, просто заботитесь о себе. Но я бы хотел от вас более подробного ответа. У вас масса обязанностей — вы и монах, и лидер тибетского народа, и государственный деятель, и учитель, и буддийский ученый, вы ездите с выступлениями по всему миру и участвуете в конференциях. Словом, ваша деятельность очень разнообразна. Что же вы считаете своей работой?

— Разумеется, в первую очередь, я — монах, буддийский монах, — ответил Далай-Лама. — А работа монаха, его главная задача состоит в изучении и применении на практике философии буддизма. Далее я стараюсь своей духовностью и своим опытом служить другим людям. Это самое главное, не так ли? Поэтому когда я выступаю перед людьми, то стараюсь делиться с ними своим опытом и пониманием жизни. Что же касается остальной работы, то вся моя деятельность основана на принципах буддизма — сострадании и взаимосвязи всего сущего. Например, моя политика Срединного пути, мое отношение к ситуации в Тибете основаны на убеждении, что все государства зависят друг от друга. Естественно, Тибет во многом зависит от Индии и Китая. Я исповедую буддийские принципы ненасилия. Я не призываю тибетцев начинать войну с Китаем, чтобы отвоевать для себя свободу. Все мои поступки продиктованы философией буддизма. Ну, может быть, за редким исключением — например, когда я завинчиваю отверткой шуруп, то не знаю, какие буддийские принципы я здесь применяю. Я не знаю! — Здесь он рассмеялся. — А вообще, большую часть жизни я провожу как буддийский монах. Например, я просыпаюсь каждый день в половине четвертого утра и посвящаю утренние часы учению, молитвам и медитации. Конечно, мой брат посмеивается надо мной — говорит, что я встаю так рано, потому что голоден и хочу завтракать. — Далай-Лама засмеялся снова. — Может быть, он в чем-то и прав, но все-таки главная причина — это мое желание медитировать. Изучение и применение буддизма на практике, монашество — вот моя единственная профессия. Кроме этого я, в сущности, ничем не занимаюсь.

— Но ведь у вас помимо духовных практик есть масса ежедневных обязанностей. Например, вы упомянули о политической ситуации. Я знаю, что вы несете трудное бремя лидера тибетского народа. Насколько остальная ваша деятельность, в частности политическая, помогает вам достичь счастья? Играет ли она вообще какую-то роль?

— Конечно, есть связь между удовлетворением, которое дает работа, и общим ощущением счастья, — ответил Далай-Лама. — Но я не уверен, пригодится ли мой опыт другим людям. Например, сегодня я говорил с некоторыми членами секретариата. Я пытался объяснить им, что на протяжении многих веков мы, тибетцы, игнорировали важные перемены, которые происходили вокруг нас, и таким образом причинили себе и своей стране

непоправимый вред. На долю моего поколения пришелся кризис, который имел трагические последствия для всей нашей культуры и народа в целом. И в то же время быть тибетцем, и особенно Далай-Ламой, в столь критический момент — это прекрасная возможность послужить своему народу и помочь ему сохранить свою культуру.

— Мне кажется, это имеет отношение к нашему разговору о трудностях. Вы согласны с тем, что чем больше трудностей мы преодолеваем, тем большее удовлетворение приносит нам наша работа? — спросил я.

— Да, несомненно. Вернемся к примеру тибетского народа. Наша нынешняя трагедия является результатом множества причин, включая и длительное невнимание тибетцев к тому, что происходит вокруг.

Учитывая серьезность ситуации, тот факт, что наш народ и его уникальная культура находятся на грани уничтожения, я понимаю, что любые мои усилия по их сохранению будут иметь важное значение. Поэтому я рассматриваю свою работу на благо тибетского народа как продолжение моей духовной практики. Ведь помогать людям — это высшая цель для того, кто занимается духовной практикой.

Таким образом, моя работа и жизнь тесно связаны с ежедневной молитвой и медитацией. Аналитическая медитация помогает мне придерживаться принципов ненасилия, сострадания, прощения, в особенности по отношению к китайским коммунистам. Как видите, между моими духовными ценностями и духовными практиками и моим отношением к жизни и работой на благо тибетского народа существует прямая связь. Моя политическая деятельность, в свою очередь, влияет на духовную практику. Все в мире на самом деле взаимосвязано. Хороший завтрак дает мне здоровье. Здоровье позволяет продолжать работу. Даже обычная улыбка может повлиять на настроение. Все в нашем мире связано, переплетено. Когда вы поймете эту взаимосвязь, вам станет ясно, как наши духовные ценности, взгляды, эмоциональное состояние влияют на удовлетворенность работой и жизнью.

Наконец все стало на свои места, и я понял, почему Далай-Лама утверждал, что он «ничего не делает на работе». Конечно, в его ответе была доля шутки. Но кроме этого я знал, что Далай-Лама не очень любит распространяться о своих заслугах, хвалить самого себя. Это естественным образом вытекало из его нежелания вообще обращать внимание на собственную личность. Его не волнует, что думают о нем другие, им движет искреннее желание помочь людям.

Но в его ответе читалось и другое. Далай-Лама не разделял жизнь и работу: для него они были тесно переплетены — так тесно, что он не видел различия между «личной» жизнью и работой, «духовной» и «домашней» жизнью. А поскольку он не выделял в отдельную категорию «рабочие» обязанности, у него действительно не было работы в общепринятом понимании. Я часто удивлялся цельности его личности. Он казался одним и тем же в любой обстановке. У него не было «нерабочего» облика.

Любой деятельности Далай-Лама отдается целиком. Ему не нужно подстраиваться под новую обстановку. Он остается одним и тем же — и дома, и на работе. И я подумал, что Далай-Лама действительно свободный человек.

Я вспомнил интересный эпизод, свидетелем которого стал в прошлом году. Далай-Лама прилетел в Вашингтон и был приглашен как-то вечером в Капитолий, на прием,

устроенный в его честь. Прием давала сенатор Диана Фейнстейн. На нем присутствовала вся вашингтонская элита. Прием происходил в богато убранном зале, в сенатском крыле Капитолия. Послы, сенаторы, конгрессмены тихо ходили по красным плюшевым коврам под хрустальными люстрами. Стены и потолок украшала роспись. Обстановка подчеркивала важность происходящего. Я узнавал лица, которые часто видел по телевизору. Но вид этих людей причинял мне странное беспокойство. Я не знал, чем оно вызвано. И тут меня осенило — по телевизору они выглядели гораздо более живыми. Я присмотрелся к конгрессменам — их изборожденные морщинами лица были похожи на непроницаемые маски, их движения были скованными, механическими. Оживление в эту компанию вносили молодые помощники и стажеры, недавние выпускники университетов, опьяненные ароматом власти и говорившие с приглушенным волнением. «Пытаются выглядеть взрослыми», — подумал я. Мне, человеку, чуждому миру политики, происходящее казалось нереальным.

Я пришел на прием довольно рано, но гости уже толпились в зале. Те, что постарше, были преисполнены такой важности, что ни на кого не обращали внимания. Когда их кому-то представляли, они здоровались, глядя невидящим взглядом. Более молодые, занимающие менее высокое положение, при знакомстве тоже смотрели по сторонам, пытаясь определить, в какое общество попали. Другие протискивались сквозь толпу, здоровались, знакомились, и, как я позже заметил, самым частым вопросом среди таких гостей было «Чем вы занимаетесь?». У этих людей был просто какой-то нюх — за доли секунды они могли определить, насколько полезен для них тот или иной человек. И если они не видели пользы в новом знакомстве, то быстро отходили и терялись в толпе в поисках других знакомств. Кто-то пил диетическую колу, кто-то — белое вино. В середине зала стоял банкетный стол, уставленный заграничными сырами, жареными креветками, слойками и разными деликатесами. Но еда по большей части оставалась нетронутой. Люди стеснялись есть. Я посмотрел вокруг — лишь несколько человек чувствовали себя раскованно и свободно.

Наконец в зал вошел Далай-Лама. Как обычно, он был спокоен и весел. Его вид представлял разительный контраст с окружающей обстановкой. Я заметил, что он даже не удосужился надеть свои добротные кожаные ботинки, а вместо этого был в старых резиновых сандалиях. Сенатор Фейнстейн и ее муж тут же стали представлять Далай-Ламу гостям. Далай-Лама налил себе стакан воды, а сенатор Фейнстейн тем временем притащила старый дубовый стул внушительных размеров, поставила его у стены и предложила Далай-Ламе сесть. Несколько сенаторов тут же выстроились в очередь, чтобы быть представленными Далай-Ламе. Я не слышал, о чем они говорили, поскольку стоял далеко, но видел, что Далай-Лама приветствовал их дружеским рукопожатием, теплой простодушной улыбкой и искренним взглядом. Как всегда, он относился к людям по-человечески, без всяких претензий. Скоро все окружающие заулыбались, стали чувствовать себя раскованнее. Я заметил, что после знакомства с Далай-Ламой многие гости не спешили уйти. Наконец один из сенаторов поставил свой стул рядом с Далай-Ламой. Затем его примеру последовал другой. Скоро по обеим сторонам от Далай-Ламы уже сидела добрая дюжина политиков. То, как они тянулись к нему и буквально ловили каждое его слово, напомнило мне Тайную вечерю. Чем ближе тот или иной человек сидел к Далай-Ламе, тем более раскованным и раскрепощенным он выглядел. Несколько минут спустя я был поражен зрелищем еще более удивительным: Далай-Лама ласково держал за руку сидящего рядом с ним человека — известного политика, закаленного в дипломатических баталиях. Он держал его за руку, как ребенка, и политик, лицо которого еще совсем недавно выглядело суровым и непроницаемым, теперь подобрел и смягчился.

Тем временем я разговорился с начальником отдела безопасности. Он уже не первый раз охранял Далай-Ламу, поскольку тот неоднократно приезжал в Соединенные Штаты. Этот человек сказал мне, что охранять Далай-Ламу нравилось ему больше всего — и не потому, что тот, в отличие от других дипломатов, не танцевал на дискотеке до трех часов утра, а уже в девять ложился спать, а потому, что он искренне восхищался этим человеком. «Я не буддист, — сказал он, — но Далай-Лама мне очень нравится».

— Чем же? — спросил я.

— Он любит говорить с шоферами, привратниками и официантами, с обслуживающим персоналом и относится ко всем людям одинаково, без высокомерия, — ответил секьюрити.

Прием в Капитолии наглядно это продемонстрировал. Далай-Лама с одинаковым уважением обращался и к официанту, разносившему еду, и к лидеру сенатского большинства. Не важно, с кем он говорил — с горничной в гостинице, с водителем, который вез его на светский прием, или с крупным американским политиком, — его манера общения, поведение и речь оставались неизменны.

В этом и заключался секрет Далай-Ламы: ему не нужно притворяться. И на публике, и на работе, и в личной жизни он всегда остается одним и тем же — самим собой. Благодаря этому казалось, что работа дается ему без усилий. Конечно, большинству из нас предстоит проделать долгий и трудный путь, прежде чем мы достигнем цельности Далай-Ламы. Но в любом случае, чем меньше станет разрыв между нашей личностью и работой, тем легче и радостнее мы будем выполнять эту работу.

Эпилог

Прислуживающий Далай-Ламе высокий обходительный монах, одетый в традиционные бордовые одежды, с неизменной улыбкой на лице тихо вошел в комнату и начал убирать чайные приборы. Я понял, что настали последние минуты общения. Зная, что мое время истекает, я взял записную книжку и стал просматривать список тем для дискуссий, одновременно обращаясь к Далай-Ламе:

— У нас осталось не так много времени, а у меня еще множество вопросов. Мы выяснили все, что касается неудовлетворенности работой, но не поговорили о вопросах этики, о тех случаях, когда наши этические принципы идут вразрез с порядками организации, в которой мы работаем, о том, этично ли доносить на коллег, о корпоративных скандалах, ну и, конечно же, хотелось бы поговорить об отношениях между коллегами, между работниками и работодателями, а также...

Тут Далай-Лама прервал меня:

— Говард, если мы начнем углубляться в детали и обсуждать все проблемы, которые могут возникнуть у человека на работе, то наша дискуссия никогда не закончится — ведь в мире шесть миллиардов людей и у каждого свои проблемы. Кроме того, ты затронул совершенно новую тему. До сих пор мы обсуждали ситуацию с точки зрения работника, говорили о том, как изменить отношение к работе, точнее оценить свои способности и т. д. Но это лишь часть общей картины. Не менее важную роль играют работодатель, начальство, организация труда. От них тоже зависит наша удовлетворенность работой. Вопросы этики в бизнесе, экономии и т. д. — это отдельная тема для обсуждения...

— На самом деле я надеялся, что мы обсудим их, только в другой раз, — ответил я.

— Да, конечно, лучше в другой раз, — сказал Далай-Лама. — Я не уверен, насколько мои советы будут полезны — ведь я не специалист по бизнесу, я в нем практически не разбираюсь.

— Да и я тоже, — признался я, — но я знаю, что вы стараетесь применять этические принципы везде, и поэтому мне было бы интересно услышать ваше мнение.

— Конечно, я всегда буду рад тебя видеть. Давай как-нибудь встретимся снова, обменяемся идеями, поговорим — авось что-нибудь да придумаем. Я расскажу тебе все, что знаю. Но и ты не должен сидеть сложа руки. Я даю тебе домашнее задание — подумать над перечисленными вопросами. Хорошо, если бы ты встретился с бизнесменами, попросил их рассказать что-нибудь из собственного опыта — как они применяют этические принципы в работе своей компании, с какими проблемами при этом сталкиваются. Тогда, может быть, из нашей встречи и выйдет толк. В общем, давай постараемся сделать все, что в наших силах.

Далай-Лама зевнул, снял очки и протер глаза. У него был долгий рабочий день. Он надел туфли и стал завязывать шнурки — верный знак того, что аудиенция окончена.

— Мы говорили о работе. Эти беседы — часть нашей работы. Спасибо за то, что ты приехал. Ведь ты проделал долгий путь из своей родной Аризоны. И я ценю твою искренность, — тихо сказал он и, завязав шнурки, выпрямился. — Еще раз большое спасибо.

Мы говорили о работе. Эти беседы — часть нашей работы... До сих пор мне не приходило в голову воспринимать наши беседы как работу. Я воспринимал ее абстрактно, как нечто, происходящее за пределами комнаты, во внешнем мире — бесчисленные и

безликие массы людей, занятые ежедневной рутинной, — что угодно, только не наши беседы. Конечно, в глубине души я сознавал, что в какой-то момент мне придется потрудиться, чтобы написать на материале наших разговоров книгу. Но когда еще это будет...

Я никак не мог считать работой часы, проведенные в обществе Далай-Ламы. Я был так увлечен беседой, так благодарен ему за советы, как сделать жизнь счастливее, что готов был сам платить за возможность общаться с ним. Разве это можно назвать работой? Если да, то вслед за Далай-Ламой я мог бы повторить: «В чем моя работа? Да ни в чем. Я ничего не делаю». Разница между нами состояла лишь в том, что для меня эта работа была временной, а для Далай-Ламы — постоянной.

Я уже готовился уйти, но Далай-Лама попросил меня подождать, на секунду зашел в одну из служебных комнат и вернулся, держа в руках маленькую статуэтку Будды — подарок мне на день рождения. Я был так тронут, что на мгновение потерял дар речи и смог пробормотать лишь несколько бессвязных слов благодарности. Стоя на крыльце, Далай-Лама улыбнулся и крепко обнял меня на прощанье. Мы провели много времени в дискуссиях. Впереди была другая работа — бессонные ночи над будущей книгой. Тогда я, конечно, еще не знал, каким он будет — плод наших совместных усилий. Но в тот момент, момент простого человеческого счастья, обмена выражениями любви и теплоты с моим другом и соавтором, я понял, в чем заключалась наша работа.

Приложение. Стабилизирующая медитация

Упражнения

Сначала необходимо выбрать для упражнений подходящее время и место — как можно более тихое и спокойное. Выберите момент, когда вы точно будете знать, что в течение ближайших пяти или десяти минут вас никто не потревожит. Если хотите, можете отключить телефон или уйти в другую комнату. Тишина и покой в данном случае очень важны. Создав для себя спокойную обстановку, приступайте к упражнениям.

Для начала займите правильное положение. Сядьте так, как вам удобно. Можно сесть на стул или на пол, на подушку. Если вам нравится, можно лечь на спину на кровать — главное, при этом не заснуть. В любом положении держите спину прямо. Расслабьте руки, закройте или прикройте глаза. Если глаза чуть-чуть открыты, следует смотреть вниз, не останавливая взгляд на каком-либо предмете. Рот должен быть закрыт, челюсти расслаблены. Язык слегка касается верхнего нёба над передними зубами. В теле не должно быть напряжения, которое отвлекало бы внимание.

После того как вы заняли правильное положение, глубоко вдохните несколько раз, расслабив плечи. Теперь скажите себе, что, выполняя упражнения, вы не будете отвлекаться и сосредоточитесь исключительно на медитации. Это все равно что заранее принять решение, в каком тоне вести беседу.

Дважды сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Дышите глубоко, диафрагмой, так, чтобы при вдохе и выдохе живот поднимался и опускался. Это поможет вам успокоиться и избавиться от ненужных мыслей. После того как вы физически и морально подготовились, приступайте к выполнению упражнений.

Упражнение А

1. После нескольких глубоких вдохов — от трех до семи, в зависимости от того, сколько времени вам необходимо, чтобы успокоиться, — вернитесь к нормальному дыханию. Дышите свободно, без усилий, сосредоточив внимание на самом процессе дыхания.

Вдыхая, следите за тем, как вы вдыхаете, а выдыхая — за тем, как выдыхаете. Ум должен пребывать в нейтральном состоянии, свободном от любых мыслей. Не напрягайте ум, пусть он отдыхает, наблюдая за несложным процессом дыхания. Делайте это как можно дольше.

2. Конечно, разные мысли неизбежно будут вас отвлекать. Постарайтесь не давать им волю. В крайнем случае, сделайте еще два глубоких вдоха, как описано выше, и снова сконцентрируйтесь на дыхании. Для начала отведите на это упражнение пять—десять минут. По мере того как вы разовьете в себе способность концентрироваться на дыхании, увеличивайте время упражнения.

Упражнение В

Некоторым активным по натуре людям предыдущее упражнение может показаться трудным, по крайней мере на первых порах. Им мы можем предложить другой вариант медитации, с подсчетом вдохов и выдохов. Такой подсчет помогает сконцентрироваться на дыхании. Сначала проведите все необходимые приготовления (см. упражнение А):

1. Сделав два глубоких вдоха, сконцентрируйтесь на дыхании. Дышите нормально, позволяя воздуху входить и выходить без усилий. Теперь, вместо того чтобы просто следить за дыханием, постарайтесь мысленно считать вдохи и выдохи. Каждый вдох и выдох составляют единое целое. Вдохнув, а затем выдохнув, мысленно скажите «раз», потом «два», «три» и так далее. Дойдите до десяти, пятнадцати, двадцати одного — в зависимости от того, насколько вам удастся сконцентрировать внимание.

2. Если вы начали отвлекаться, отметьте это и постарайтесь снова сконцентрироваться. Как и в предыдущем упражнении, сделайте два глубоких вдоха, а потом продолжайте дышать как обычно, считая вдохи-выдохи. Для начала отведите на упражнение немного времени — пяти-десяти минут будет достаточно. По мере того как ваша способность к концентрации увеличится, увеличивайте и время, отведенное на упражнение.

Не важно, какое упражнение — А или В — вы выберете. Важно выполнять его регулярно. Регулярность занятий сама по себе развивает внимание и дисциплинированность. Выполняя упражнения, вы постепенно научитесь достигать спокойного состояния и применять его в различных ситуациях. Таким образом вы решите множество проблем, возникающих как раз из-за недостатка спокойствия и концентрации.