



ФРЕДЕРИК ЛЕНУАР

РАДОСТЬ

«Prix maisons de la presse»



FREDERIC

LENOIR

LA PUISSANCE DE LA JOIE



Ф И Л О С О Ф И Я   Р А Д О С Т И

ФРЕДЕРИК  
ЛЕНУАР  
РАДОСТЬ

От автора лауреата  
премии  
французской  
прессы

«*Prix  
maisons  
de la presse*»



РИПОЛ  
КЛАССИК

Москва

УДК 122/129

ББК 87

Л46

*Перевод с французского  
ОАО Издательская группа «Прогресс»*

**Ленуар, Фредерик**

Л46 Радость / Ф. Ленуар ; [пер. с фр. ОАО Издательская группа «Прогресс»]. — М. : РИПОЛ классик, 2017. — 240 с. : ил. — (Философия радости).

ISBN 978-5-386-09894-0

Фредерик Ленуар — французский литератор, философ, научный сотрудник Высшей школы общественных наук Франции (EHESS). Ленуар изучал философию во Фрибургском университете в Швейцарии, где посещал лекции Эммануэля Левинаса.

Книги Ленуара («Радость», «Счастье. Философский справочник» и др.) неизменно возглавляют списки научно-популярных бестселлеров в Европе.

В книге «Радость» французский философ и литератор Фредерик Ленуар задается вопросом «что такое радость?».

Как достичь опыта радости и удержать его? В чем разница между радостью, счастьем и наслаждением?

В поиске ответа на поставленные вопросы он обращается к текстам величайших философов (Спиноза, Бергсон, Ницше etc.) и теоретиков психоанализа (Фрейд, Юнг), а также к различным религиозным учениям и практикам (христианство, буддизм, таоизм).

**УДК 122/129**

**ББК 87**

«LA PUISSANCE DE LA JOIE»

de Frederic Lenoir

© LIBRAIRIE ARTHEME FAYARD 2015

© Перевод на русский язык.

ОАО «Издательская группа

«Прогресс», 2017

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

ООО Группа Компаний «РИПОЛ

классик», 2017

ISBN 978-5-386-09894-0

*Так пойми же, что дается мудростью:  
неизменная радость<sup>1</sup>.  
Сенека*

**Памяти Вероники**



## Предисловие

*Существует ли опыт, более желаемый, чем опыт радости?*

**М**ы все с удивительным упорством стремимся познать опыт радости вновь и вновь, поскольку однажды пережили его, пусть даже скоротечно. Влюбленный в присутствии любимого человека, игрок в миг победы, художник перед своим творением, исследователь в момент открытия — все они испытывают чувство, более глубокое, чем наслаждение, более конкретное, чем счастье, чувство, которое, охватывая все их естество, становится благодаря своим бесчисленным граням высшим желаемым.

Радость несет в себе силу, которая сокрушает, завоевывает нас, позволяет нам приобщиться к полноте чувств. Радость — это утверждение жизни. Будучи проявлением наших жизненных сил, она является способом, позволяющим нам прикоснуться к этому могуществу бытия, наполниться им. Ничто не делает нас более жизнеспособными, чем опыт радости. Но можно ли заставить радость проявиться? Приручить ее? Культивировать ее? Можно ли сегодня сформулировать мудрость, основанную на силе радости?

Проводя подобные исследования, я, безусловно, опирался на основополагающие постулаты мудрости Востока и Запада. В самом деле, радость имеет главенствующее значение в китайской таоистской философии, она проникает в самую суть посланий Евангелий. А вот философы, напротив, проявляли к радости лишь незначительный интерес. Несомненно, они считали, что непредсказуемый, эмоциональный, порой даже несдержанный характер радости делает ее несовместимой с глубокими духовными размышлениями. Однако некоторые мыслители, причем вовсе не второстепенные, такие как Спиноза, Ницше и Бергсон, ста-

вили радость в самый центр своих философских теорий. Именно вместе с ними мы начнем наш путь, проводя различия между наслаждением, счастьем и радостью и стараясь понять опыт радости с философской точки зрения. Но разве можно вести подобные поиски, не ссылаясь на уже приобретенный собственный опыт? Поэтому я буду опираться на свою жизненную историю, на свои ощущения и личные убеждения.

Я на конкретных примерах попытаюсь доказать, что к радости ведут три великих пути. И в первую очередь, это дорога, которая способствует ее появлению через такие установки, как внимание и присутствие, доверие и открытость сердца, бескорыстие, благожелательность, благодарность, настойчивость в усилении, уступка или плотские наслаждения. Два других пути ведут нас к более продолжительному опыту радости. Это дорога рассоединения, или внутреннего освобождения, которая позволяет нам постепенно становиться самими собой, и противоположная ей дорога воссоединения, или любви, которая позволяет нам жить в более полном и справедливом согласии с обществом и людьми. И тогда мы обнаруживаем, что совершенная радость, радость, обещанная

в конце этих двух дорог, ведущих к самосовершенству и единению с обществом, является не чем иным, как глубоким, активным и осознанным выражением того, что доступно всем с первых мгновений нашего существования и что мы часто утрачиваем по мере того, как сталкиваемся с трудностями: радость жизни.

Это произведение, которое я хотел сделать доступным для самого широкого круга читателей, стало следствием учения, которое я на первых порах излагал устно. Потом я коренным образом переработал текст. Но в то же самое время я стремился, чтобы он сохранил живой и спонтанный характер устной речи. Я горячо благодарю Дженан Карех Тагер и моего издателя Софи де Клозе за их бесценную помощь, которую они мне оказывали в ходе работы над этой книгой.



## Глава 1

# Наслаждение, счастье, радость

*Природа подает нам конкретный знак,  
что мы достигли своего собственного  
предназначения. И этот знак — радость<sup>2</sup>.*

*Анри Бергсон*

Самый распространенный и самый непосредственный опыт удовлетворения — это опыт наслаждения. Мы все переживаем этот опыт, когда удовлетворяем ту или иную потребность, то или иное желание повседневной жизни. Меня мучит жажда — я пью, я испытываю наслаждение. Я голоден — я ем, я испытываю наслаждение, даже огромное наслаждение, если яства изысканные. Я устал — я могу, наконец, отдохнуть, я испытываю наслаждение. Я смакую утренний кофе или чай, и это момент наслаждения. Это самые распространенные чувственные наслаждения. Существуют и другие наслаждения, более интимные, которые связаны с сердцем и разумом. Я встре-

чаю друга, я люблю прекрасным пейзажем, я с головой погружаюсь в чтение книги, которая мне нравится, я слушаю музыку, которая производит на меня сильное впечатление, я выполняю интересную работу, это тоже доставляет мне наслаждение, то есть удовлетворение. Нельзя жить без наслаждений. В противном случае наша жизнь превратилась бы в бесконечный тяжкий труд.

Проблема наслаждения, которую философы обсуждают со времен Античности, заключается в том, что оно весьма непродолжительное. Я ем, пью, а через несколько часов я снова хочу есть и пить. Друг, которого я встретил, уходит, музыка обрывается, книга заканчивается, и я больше не испытываю наслаждения. Наслаждение связано с внешними стимулами, которые необходимо постоянно возобновлять. Впрочем, наслаждение часто бывает испорчено. Мы все знаем, что такое неудовлетворенные желания и потребности. Порой достаточно пустяка, чтобы лишить нас наслаждений: теплая вода, невкусная пища, плохое настроение друга, которого мы встретили, или плохая компания, которая не дает любоваться прекрасным пейзажем. В действительности очень трудно испытывать длительное удовле-

ние, если опираться только на один ориентир наслаждения.

Вторая проблема, с которой все мы сталкивались, заключается в том, что отдельные наслаждения могут доставлять нам приятное в настоящем, но причинять неприятности в будущем. Слишком жирные или слишком сладкие, но, безусловно, вкусные блюда, съеденные в большом количестве, негативно вли-



яют на состояние нашего здоровья. Миленькая девица или красивый юноша, которые доставят нам непосредственное сексуальное наслаждение, могут в дальнейшем разрушить нашу семейную жизнь. Бокалы вина, которыми мы радостно чокались, сидя за праздничным столом у друзей, на следующий день вызовут похмелье. В среднесрочном или долгосрочном плане, если не сказать в более глобальном видении существования, удовлетворение непосредственных желаний порой происходит из-за плохих расчетов.

Эти два подводных камня создают проблему, с которой столкнулись мудрецы Востока и Запада<sup>3</sup>: существует ли продолжительное удовлетворение, которое выходит за пределы скоротечного и амбивалентного характера наслаждения? Удовлетворение, которое не было бы ограничено во времени, не зависело бы от внешних обстоятельств, не стало бы в конечном счете плохим спутником? В некотором смысле, более глобальное и более продолжительное наслаждение. Для определения подобного состояния было придумано особое понятие: понятие счастья. В середине первого тысячелетия до нашей эры именно это

положило начало в Индии, Китае, равно как в Средиземноморском бассейне, философским поискам, в ходе которых мудрецы и мыслители, пытавшиеся преодолеть слабости и границы наслаждения, получили различные ответы.

Но хотя ответы были разными, большинство из них сводилось к трем главным пунктам: нет счастья без наслаждения, но, чтобы быть счастливыми, мы должны научиться распознавать и обуздывать наши наслаждения. «Никакое наслаждение само по себе не есть зло; но средства достижения иных наслаждений доставляют куда больше хлопот, чем наслаждений»<sup>4</sup>, — говорит нам Эпикур. Эпикур предстает перед нами в облике философа наслаждения. Однако на самом деле Эпикур был великим философом воздержанности. Он не запрещал наслаждения, не проповедовал аскезу. Нет. Но он считал, что избыток наслаждений убивает само наслаждение. Что человек получает намного больше наслаждения, если он умеет ограничивать количество наслаждений и отдавать предпочтение качеству того, что доставляет ему это самое наслаждение. Что человек намного более счастлив среди друзей, объединившихся вокруг стола

с простыми, но вкусными яствами, чем на пире, где изобилие блюд и сотрапезников мешает ему наслаждаться качеством первых и обществом вторых. В определенном смысле Эпикур был предвестником тенденции, которая в наши дни развивается в нашем обществе, пресыщенном материальными благами и наслаждениями, — *less is more* (меньше значит больше), которую можно было бы истолковать как «меньшее есть лучшее» или охарактеризовать выражением «счастливая умеренность», этой самой умеренностью, столь дорогой сердцу крестьянина-философа Пьера Раби и перекликающейся с «силой воздержанности».

Эпикур продолжает: «Поэтому когда мы говорим, что наслаждение есть конечная цель, то мы разумеем отнюдь не наслаждения распутства или чувственности, как полагают те, кто не знают, не разделяют или плохо понимают наше учение, — нет, мы разумеем свободу от страданий тела и от смятения души. Ибо не бесконечные попойки и праздники, не наслаждение мальчиками и женщинами или рыбным столом и прочими радостями роскошного пира делают нашу жизнь сладкою,

а только трезвое рассуждение, исследующее причины всякого нашего предпочтения и избегания и изгоняющее мнения, поселяющие великую тревогу в душе.

Начало же всего этого и величайшее из благ есть разумение»<sup>5</sup>. Слово «разумение», *phronesis* по-гречески, не имело для философов Античности того значения, которое оно приобрело в наши дни. Для них «разумение» означало добродетель ума, которая позволяет нам правильно распознавать, судить и выбирать. Аристотель, живший на несколько десятилетий раньше Эпикура, говорит, как и Эпикур, что эта интеллектуальная способность играет главенствующую роль при распознавании: надо понимать, что для нас хорошо, а что плохо. По мнению Аристотеля, именно благодаря способности разума распознавать мы можем стать добродетельными и жить счастливой жизнью. Аристотель превращает добродетель в неустранимый элемент для достижения счастья. В своей «Никомаховой этике» он определяет ее как середину между двумя крайними противоположностями, которая ведет к счастью через наслаждение и благо: «Серединой же по отношению к нам я называю то, что не избыточно и не недостаточно. <...> По-

этому избытка и недостатка всякий знаток избегает, ища середины и избирая для себя [именно] ее, причем середину [не самой вещи], а [середину] для нас»<sup>6</sup>. Например, храбрость есть золотая середина между страхом и безрассудной удалью, этими крайностями, которые — каждая на свой манер — могут поставить нас в неприятное по меньшей мере положение. Точно так же воздержанность — еще одно свойство, которое высоко ценит Аристотель, — является золотой серединой между аскезой (отказом от наслаждений) и распутством, двумя путями, исключаящими возможность обрести счастье.

За два века до Аристотеля, на этот раз в Индии, Будда на собственном опыте познал, что такое крайности, чтобы затем констатировать их пустоту. Прежде чем стать великим мудрецом, Сиддхартха — это его настоящее имя — был правителем, погрязшим в наслаждениях. Однако он не был счастлив. Отказавшись от титула, семьи и имущества, он присоединился к аскетам, которые жили в лесах на севере Индии, умерщвляя свою плоть. Но, прожив с ними десять лет, он убедился, что по-прежнему не был счастлив. Эти два жиз-

ненных опыта привели его к «пути золотой середины», срединному пути, пути воздержанности и равновесия, который и является источником счастья. Китайская традиция называет этот путь путем гармонии, состоянием равновесия, позволяющим энергии, присутствующей в природе, плавно циркулировать и проявляться в любой человеческой деятельности.

Итак, нет счастья без наслаждения, но наслаждения умеренного и тщательно выбранного. Но поскольку наслаждение является скоротечным и зависит от внешних, неподвластных нам причин, то встает новый вопрос: как сделать счастье продолжительным? Иначе говоря, как оставаться счастливым, если я потеряю работу? Если от меня уйдет мой партнер? Если я заболею? Философы Античности отвечали, что нужно научиться отделять счастье от внешних причин и находить для него новые причины, но на этот раз внутренние, в себе. Это высшая стадия счастья, называемая мудростью. Быть счастливым означает принять жизнь и любить ее таковой, какая она есть. Это означает не стремиться любой ценой изменить мир в соответствии с собственными же-

ланиями. Это означает радоваться тому, что у тебя есть, и не желать большего. Прекрасное высказывание, приписываемое Августину Блаженному, в полной мере подтверждает эту мысль: «Счастье — это вождение того, чем ты уже обладаешь». Оно также перекликается с моралью стоиков, которая побуждает нас отличать то, что от нас зависит, от того, что не зависит от нас. Можно попытаться изменить то, что зависит от нас. Я пристрастился к алкоголю и азартным играм, но я могу изменить свои привычки. Я встречаюсь с людьми, которые плохо на меня влияют; я стану реже встречаться с ними. Но как реагировать на то, что не зависит от нас? Что делать, если жизнь подвергает нас суровым испытаниям, когда происходит несчастный случай, умирает близкий нам человек, разражается катастрофа? Стоики говорили, что мудрость состоит в том, чтобы принимать все, на что мы не можем повлиять. Свои воззрения стоики иллюстрировали притчей о собаке, которую тащит за собой телега. Если собака будет сопротивляться и отказываться следовать за телегой, телега все равно силой потащит ее за собой, и к месту назначения собака прибежит измученной и израненной. Если собака не станет отби-

ваться, то последует за телегой и преодолеет тот же путь, но при этом будет меньше страдать. Поэтому предпочтительнее смиряться с неизбежным, а не отвергать его и бороться с судьбой. Если нет никакой возможности поступить иначе, лучше принять вещи такими, какие они есть, согласиться с жизнью. Разумеется, это не происходит по мановению волшебной палочки. Даже для большинства стойков мудрость оставалась целью, которую тяжело достичь. Лишь немногим удается добраться до нее.

Идеал мудрости, определенный древними подобным образом, можно свести к одному слову: *autarkeia*, «автономия», то есть внутренняя свобода, благодаря которой наше счастье или наше горе больше не зависят от внешних обстоятельств. Именно автономия учит нас радоваться тому, что неизбежно наступит, приятному, равно как и неприятному. Но при этом мы должны осознавать, что чаще всего приятное, точно так же как и неприятное, есть не что иное, как простое восприятие. Мудрец же принимает все. Счастье, к которому он стремится, есть состояние, характеризующееся как глобальное и как можно более длительное, в отличие от скоротечного наслаждения. Мудрец знает,

что подлинный источник счастья скрывается в нем самом. Прекрасной иллюстрацией этому служит история, тесно связанная с традицией суфизма:

«Однажды старик сидел у городских ворот. Чужеземец, приехавший издалека, подошел к нему и спросил: “Я ни разу не был в этом городе. Какие люди живут здесь?” Старик ответил ему вопросом: “А какие люди жили в том городе, из которого ты пришел?” — “Это были эгоистичные и злые люди. Поэтому я и ушел”, — ответил ему чужеземец. “Здесь ты встретишь точно таких же”, — ответил ему старик. Немного погодя к старику подошел другой чужестранец. “Я приехал издалека, — сказал он. — Скажи, какие люди живут здесь?” Старик ответил ему: “А какие люди жили в том городе, из которого ты пришел?” — “О, это были добрые и гостеприимные люди”, — ответил чужеземец. — У меня было много друзей. Мне было нелегко расставаться с ними.” Старик улыбнулся: “Ты найдешь таких же и здесь”. За этой сценой наблюдал продавец верблюдов. Он подошел к старику: “Как ты можешь говорить двум чужестранцам две совершенно противоположные вещи?” Старик ответил: “Потому что каждый носит свою вселенную в своем

сердце. Взгляд, которым мы смотрим на мир, не есть сам мир, но мир, который мы воспринимаем. Неважно, откуда ушел счастливый человек. Он будет счастлив везде. И неважно, откуда ушел несчастный человек. Он везде будет несчастен»».

Подобная концепция счастья прямо противоположна концепции, которая в наши дни господствует в западном обществе: там постоянно восхваляют нарциссическое псевдосчастье, связанное с внешними условностями и успехом. Посредством рекламы нам продают «счастье», в действительности ограничивающееся непосредственным удовлетворением наших наиболее эгоистических потребностей. Нам говорят о «моментах счастья», в то время как, по мнению философов и мудрецов, счастье не может быть скоротечным. Это длительное состояние, конечный результат работы, воли, усилия. На самом деле мы путаем наслаждение со счастьем. Мы находимся в поисках скорее постоянно возобновляющегося наслаждения, чем глубокого и длительного счастья.

Помимо наслаждения и счастья существует третье состояние, о котором говорят гораздо реже. Тем не менее в жизни оно являет-

ся источником безграничной удовлетворенности: мы имеем в виду радость. Радость — это эмоция, или чувство, которое два французских психиатра, Франсуа Лелорд и Кристоф Андре, описывают как «интенсивный психический и одновременно физический опыт, возникающий как реакция на какое-либо событие и имеющий ограниченную продолжительность»<sup>7</sup>. Особенность радости состоит в том, что она всегда носит интенсивный характер и целиком охватывает человека: тело, разум, сердце, воображение. Радость — это своего рода усиленное наслаждение, более интенсивное, более глобальное, более глубокое. В большинстве случаев радость, как и наслаждение, является ответной реакцией на внешний стимул. «Как с неба свалилась» — так мы обычно говорим. Мы с успехом сдали экзамен, мы радуемся. Мы выиграли соревнования, мы упиваемся радостью. Мы нашли решение сложной проблемы, мы преисполнены радости. Я встретил друга, с которым давно потерял связь, меня охватывает радость. Язык жестов наслаждения очень часто бывает скупым, медленным: мы довольно улыбаемся, свободно дышим, потягиваемся от удовольствия, как сытая кошка, лежащая около силь-

ного огня. Радость же чаще всего носит взрывной характер. Интенсивная, буйная, она потрясает нас, вызывает у нас бурю восторга, овладевает нашим телом, устанавливая над ним свой контроль. Мы скидываем руки к небу, пускаемся в пляс, подпрыгиваем, поем. Что касается меня лично, то я фанат футбола. Я одновременно игрок и болельщик. Когда команда, за которую я болею, забивает решающий гол за несколько минут до финального свистка, я не могу усидеть на месте: я прыгаю от радости! Моему телу требуется выразить этот жизненный импульс, зарождающийся во мне, пусть даже по такой тривиальной причине, как победа в футбольном матче. Разве можно забыть эту коллективную радость, охватившую весь народ в тот вечер, когда наша команда одержала победу в финальном матче на кубок мира по футболу в 1998 году! Я до сих пор нахожусь под впечатлением от машин, которые резко останавливались посередине дороги, от автомобилистов, вышедших из них, но не для того, чтобы осыпать друг друга взаимными оскорблениями, как это обычно бывает, а чтобы обняться и расцеловаться. В этом заключается одна из особенностей радости: она коммуникативная. Это

вовсе не маленькое наслаждение, испытываемое в одиночестве. Когда нас охватывает радость, мы чувствуем потребность разделить ее, передать ее другим... даже совершенно незнакомым нам людям!

Однако радость, как и наслаждение, скоропреходящее чувство. (Хотя в дальнейшем мы увидим, что это не всегда верно.) Когда нас охватывает радость, мы предчувствуем, что это состояние не продлится долго. И вовсе не случайно, что одна из самых волнующих кантат Баха была навеяна композитору этим универсальным желанием: «Иисус, ты всегдашняя моя радость». В то же время радость, это чувство эйфории, придает силы, которые упрочивают нашу волю к жизни. Радость делает нас жизнеспособными. Если человек не знает, что такое радость, он неизбежно впадает в глубокую депрессию, возникающую, например, после смерти близкого нам человека, которая погружает нас в невыносимый траур. Такая депрессия способна в зародыше убить все наши жизненные силы.

Возможно ли проанализировать, понять, объяснить опыт радости, имеющий столько различных граней? И даже культивировать

его? Наши поиски мы начнем с того, что расспросим учения немногочисленных философов, которые интересовались этим прекрасным и полным чувством, о наиболее общих проявлениях радости, а также об ее высших формах, в том числе о высшем желаемом.



## Глава 2

# Философы радости

*Нужно преувеличивать свою радость  
и по возможности преуменьшать огорчения<sup>8</sup>.*

*Мишель де Монтень*

Философы Античности охотно анализировали наслаждение и счастье, однако не уделяли пристального внимания вопросу радости, что, несомненно, было связано с ее на первый взгляд иррациональным характером, неподвластным какому-либо контролю. Наслаждение можно запрограммировать: я собираюсь смотреть любимый сериал, обедать в дорогом ресторане с друзьями, идти в массажный салон — я знаю, что все это доставит мне удовольствие. Счастье можно создать: оно является результатом работы над собой, смысла, придаваемого жизни, и вытекающих отсюда обязательств. Радости же присущ бескорыстный, непредсказуемый аспект. Именно такими бывают самые распространенные чув-

ственные радости. Я не могу заранее знать, что, слушая тот или иной фрагмент музыкального произведения, меня пронзит физический импульс, характерный для радости. Я знаю, что, если моя любимая футбольная команда выиграет решающий матч, я буду радоваться. Но ничто не убеждает меня, что моя команда выиграет и что победа, одержанная в тот день, наполнит меня радостью. Доля неуловимого, излишнего, присутствующая в радости, может испугать философа, даже если он признает ее позитивный характер, как это в Древней Греции признавали Платон, Аристотель и Эпикур. Эти философы не осуждали радость, вовсе нет. Но они предпочитали размышлять о счастье.

То же самое можно сказать об индийских авторах Упанишад и о Будде. Главным объектом своих размышлений они сделали не радость, а окончательное счастье, которое возникает благодаря избавлению от невежества и благодаря просветлению. А вот в Китае, у основателей философского таоизма Лао-цзы и Чжуан-цзы, радость занимает достойное место. У меня еще будет возможность более подробно осветить эту тему в следующей главе. Радость присутствует и в Библии, в частности

в Евангелиях, в то время как понятия земного счастья мы, как это ни странно, не находим в посланиях Иисуса Христа. К этой теме я также вернусь чуть позже.

Давайте проанализируем западную философскую традицию. Начиная с раннего Средневековья и в течение примерно тысячелетия философия была подчинена христианской теологии, а это означало, что она не развивалась как самостоятельная наука. Пришлось ждать эпоху Возрождения, чтобы рациональная мысль, освобожденная от веры, смогла расцвести вновь.

Один из великих французских мыслителей XVI века Мишель де Монтень был, вне всякого сомнения, первым современным философом счастливой жизни. Его счастье соткано из простых наслаждений — любить, питаться, прогуливаться, танцевать, изучать, — которые можно научиться распознавать, а затем в полной мере смаковать. Монтень ищет душевное спокойствие и прилагает всевозможные усилия, чтобы избежать межличностных конфликтов и ненужных трудностей бытия. Но главный акцент он делает на опытах, которые усиливают радость. Несомненно, он не преувеличивает, когда говорит, что превратил радость в крите-

рий хорошей, счастливой жизни: «Нужно преувеличивать свою радость и по возможности преуменьшать огорчения»<sup>9</sup>. Для достижения этой цели Монтень, вслед за мудрецами Античности, побуждает нас познавать нашу собственную природу и формировать способность суждения, чтобы различать, что для нас хорошо, что доставляет нам радость и что, напротив, погружает нас в печаль. Именно эта философская интуиция столетие спустя оказалась в центре учения философа преимущественно радости, Спинозы.

### БЕНЕДИКТ (БАРУХ) СПИНОЗА

Спиноза родился в Амстердаме в 1632 году в еврейской семье, которая была вынуждена бежать из Португалии в Голландию, поскольку подвергалась преследованиям католической церкви. Оказавшись в более веротерпимой атмосфере либерального протестантизма, семья Спинозы преуспела в торговых делах. Юный Спиноза подавал большие надежды. Он рано стал интересоваться философией и теологией, в совершенстве выучил латынь и читал произведения древнегреческих авторов. Он вращался в кругу либеральных интеллектуалов, значи-

тельно опередивших свое время, и постепенно начал занимать критическую позицию по отношению к религии, в первую очередь по отношению к своей — иудаизму. Он был предвестником критического рационального анализа библейских текстов и утверждал, что большинство библейских притч, например рассказ о Великом потопе или о том, как Черное море расступилось по велению Моисея, чтобы сыны Израиля могли выйти из Египта, являются мифами, а вовсе не историческими фактами. В то время подобные утверждения были недопустимыми. По этой причине Спиноза подвергся суровому порицанию со стороны традиционных иудейских кругов, к которым принадлежала и его семья, вплоть до отлучения от Синагоги. Тогда ему было двадцать четыре года. Спинозе был объявлен херем, то есть, уличенный в ереси, он был навсегда изгнан из еврейской общины. Проклятый родными, Спиноза покинул свою привычную среду и поселился среди либерально настроенных христиан. Однако он отказался принять христианство или любую другую религию, считая, что философ должен быть свободен в поисках истины. Он вел одинокий, очень простой образ жизни. Он так и не женился,

у него не было детей. Чтобы заработать себе на жизнь, он шлифовал оптические стекла. Впрочем, до того как стать признанным во всей Европе великим философом, он завоевал славу выдающегося шлифовальщика оптических стекол! Я всегда с волнением думаю, что этот человек, по сути, посвятил всю свою жизнь оттачиванию: стекол — для повышения остроты зрения, и философии — для повышения остроты человеческого разума. Он писал мало, но его труды имеют непреходящее значение. Таков его «Богословско-политический трактат», памятник-провозвестник, в котором Спиноза, критикуя религию и политику, дает описание того, что, по его мнению, является жизнеспособным государством. Это светская республика, в которой соблюдается полнейшая свобода совести и высказываний всех граждан, объединенных общественным договором. В этом смысле Спиноза на целое столетие обогнал философское учение века Просвещения.

Спиноза посвятил более пятнадцати лет написанию своего шедевра: «Этики, доказанной в геометрическом порядке», опубликованной уже после его смерти. Создается впечатление, что он не осмелился предать этот труд гласно-

сти при жизни. Спиноза умер довольно молодым, в возрасте сорока пяти лет, от туберкулеза, вызванного, несомненно, стеклянной крошкой и песком, которые попадали в его дыхательные пути, когда он работал шлифовальщиком. Иными словами, в том возрасте, в котором, по словам Аристотеля, люди только начинают становиться философами. А вот Спиноза уже успел написать свое основополагающее философское произведение. Поскольку Спинозе угрожали физической расправой те, кого возмущали его идеи — на него даже пытались совершить покушение, — он, создавая свою «Этику», отдал предпочтение кодированному языку, прибегнув к геометрической конструкции: схолиям, теоремам, доказательствам, следующим друг за другом. К этому следует добавить употребление «обманчивых слов», то есть слов, обычный смысл которых он меняет, чтобы обезопасить себя. Например, Спиноза много говорит о Боге. Но на самом деле Бог Спинозы — это не индивидуальный Бог монотеистов, а Бог, которого философ идентифицирует с Природой. Словом, Спиноза пользуется «языком преследования», если прибегнуть к выражению немецкого философа Лео Штрауса. Вот почему читать «Этику» очень

трудно. Более того, с первого взгляда этот труд может показаться скучным.

Я довольно поздно открыл для себя Спинозу. Однако, преодолев первые подводные камни — в частности, благодаря прекрасным комментаторам философа Роберу Мисраи и Жилью Делёзу, — я попался на удочку и потратил пять месяцев на чтение «Этики». Это было откровением, упоением.

Этическая философия Спинозы — это философия радости. Его теория человеческого поведения, морали — всего, что, по мнению философа, движет нашими действиями, — начинается с радости и заканчивается ею. Это активная радость. Подобная этика является антиподом традиционной морали долга, например морали мыслителей XVII века или, чуть позже, морали Канта. Она не имеет ничего общего с моралью, основанной на Добре и Зле, рассматриваемых как метафизические категории. Нет, обосновывая свою этику, Спиноза оставляет в стороне все религиозные и метафизические ценности. Он просто наблюдает за природой человека.

И что же он констатирует? Что «стремление каждой вещи пребывать в своем существовании определяется единственно сущностью са-

мой вещи»<sup>10</sup>. Это «стремление» (*conatus* на латыни) является универсальным законом жизни, что через два столетия подтвердит биология. Любой организм стремится не только защитить себя, но и увеличить свои жизненные силы. Но в этом естественном стремлении к совершенству организм встречает другие тела, на которые он воздействует или которые воздействуют на него. Что касается человека, то Спиноза замечает, что если эти встречи представляют собой препятствие, если они уменьшают способность действовать, мешают росту, то человека охватывает чувство печали. И напротив, если они позволяют человеку достичь большего совершенства, усилить свою мощь, существовать, то человек проникается чувством радости. Спиноза характеризует радость как «переход человека от меньшего совершенства к большему»<sup>11</sup>. Под этим он подразумевает, что всякий раз, когда мы растем, прогрессируем, одерживаем победу, действуем соразмерно нашей природе, мы пребываем в радости.

Я целиком и полностью согласен с этим определением, поскольку оно подходит для всех форм радости, начиная с радости, кото-

рую испытывают дети с младенчества. Разве вы не наблюдали за малышом, который делает свои первые шаги? Он мгновенно осознает, что ему удастся стоять прямо без чьей-либо помощи и даже продвигаться вперед. И тогда он не скрывает своей радости. Точно так же ребенок радуется, когда произносит свои первые слова, когда его понимают родители. И так будет происходить каждый раз, когда он будет добиваться новых успехов, познавая жизнь, в том числе в своей взрослой жизни, когда он будет одерживать очередную победу. Какая радость сдать экзамен! Получить должность, занять которую так стремился. Вылечиться от болезни, видеть, как жизнь торжествует над смертью. Испытывать радость, когда неожиданная встреча облагораживает наше сердце. Любое событие, которое возвышает нас, упрочивает наши жизненные силы, «подбрасывает нас вверх», приносит нам радость.

Разумеется, все эти радости отличаются друг от друга по глубине, интенсивности и, главное, по правдивости. В частности, Спиноза говорит о пассивных радостях и о радостях активных. Пассивные радости зависят от действий, для которых мы сами служим лишь ча-

стичной причиной: это страсти. Впрочем, довольно часто страсти являются плодом нашего воображения: мы считаем, причем ошибочно, что страсти усиливают наше могущество. И напротив, мы служим достаточной причиной для активных радостей. Именно поэтому такие радости намного более истинные, глубокие, а следовательно, более продолжительные. Спиноза приводит в качестве примера любовь, которую он определяет, как «радость, сопровождаемую идеей о внешней причине». Однако любовь может быть и пассивной радостью — страстью, — если она связана с «неадекватной» идеей, то есть если она основана на ложной мысли, на плохом знании другого человека. Это происходит в том случае, если мы устанавливаем отношения с человеком, которого мы идеализируем и с которым мы связываем ребяческие надежды. Разумеется, вскоре такие отношения вызывают печаль, а вовсе не ожидаемую радость. Вместо того чтобы помогать нам расти духовно, эти отношения принижают нас и даже калечат. Напротив, другие типы любовных отношений, опирающиеся на «адекватную» идею, истинную мысль, знания другого человека, эффективно помогают нам расти над собой, позволяют становиться самими со-

бой, усиливают наше могущество и служат источником позитивных радостей.

Однако пассивные радости не обязательно являются негативными. В частности, я имею в виду радости, вызванные процессом идентификации, плодом воображения. Например, в том случае, когда мы идентифицируем себя с нацией во время спортивных соревнований, когда мы «становимся» командой Франции или Бразилии. Разумеется, эти радости не принадлежат к числу наиболее благородных, они недолго длятся, но они могут быть очень интенсивными. Когда разделенная радость сочетается с радостью коллективной идентификации, мы познаем самые волнующие моменты совместного бытия, захлестываемого мощными эмоциональными волнами. Однако Спиноза прав, когда подчеркивает, что эти радости могут быстро перейти в печаль (если наша команда проиграет) или подвергнуться преобразованию, поскольку они являются плодом воображения или механизма проекции: мы все храним в памяти устрашающие образы толпы, неистово бушующей при выступлении лидера-популиста.

На другой конец этой иерархии, на ее самый высокий уровень, Спиноза ставит то, что

он называет блаженством — это можно было бы также назвать подлинным счастьем или перманентной радостью, — которое наступает, когда мы освобождаемся от рабства страстей. Это радость освобождения, описанная еще индийскими мудрецами. Достигнув этой стадии — благодаря разуму, интуиции и переориентации наших желаний, — мы перестаем быть управляемыми нашими пассивными аффектами, нашим бессознательным, как сказали бы мы сегодня. Нет, мы познаем абсолютную радость, которую ничто не в состоянии погасить.

Таким образом, Спиноза формулирует этику, моральную науку, различающую, что есть хорошо для каждого из нас и что плохо. Эта этика предполагает индивидуальную работу: то, что хорошо для меня, то, что приводит меня в радость, может оказаться плохо для вас, поскольку это повергнет вас в печаль. Человек, с которым у меня прекрасные отношения, может вызывать у вас неприязнь. И наоборот, уместся.

Эта работа намного более трудная, чем кажется на первый взгляд, поскольку она предполагает реальные — рациональные — усилия при распознавании, которые должны позво-

лить направить желания по более активным, следовательно, более истинным, более глубоким и более длительным путям. Более подробно я вернусь к этой проблеме в главе 4 «Стать собой».

Поскольку Спиноза считает радость основной и высшей целью любой этики, поскольку это суждение опирается не на веру или сугубо абстрактное размышление, а на наблюдения и углубленный анализ человеческой природы, то он предстает перед нами не только как первый великий философ радости, но также как человек, который дал радости первое философское определение. По мнению Спинозы, радость — это совершенство, умножение жизненных сил.

## ФРИДРИХ НИЦШЕ

После Спинозы пришлось ждать более двух столетий, прежде чем появился философ, который поставил радость в центр своего учения. Таким человеком был Фридрих Ницше. Вслед за Спинозой Ницше рассматривал радость как фундаментальный этический критерий, определяющий поведение челове-

ка. Как и Спиноза, Ницше рассматривал радость с сугубо имманентной точки зрения: радость не приходит со стороны, свыше или издалека. Она кроется в самом сердце человека. Ницше пришел к тем же выводам, что и Спиноза: радость — это жизненная сила, на которую необходимо опираться. Печаль, господствующая в мире, носит пагубный характер. Но, в отличие от Спинозы, Ницше не был догматическим философом. Там, где Спиноза создал рациональную систему, основанную на метафизике природы, попытке глобального объяснения мира, откуда вытекает его этика, Ницше отрицает любую метафизику и отбрасывает все философские системы. Он предпочитает прибегать к апориям, шоковым фразам. Он «расчленитель», наделенный талантом потрясающего писателя. Сила, равно как и слабость, Ницше заключается в резких, мощных, вызывающих беспокойство, но не всегда аргументированных и порой противоречивых — на что он отстаивает свое право — суждениях.

Ницше родился в 1844 году в Рёккене, в семье протестантского пастора. Свое учение он выковал как реакцию на политику церков-

ных кругов своего времени, исповедовавших удушающую религиозную мораль, которая сурово осуждала инстинкты и желания, мораль, которая подавляла любую радость. Призвав на помощь иронию, Ницше бросил в лицо священников, пасторов и верующих это хлесткое обвинение: «А вы, если ваша вера дает вам блаженство, и ведите себя, как блаженные! Ваши лица всегда вредили вашей вере больше, чем наши доводы! Если бы благая весть вашей Библии была написана на ваших лицах, не пришлось бы вам так упорно требовать веры в авторитет этой книги: ваши слова, ваши поступки должны были бы сделать ее излишней, и благодаря вам постоянно должна была бы возникать новая Библия!»<sup>12</sup> Он подвергает суровой критике религию, эту «теологию печали». В религии он видит лишь мораль угнетения инстинктов, тела, желаний. Систему, которая помыкает нами и лишает возможности радоваться. Ницше занимает прямо противоположную позицию, призывая благоприятствовать тому, что он называет желанием силы, или импульсом инстинкта, — желанием, которое усиливает в нас жизнь и позволяет нам совершенствоваться.

Для Ницше принцип радости — это могущество и все, что увеличивает наши жизненные силы. Это утверждение жизни, попирающей смерть, здоровья, побеждающего болезнь, творчества, вытесняющего инерцию. Не вдаваясь, в отличие от Спинозы, в подробности при рассмотрении аффектов и желаний, Ницше прибегает к глобальному утверждению. Однако он остается приверженным той же фундаментальной идее, что и его предшественник: радость культивируется через работу над собой, через своего рода самотерапию, которой предшествует и которую сопровождает самонаблюдение. Но вовсе не для того чтобы подавить инстинкты, к чему призывает религия, а, напротив, чтобы утвердить все, что поворачивает нас лицом к жизни, любое желание, которое способствует нашему расцвету, нашему росту. Речь идет о том, чтобы научиться распознавать внутри себя многочисленные источники радости и помочь им развиваться. Чтобы достичь этой цели, необходимо постепенно преобразовывать все наши желания, страсти, аффекты. Спиноза утверждал, что мы, освободившись от всех ограничений, познаем совершенную радость, радость свободного человека, которая является перманентной радо-

стью. Ницше формулирует эту мысль по-другому. По его мнению, мы познаем *Lust*, «совершенную радость», когда достигаем полного согласия с жизнью. Когда мы безоговорочно принимаем жизнь, когда мы способны — и на этом он особо настаивает — сказать безусловное «да» жизни, в том числе ее негативной и неприятной стороне. Ницше подчеркивает, что христианство смиряется с трагическим аспектом жизни, и отвергает его патологическое видение, его догматы о необходимости страдать, чтобы удостоиться искупления грехов. Ницше изучал также и буддизм. Эту религию он упрекает в том, что она отвергает страдания и призывает усмирять желания. Ницше предлагает третий путь, средний между двумя первыми, — путь, заключающийся в принятии жизни со всеми ее страданиями. Он призывает сказать жизни «да», несмотря на все то, что может нас сковать, ранить, испугать. Это сакральное «да», абсолютное согласие, которое Ницше называет *amor fati*, то есть «любовь к судьбе» — любить все, что с нами случается, а не только терпеть. Для Ницше это условие абсолютной радости, столь отличной от иллюзорного счастья, предлагаемого религией. Действительно ли вы принимаете жизнь такой, какая она есть?

По мнению Ницше, ответ будет положительным, если вы согласны прожить жизнь идентично ей. Он предлагает концепцию «вечного возвращения» в знаменитом 341-м параграфе «Веселой науки»: представим, что наша жизнь, такая, какую мы ее прожили в малейших деталях, бесконечно повторяется с теми же проблемами, радостями, встречами, болезнями. Если мы действительно пребываем в согласии с жизнью, том самым, которое открывает путь к чистой радости, мы примем это повторение, ни о чем не жалея.

Идея, что радость должна пронизывать все аспекты бытия, в том числе и страдания, является, вероятно, самым оригинальным вкладом Ницше в философию и отличает его от Спинозы. Однако Ницше сильнее, чем его предшественник, настаивал на связи между искусством и радостью. Он даже разработал своеобразную эстетику радости: благодаря творческим актам искусство является преимущественным опытом радости и дает нам модель успешной жизни, которая через перманентный процесс самотворчества позволяет превратить нашу жизнь в произведение искусства.

## АНРИ БЕРГСОН

После таких предвестников, как Спиноза и Ницше, по открытому ими пути пошел третий человек. Как и два его предшественника, француз Анри Бергсон, родившийся в Париже в 1859 году — он скончался в 1941 году, — может по праву считаться «философом радости». Но я охотнее назвал бы его «философом жизни» или «философом всего живого». Однако между этими тремя мыслителями существует непрерывная преемственность: все они говорили о жизненных силах и их проявлениях, о радости. «Природа подает нам конкретный знак, что мы достигли своего собственного предназначения. И этот знак — радость»<sup>13</sup>, — писал Бергсон.

В своей главной книге *L'Évolution créative* («Творческая эволюция») Бергсон защищает идею фундаментального закона жизни и эволюции, происходившей на протяжении миллионов лет. Он говорит о законе творчества. По его словам, жизнь существует, чтобы быть творческой. И радость тесно связана с творчеством, она является опытом достижений жизни. Когда жизнь удалась, когда она достигает

того, для чего была предназначена, мы проникаемся радостью. Когда в жизни не везет, мы погружаемся в печаль. В качестве примеров Бергсон приводит творческие акты: художник, создающий произведение; глава предприятия, успешно реализовавший сложный проект; мать, дающая жизнь ребенку и любующаяся его улыбкой. Бергсон утверждает, что не только улыбка вызывает радость матери, но и тот факт, что она подарила жизнь, сотворила ее. Точно так же глава предприятия радуется не только полученной прибыли, но и тому факту, что он создал динамично развивающееся предприятие.

Бергсон, как и Спиноза, считал, что утверждение жизни способствует появлению радости. У Ницше же он заимствовал концепцию главенствующей роли творческого процесса, изложив ее в собственном виталистическом понимании. И напротив, Бергсон критически относился к тому, что Спиноза называл пассивными радостями, радостями воображения, не связанными с творческим процессом. По его мнению, это были не подлинные радости, а наслаждения, которые, разумеется, могут быть интенсивными, но не заслуживающими благородного названия радости. Радость свя-

зана с завоеванием жизни. Наслаждение же в эволюционном процессе жизни связано лишь с необходимостью выживания. Именно потому что мы находим в этом наслаждение, мы поддерживаем в себе жизнь, едим, размножаемся, существуем. Бергсон писал: «Наслаждение — это уловка, выдуманная природой, чтобы заставить живое существо сохранять жизнь. Оно не указывает, в каком направлении должна развиваться жизнь. Но радость всегда свидетельствует о том, что жизнь удалась, что она завоевала территорию, что она одержала победу. Любой большой радости присущ победоносный акцент»<sup>14</sup>.



## Глава 3

# Пусть радость цветет

*Радость — это сила. Культивируйте ее<sup>15</sup>.*

*Далай-лама*

Радость не навязывает себя, ее необходимо пригласить. Невозможно вдруг приказать себе стать радостным. Никто не обладает властью над этим чувством, которое появляется только в тех случаях, когда для этого возникают определенные условия. В следующих главах мы рассмотрим, как можно достичь активной и перманентной радости через процесс освобождения и общности, рассоединения и воссоединения. Но можно ли способствовать появлению глубоких радостей, пусть даже скоротечных, через умонастроение и специфическое поведение? Можно ли создать климат, который позволил бы радости возникнуть и расцвести? Как утверждает писатель Матьё Теранс, «радость не возникает по собственному желанию. Она не появляется по принуди-

тельному решению, по указке. Следует как чумы бояться тех, кто продает рецепты радости. Радость требует благоприятного климата, умонастроения, схожего с состоянием благодущия. Благоприятный климат благоприятствует самому себе»<sup>16</sup>.

Действительно, мне удалось констатировать, что существует умонастроение, некое количество установок, видов поведения, которые позволяют нам создать благоприятную для появления радости почву. На некоторых из них я остановлюсь более подробно. Но, разумеется, к этим установкам можно добавить и другие: внимание, присутствие, медитация, доверие и открытость сердца, благожелательность, бескорыстие, благодарность, настойчивость в усилиях, уступка, плотские утехи.

### ВНИМАНИЕ

Внимание — это прежде всего то, что позволяет нам быть связанными со своими чувствами. Очень часто мы поглощены многочисленными повседневными хлопотами, и наш перегруженный мозг делает нас невнимательными к тому, что мы переживаем. Мы работаем, думая о посторонних вещах, например об

ужине или ближайших выходных. Мы готовим еду, но наши мысли обращены к папкам, лежащим на письменном столе. Мы гуляем, но наши мысли витают далеко. Но если мы любим пейзажем, думая о еще незаполненном полисе социального страхования, то очень мало шансов на то, что мы проникнемся радостью!

Радость часто провоцируется чувственным опытом. Если мы смотрим на тот же самый пейзаж, обращая внимание на гармонию форм, на перспективу, на цвета, свет, запахи, шум (или тишину), мы можем — ибо ничто нельзя гарантировать — почувствовать, как нас охватывает радость, поскольку красота природы трогает нас до глубины души. Именно так рождались самые большие радости, которые я пережил в своей жизни. Когда я прогуливаюсь, мои чувства пробуждаются. Я наблюдаю за солнечным лучиком в подлеске, за волнением океана, за перспективой, случайно открывающейся во время похода в горах. Смотреть, слушать, дотрагиваться, чувствовать, вкушать — это прежде всего то, что располагает к радости, дает ей возможность проявиться. Почему? Потому что, когда мы внимательны, мы, слушая, ощущая, созерцая, позволяем на-

шим чувствам переполнять нас. Мы находимся здесь и сейчас. Я часто слушаю музыку, когда работаю или занимаюсь другими делами. В эти моменты сила звуков редко вызывает у меня какие-либо эмоции. Но, к счастью, у меня бывает возможность полностью сконцентрироваться только на музыке. И тогда я, закрыв глаза, в темноте наслаждаюсь «Большой мессой до минор» Вольфганга Амадея Моцарта, *The Lamb Lies Down on Broadway* группы Genesis, *Miserere* Грегорио Аллегри, *Songs from a World Apart* Левона Минасяна, «Вариациями Голдберга» Иоганна Себастьяна Баха, *Tubular Bells* Майкла Олдфилда, *Corpus Christi II* Логоса, «Кёльнским концертом» Кита Джаррета и многими другими произведениями. Я позволяю музыке проникнуть во все мое естество. А порой музыка рождается во мне.

Я очень высоко ценю чувственные радости еще и потому, что мне пришлось проделать длинный путь, прежде чем научиться им. В детстве мне пришлось



пережить страдания аффективного характера, которые заставляли меня уходить, спасаясь от них, в свои мысли, в свой воображаемый мир. Таким образом, я частично оторвался от своих эмоций и чувственных восприятий. Подростком я был вынужден пройти курс терапии восприятия, лечение по методу Виттоза, и я вновь научился воспринимать и описывать чувственный мир, то есть принимать и идентифицировать эмоции, сопровождающие восприятие. Сначала я вырвался из своего тела, а потом научился жить в нем. Для меня это означало принятие страданий, неприятных восприятий, негативных эмоций, от которых я ограждал себя, убегая. Эта терапия помогла мне. Лет через десять я дополнил ее гештальттерапией, которая позволила мне вывести наружу вытесненные эмоции, затаившиеся в моей телесной памяти, работать с ними, чувствовать гнев, печаль, страх. Поскольку все это я пережил сам, то пришел к выводу, что все это и есть первый шаг к обретению радости. Мы должны научиться видеть, прикасаться, смотреть, чувствовать, а также ощущать внутренне, не порывать с нашими эмоциями. А для этого необходимо уделять всему время. Радость редко рождается от обыкновенного шока, от скоротечного

ощущения, от беглого взгляда на пейзаж, от трех нот, услышанных мимоходом. Речь идет о том, чтобы позволить нашему телу и разуму оказаться во власти чувств, поскольку только тогда рождается радость. Но эта тесная связь с нашими чувствами обязательно предполагает принятие возможности негативных чувств, печали, гнева или страха.

### ПРИСУТСТВИЕ

Тхить Нят Хань, великий буддийский мастер покоя вьетнамского происхождения, который с 1969 года живет во Франции, обычно на вопрос о лучших методах медитации отвечает следующим образом: мойте вашу чашку, но делайте это так, словно вы моете младенца Будду. У Матери Терезы тоже была собственная мантра: когда вы ухаживаете за прокаженным, делайте это так, словно вы ухаживаете за Иисусом Христом. Эти два великих свидетельства дают нам бесценный урок. Они говорят о важности полного присутствия, внимания ко всем, даже самым банальным нашим действиям, словно они являются наиболее важными в мире. И требуют от нас обладать свойством присутствия.

Внимание прививает нам присутствие. Но присутствие выходит далеко за рамки простого внимания. Это внимание, которое действует все наше естество: не только наши чувства, но наше сердце и разум. Мы внимательны, когда пристально смотрим, напряженно вслушиваемся, с удовольствием смакуем. Присутствие же носит не только чувственный характер. Оно не является формой обычной восприимчивости. Присутствие заключается в том, чтобы с великодушием воспринимать реальность, мир, другого человека, потому что, как известно, они могут обогатить нас внутренне, вероятно, даже доставить нам радость, а также потому что мы тоже можем им взамен подарить знания или радость.

Жизни ценность придает не количество совершенных нами дел, а количество присутствия, которое мы вложили в каждое из наших дел. В нашем современном западном обществе по-прежнему высоко ценится количество. Мы все стремимся умножить наш опыт. Именно это служит мерой насыщенности жизни. Отправляясь в путешествие, многие из нас выбирают самые насыщенные маршруты, которые позволяют посетить, вернее, галопом пром-

чаться по наибольшему количеству стран, городов, музеев. Многие даже не дают себе труда внимательно приглядеться, восхититься тем, что они открывают. Едва приехав в одно место, они хватают свои фотоаппараты, чтобы сделать селфи. Они бросают лишь беглый взгляд на памятники и пейзажи, чтобы убедиться, что те в точности похожи на изображения на почтовых открытках, и затем уезжают. Я не приемлю подобных путешествий. Когда я посещаю то или иное место, я ничего не фотографирую. Такое решение я принял давно. Или же



делаю снимки, но только перед самым отъездом, после того как я смог в полной мере оценить, прочувствовать, насладиться, не отвлекаясь на посторонние дела. Сколько же радостей мне довелось пережить!

Во время своих путешествий я видел толпы туристов, которые «посещали» ту или иную страну, не уделяя времени на то, чтобы поговорить — впрочем, они явно не испытывали в этом потребности — с местными жителями: уличными торговцами, водителями автобусов — словом, с людьми, с которым они ежедневно сталкивались, не устаивая их взглядом или словом.

После падения режима Чаушеску в Румынии на экранах наших телевизоров появились ужасающие, невыносимые изображения сиротских приютов, в которые были собраны тысячи детей, забытых всеми. Эти малыши страдали многочисленными недугами. Но самое страшное, что читалось на их лицах и телах, так это было отсутствие внимания. Нехватка присутствия. Никто не смотрел на них с любовью, никто не помог им проявить свое присутствие в нашем мире. Помимо очевидной необходимости ухода, обеспечения пи-

щей и жильем, одним из условий их выживания было создание подобных связей, установление взаимообмена. Мы знаем, что младенец, не получавший любви, ласковых слов, аффективного присутствия, внимания в первые месяцы своей жизни, всю свою жизнь будет страдать от последствий такого обращения.

Как и многие другие молодые люди, я, сдав экзамены на бакалавра, захотел путешествовать и посвятить себя гуманитарной миссии. Я отправился в Индию, где работал в Калькутте в одном из Домов для умирающих, основанных Матерью Терезой. Кадровый персонал был всецело поглощен логистикой, распорядком, различными административными и хозяйственными проблемами: организацией дортуаров, кухни, соблюдением режима. Несмотря на это эффективное функционирование, мне было там не по себе. Умирающие люди, которые рядами лежали на соломенных циновках прямо на полу, были подобраны миссионерами Ордена милосердия на улицах. Разумеется, они получали надлежащий уход, но вовсе не он ободрял и поддерживал их. Однажды утром мне захотелось задержаться. Я подошел к умирающему мужчине и сел рядом с ним. Я взял его за руку, заговорил с ним. Конечно, он не понимал

меня. Я говорил по-французски, а он знал только хинди. Но это было неважно. Я установил с ним связь. Я принялся нежно гладить его по голове. Мы не сводили друг с друга глаз. Я продолжал гладить его по голове, плечам, лицу. По его впалым щекам потекли слезы. Я чувствовал, как в нем зарождалась радость, которая постепенно передавалась мне. Вскоре я тоже был охвачен радостью. Там я четко понял, что самое важное в таких моментах — это присутствие рядом. Держать человека за руку, гладить его по лицу, говорить, открыть свое сердце, поддерживать качество жизни. А взамен мы всей душой чувствуем, что дает нам другой человек: взгляд, улыбку, которая потрясает нас. После этого эпизода я попросил руководство Дома для умирающих освободить меня от некоторых материальных видов деятельности, чтобы я мог полностью посвятить себя поддержке умирающих, дарить им свое присутствие.

## МЕДИТАЦИЯ

Одним из опытов, которые могут нам помочь развить наши свойства внимания и присутствия, является опыт медитации. Я приобщился к медитации в буддийском контексте,

общаясь в Индии с тибетскими ламами, когда работал в Доме для умирающих в Калькутте.

Я отправился в Дармсалу, небольшой городок на севере Индии, где находится резиденция тибетского правительства в изгнании и где далай-лама вместе со своими соотечественниками нашел убежище. Я испытывал потребность быть посвященным в медитацию. Основы медитации очень простые. Достаточно сесть в удобную позу в месте, где вас никто не побеспокоит, размеренно дышать, хранить тишину в себе и наблюдать за тем, что происходит вокруг. Надо внимательно прислушиваться к самому себе и к миру. Тогда мы слышим шумы, чувствуем свое дыхание, осознаем тело, единение с телом. Если мы испытываем боль, мы констатируем ее, но долго не задерживаемся на ней. Мы дышим, не сосредоточиваясь на дыхании. Наши мысли приходят, текут, мы наблюдаем за ними, не привязываясь ни к одной из них. Со временем мысли появляются все реже... Вот уже около тридцати пяти лет я каждый день занимаюсь тем, что мне представляется настоящим упражнением внимания. Порой в моем распоряжении есть лишь несколько минут. В другой раз я медитирую полчаса и даже дольше.

Я рад, что сегодня на Западе развивается практика сугубо светской медитации, которая получила название «полного сознания». Благодаря, в частности, психиатру Кристофу Андре она нашла применение во Франции во многих психиатрических больницах, где отныне стала одним из терапевтических приемов. Такая медитация оказывает пациентам существенную помощь. Пациенты не сосредоточиваются на своем беспорядочном воображаемом, а учатся устанавливать связи со своими чувствами, обретают психическую устойчивость. Медитируют также в тюрьмах, на некоторых предприятиях и даже в школах. Я сожалею только об одном. Мне не по нраву термин «полное сознание», который во французском языке имеет определенную двойственность. В соответствии с картезианским определением, принятым у нас, сознание носит рефлексивный характер. Но полное сознание заключается не в том, чтобы думать и размышлять, а в том, чтобы просто быть внимательным. В английском языке эта практика называется *mindfulness*, то есть «памятование». Я предпочитаю называть ее «полным вниманием». Мне этот термин кажется более приемлемым, поскольку такая медитация заключается в том,

чтобы быть простыми наблюдателями того, что происходит в нас самих, не пытаясь понять или обдумать. Одна из ее главных целей заключается в развитии качества внимания и присутствия. Благодаря этой практике мы становимся необыкновенно внимательными, в том числе и к самим себе. И мы замечаем столько всего нового! Во время этого упражнения высвобождаются эмоции, вспыхивает свет и даже может появиться глубокая радость. Чаще всего это беспричинная радость, не связанная с какой-либо мыслью, с каким-либо конкретным предметом. Она обусловлена просто самим фактом находиться там, существовать, благожелательно и внимательно к самому себе и миру присутствовать, испытывая полную свободу. Когда во мне рождается подобная радость, я не вскакиваю, не прыгаю, не хлопаю в ладоши. Я продолжаю медитировать. Я неизбежно чувствую, как на моем лице появляется широкая улыбка, а если я открываю глаза, то мой взгляд, несомненно, становится лучезарным. Я начинаю глубоко, полной грудью, дышать. Иногда у меня даже возникает потребность медленно развести руки в стороны, словно я хочу кого-нибудь обнять, словно я иду навстречу дорогому другу. Порой, но на-

много реже, из глубин моего разума выплывает печаль. И вместо улыбки по моему лицу текут слезы. Я знаю, что такую цену приходится платить за внимание и открытость. Но эти слезы не оставляют вкуса горечи.

### ДОВЕРИЕ И ОТКРЫТОСТЬ СЕРДЦА

Открыть свое сердце означает жить в определенной уязвимости, согласиться с возможностью все принимать, в том числе и с возможностью быть уязвимым. Это означает пойти на риск жить полной жизнью. Но чаще всего мы предпочитаем отгородиться, защитить себя, довольствоваться выживанием.

В своей жизни я встречал многих людей, которые были, как некогда я сам, в той или иной степени «покрыты броней», блокировали свои эмоции, порой окружали свои сердца защитной оболочкой, чтобы больше не страдать<sup>17</sup>. Разумеется, они меньше страдали, но в то же время становились недоступными для глубоких радостей любви. Принять боль — это цена, которую надо заплатить за жизнь, богатую на эмоции. За жизнь, которую стоит прожить. Закрытое сердце будет непроницаемо для всего, в том числе и для радости. Порой

к нам на улице подходят незнакомые люди. Как правило, каждый второй отворачивается и продолжает свой путь. По меньшей мере так поступают два человека из трех в крупных городах! Практически всегда мы ссылаемся на нехватку времени, хотя чаще всего нам просто страшно. Страшно, что эти незнакомцы побеспокоят нас, нападут на нас, попросят денег. На самом же деле чаще всего они просто хотят что-то спросить, узнать. Я принял для себя решение никогда не замыкаться в себе при первом контакте. Когда ко мне подходят, я за несколько секунд стараюсь понять, что от меня



хотят. Услышать слова благодарности или критическое замечание, если ко мне подошел читатель, узнавший меня, указать своему собеседнику направление или адрес ближайшей аптеки либо просто улыбнуться и дать несколько монет человеку, попавшему в беду. Мне повезло на чудесные встречи с «уличными незнакомцами», которые глубоко запали в мою душу. Эти крошечные связи укрепили мое сердце и сделали меня счастливым.

Чтобы открыть свое сердце, надо доверять жизни. Такое доверие приобретается с первых часов жизни благодаря нашим родителям. Только надо, чтобы они сами доверяли, ведь без этого нельзя дать жизнь и пуститься в эту авантюру... Дети непроизвольно предоставляют родителям безусловное доверие. Но поскольку у нас были неприятности, поскольку мы страдали, поскольку у нас был болезненный или травмирующий опыт, мы порой впоследствии утрачиваем доверие к жизни. У нас появляется тенденция опасаться внешнего, неведомого, мира в целом. Однако очень важно преодолеть свои страхи, исцелить раны, чтобы научиться вновь обретать доверие, поскольку именно оно позволяет нам идти вперед. В этом

смысле мы похожи на детей: без доверия мы не можем расти. А как мы уже видели, настоящие радости рождаются из ощущения прогресса, уверенности и усиливаются чувством причастности.

Иногда радость стучится к нам в дверь неожиданно. Так будем же внимательными, присутствующими, открытыми, чтобы радушно встретить ее и насладиться ею. Разумеется, это не означает, что надо все принимать благодушно и быть открытыми ко всему! Очень важно научиться развивать нашу интуицию и способность распознавать плохое и хорошее, чтобы оградить себя от ситуации или человека, которые могут причинить нам зло. Но радость не растет в полумраке. Она расцветает при ярком свете, наудачу.

### БЛАГОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ

По своей сути буддизм является не мудростью радости, а мудростью отказа от желания. Тем не менее в его практике присутствует в полной мере радость, *mutida*. Об этом нам напоминает скульптура: буддистские статуи показывают нам улыбающиеся, порой отме-

ченные печатью радости лица, в отличие от древнегреческих и древнеримских статуй, которые, какими бы великолепными они ни были, не выражают это внутреннее высшее счастье.

В буддизме упоминание о радости появляется главным образом в тех случаях, когда она охватывает верующего, который делает успехи в дхарме, на этом пути, ведущем к просветлению. Здесь мы встречаем Спинозовскую идею о радости, сопровождающей любой прогресс, любую победу, любое совершенство естества человека. Буддистская традиция также объясняет, что у радости есть два врага: близкий и далекий. Близкий враг — это эйфория, поверхностная радость, вызванная привязанностью к мирским наслаждениям. Это пассивная радость, описанная Спинозой. Далекий враг — это зависть, печальная страсть, связанная с успехом или счастьем другого человека. Радость же, напротив, является плодом альтруистической любви, которая возникает, когда человек радуется счастьем другого человека. Такая любовь и радость, сопровождающая ее, уходят своими корнями в благожелательность, *maitri* (майтри) на санскрите, которую верую-

ций испытывает ко всем живым существам. Это родители, радующиеся успехам своего ребенка, друзья или возлюбленные, которым успехи тех, кого они любят, доставляют радость. Но это также и радость, которую можно почувствовать по отношению к любому существу, которое растет, расцветает, совершенствуется. Эта благожелательная радость служит лучшим лекарством от чувства зависти, возникающего у многих людей, сталкивающихся с успехами или счастьем других... Впрочем, это явление широко распространено в западном обществе, и особенно во Франции! Вместо того чтобы завидовать другим людям, лучше рукоплескать их успехам. Вместо того чтобы по-



зволють печали и озлобленности усиливаться, лучше направить наше умонастроение на путь радости. Вместо того чтобы дискредитировать преуспевающих людей, лучше открыто радоваться их успехам. Для этого необходимо отбросить болезненную логику соперничества. Зачем тратить драгоценное время на сравнения, измерения? Неужели этот человек красивее меня? А этот, не зарабатывает ли он больше, чем я?

Сравнение и зависть являются порождением несчастья, в то время как восхищение качествами и успехами других людей служит источником радости, как справедливо утверждают буддисты.

## БЕСКОРЫСТИЕ

Сегодня мы живем в мире, в котором само понятие бескорыстия постоянно искажается. С одной стороны, промышленники предоставляют нам все больше так называемых бесплатных, то есть оплаченных нашими собственными данными или навязываемой нам рекламой, услуг или сведений. С другой стороны, наша деятельность и наш опыт становятся все более зависимыми от перспекти-

вы денежного вознаграждения, успехов в обществе, признания... «Для чего это нужно?» — практически постоянно мы спрашиваем себя, прежде чем предпринять какие-либо шаги, даже в рамках нашей профессиональной деятельности.

В свое оправдание необходимо сказать, что мы зависим от ускорения ритма нашей жизни, у нас остается все меньше свободного времени, на всех уровнях от нас требуют совершенства, и мы считаем, что у нас нет иного выбора, кроме как отдавать предпочтение полезному. Разумеется, подобная гонка служит одной из причин уменьшения, если не сказать отсутствия, радости в нашей жизни. Я уже давно наблюдаю за этим феноменом в Париже, где я вижу очень мало радостных людей. Я также это остро почувствовал во время двухмесячного пребывания в Нью-Йорке весной 2015 года. Конечно, люди, с которыми я встречался, оказывали мне самый радушный прием, но потом я не замечал у большинства из них настоящей радости. Да и как могло быть иначе? Я видел множество людей, находящихся в стрессовом состоянии, измученных, постоянно подвергающихся профессиональному и социальному давлению, никогда не беру-

щих положенный отпуск, чтобы восстановить свои силы.

Чтобы радость могла цвести, мы не должны все время пребывать в этом устойчивом утилитарном измерении, которое лишает нас открытости и незанятости. Очень часто радость возникает тогда, когда мы ничего не ждем, когда нам нечего завоевывать. Мне часто выпадала возможность читать лекции и проводить семинары в присутствии многочисленной аудитории. Порой я получал гонорар, хотя я всегда просил организаторов подобных мероприятий позволить малоимущим покупать билеты по самой низкой цене и даже проходить бесплатно. Наряду с этими моментами, связанными с денежной выгодой, я всегда стараюсь удовлетворять просьбы небольших ассоциаций, районных библиотек, которые хорошо знают о моей работе и настаивают, порой в течение нескольких лет, чтобы я пришел к ним и рассказал о своем мировоззрении. Во время этих встреч, которые ничего мне не приносят в материальном плане, очень часто возникают теплые моменты разделенной радости. Недавно я откликнулся на трогательную просьбу Эммануэль, молодой женщины, открывшей маленькую библиотеку, состоящую из одного по-

мещения, в пригороде Бастии, среди домов, предоставляющих социальное жилье. За неимением места она арендовала муниципальный зал. Она рассчитывала принять человек пятьдесят, но в этом зале нас оказалось около четырехсот, причем большинству людей пришлось стоять! Об этом мероприятии у меня сохранилось только одно воспоминание: коммуникативная, почти осязаемая радость, которая охватила нас всех.

Оставив свою профессию издателя около двадцати лет назад, чтобы полностью посвятить себя литературному творчеству, я познал период, когда у меня было время жить, когда я свободно распоряжался своим временем. Потом мои книги стали пользоваться успехом, я стал востребованным и взял на себя новые обязанности в средствах массовой информации. К тому же мне пришлось влезть в долги, чтобы купить прекрасный дом на юге Франции. Мне приходилось работать в поте лица, чтобы платить по кредиту и отвечать на многочисленные просьбы. Мои моменты свободного времени сжимались, как шагреновая кожа, а моменты радости хирели. И тогда я принял решение покинуть журнал, который

возглавлял, *Le Monde des religions* («Мир религий»), меньше выступать по радио, ограничить количество публичных выступлений, а также продать свою собственность, чтобы расплатиться с долгами и купить намного более скромный дом. Теперь у меня есть море времени, полностью принадлежащее мне. У меня нет ничего срочного, мой ум свободен от любых забот, у меня есть возможность заниматься только собой, что совершенно невозможно при гиперактивности. И я сразу же обрел радость наслаждаться природой, путешествовать, гулять по городу, часами сидеть в библиотеке. Я вновь открыл для себя счастье делать все, от чего мне постепенно приходилось отказываться, теряя при этом привычку делать это. Я вновь бескорыстно открыт для жизни.

## БЛАГОДАРНОСТЬ

Я прекрасно осознаю, что жизнь мне много дала. Мне посчастливилось иметь образованных родителей, от которых я получил огромное количество знаний. Когда я был ребенком, мой отец великодушно проводил значительную часть своего свободного времени, читая нам, своим детям, книги. Когда я стал подрост-

ком, он помог мне открыть для себя философию. Это было настоящим откровением. Чтение диалогов Сократа, потом Эпикура и стоиков приобщило меня к экзистенциальной проблематике, с которой я больше не расстался. Что такое хорошая, успешная жизнь? Какие ценности могут направлять и вести нашу жизнь? Как примирить тело и разум? Возможно ли длительное счастье? Как реагировать на боль, страдания? Существует ли в человеческом теле бессмертная часть?



Наша семья была довольно зажиточной, и в материальном плане я был полностью обеспечен. Я был наделен хорошим здоровьем, у меня было много друзей в мире, и я имел счастье жить своей страстью — в обычном, а не в спинозовском смысле термина, — литературным трудом. Я каждый день благодарю судьбу за эту предоставленную мне возможность. Я также благодарю источник или глубокую тайну жизни, неважно, как мы это называем. Я благодарен, что я существую, что пребываю в добром здравии, что занимаюсь любимой работой, встречаюсь с людьми, которые ценят меня и помогают мне расти над собой. Это тоже подарки жизни. Не стоит ждать испытаний, чтобы понять все это. «Я узнал счастье по шуму, который раздался, когда оно уходило», — как справедливо написал Жак Превер.

Я это осознал однажды утром, когда проснулся с ревматическими болями в шее. Мне было плохо, я начал раздражаться, но потом вдруг осознал, что тысячи раз просыпался в хорошей форме и без этих болей. Какое чудо! С того дня у меня это вошло в привычку: просыпаясь, я начинаю с того, что воздаю благодарность судьбе. И это доставляет мне радость.

Лежа в кровати или встав, я говорю «спасибо» Богу, поскольку именно так я называю тайну жизни. Но можно довольствоваться и «благодарностью жизни». Я воздаю благодарность за то, что я жив, что испытываю желание прожить этот день, что мне выпало столько возможностей радоваться. Я не могу начинать свой день, не выразив благодарности. То же самое я делаю, когда ложусь спать.

Было время — много лет назад, — когда мне не удавалось заснуть. Едва я закрывал глаза, как меня одолевали мысли обо всех дневных заботах. Вместо того чтобы отбросить их, я начинал искать решения. Я раскаивался, что породило новые проблемы. Наша память вбирает в себя негативное охотнее, чем позитивное. Это свойство связано непосредственно с процессом эволюции: чтобы выжить, человеку пришлось научиться запоминать опасности, страхи. Но мы же живем не в пещерном веке! Мы должны тренировать себя, учиться подавлять этот бессознательный биологический процесс и даже поворачивать его вспять и запоминать только приятные моменты. Моя приятельница Кристина Мишо, которая живет в Квебеке и преподает там позитивистскую

психологию, научила меня несложному приему: прежде чем заснуть, надо вспомнить и вновь испытывать благодарность к пяти позитивным событиям — пусть даже крошечным, — которые произошли за день: о хорошем известии, приятной встрече, чтении книги, о нескольких мгновениях наслаждения. С тех пор я стал гораздо лучше засыпать, часто с радостью в сердце.

Испытывать благодарность означает прежде всего говорить «спасибо» жизни, не быть несправедливым к ней. Но это также и умение отдавать ей все, что она дала нам. Жизнь — это постоянный обмен. Мы получаем, учимся отдавать. А отдавать также означает передавать. В том числе и знания. Я принял решение писать для аудитории, которую обычно называют «широким кругом читателей», поскольку такие книги доступны всем, в отличие от научных трудов, для которых меня предназначало мое университетское образование. Я публиковал подобные произведения и был ответственным редактором трех энциклопедий — и это хорошо, что они вышли, — но мало кто их читает. Я предпочел передавать широкому кругу читателей элементы философской, психоло-

гической и духовной мысли, которые помогли мне лучше жить. Я стремился, чтобы те, кто не имел возможности проводить годы, как я, уткнувшись носом в тексты Платона и Аристотеля, Спинозы и Юнга, буддистов и Библии, все же смогли бы открыть для себя и оценить их послания мудрости. У меня были эти орудия, и я предоставил их в распоряжение широкого круга читателей. Передача знаний является неотъемлемой частью фундаментального обмена в жизни. И эта радость стоит того, чтобы терпеть критические или негативные замечания тех, кто хочет видеть в подобном демарше лишь деградацию науки или обыкновенное стремление получить выгоду.

### НАСТОЙЧИВОСТЬ В УСИЛИИ

Бергсон заметил, что большие творческие радости — единственные, которые он признает, — всегда являются плодом усилия. Он связывает подобное усилие с сопротивлением, оказываемым материей. «Материя провоцирует и делает возможным усилие. Мысль, которая всего лишь мысль, художественное произведение, которое только задумано, стихотворение, о котором только мечтают, пока

еще не стоят труда. А вот материальное воплощение стихотворения в слова, художественной концепции — в статью или прекрасную картину требует усилия. Усилие тягостно, но оно также бесценно, еще более бесценно, чем законченное произведение, поскольку благодаря нему творец извлек из своего естества больше, чем у него было, и возвысился над самим собой»<sup>18</sup>. Я полностью присоединяюсь к этому суждению и распространяю его на любую работу, которая требует от нас усилия. Настойчивость в усиллии до воплощения наших планов в жизнь практически всегда служит источником радости. Я вспоминаю о радости, которая охватила меня, когда я поставил последнюю точку в своей докторской диссертации, над которой работал в течение семи лет!

Весной 2015 года в Нью-Йорке я тоже пережил огромную радость, ставшую венцом длительного и затратного усилия. На протяжении нескольких лет меня приглашали читать лекции в различных англоязычных странах. Но мой школьный уровень знания английского языка не позволял мне откликнуться на приглашения, о чем я искренне сожалел. И вот однажды мой французский издатель сообщил

мне, что американское издательство хотело бы опубликовать мою книгу *Du bonheur, un voyage philosophique* («О счастье. Философское путешествие») и организовать большое презентационное турне... при обязательном условии: я должен был выступать на английском языке! Внутренние силы велели мне ответить: «Да, я это сделаю!», хотя я знал, что совершенно не способен на такое. И тогда начался обратный отсчет: в моем распоряжении оставалось полгода, чтобы более или менее бегло научиться разговаривать на английском языке... На протяжении четырех месяцев я каждый день посе-



щал курсы разговорного английского языка по скайпу. Я усвоил основы грамматики, выучил сотни полезных в моей области слов и в конце концов отправился в Нью-Йорк на два месяца, чтобы пожить там в языковой среде. Момент истины наступил во время моего первого интервью на главном канале государственного радио штата Нью-Йорк. Когда я шел в студию, меня терзала жуткая тревога. В течение тридцати минут я отвечал в прямом эфире на вопросы журналиста, ведущего передачу, и аудитории. Все прошло замечательно, и мой пресс-атташе поздравил меня с успехом. Когда я оказался один на улице, меня охватила огромная радость. Я поднял руки к небу и воздал благодарность. Моя радость была соразмерна осознанному усилию и преодоленной тревоге.

У нас у всех есть подобный опыт прекрасных радостей, плодов настойчивости в усилении.

### УСТУПКА И СОГЛАСИЕ

Мы более на дух не переносим рискованность, случайность, неопределенность. Нам хочется — даже если это из области фантастики — установить абсолютный контроль за на-

шей жизнью. Мы не сдаемся, отчаянно цепляемся, постоянно размышляем, старательно анализируем прошлое, пытаюсь понять, что произошло не так, чтобы лучше планировать будущее и постараться обуздать его. Мы не приемлем, чтобы даже самый маленький винтик настоящего оказался неподвластен нам. Противоположностью подобного поведения является уступка. Уступка заключается в том, что с событием, на развитие которого мы не в состоянии повлиять, необходимо смириться, а вовсе не гневаться, не испытывать сожаления, не отдавать себя во власть негативных эмоций.

Я уже упоминал о мудрости стоиков, которая призывает нас напрасно не бороться с происходящими в жизни событиями, которые от нас абсолютно не зависят. В этом смысле уступка является не фатализмом, а отстранением, своеобразной формой отчуждения. Это принятие жизни. Когда мы сталкиваемся с трудностью, которую не в состоянии разрешить, и когда мы воспринимаем вещи в том виде, в каком они существуют, мы способны позволить радости охватить нас. Радость связана с успехами сознания, с усилием, которое она сделала, чтобы побороть гнев,

тревогу, напряжение, и с победой, которую она одержала.

Лет десять назад мне выпала возможность конкретно оценить это ощущение. В то время я ездил на своей машине по Парижу. Однажды, когда я должен был отправиться на несколько важных встреч, я решил ехать на машине, чтобы выиграть время. Но я опаздывал на обед с моей немецкой издательницей и поэтому волновался, что с первого раза произведу на нее плохое впечатление. В спешке я неправильно припарковался, и то, что должно было произойти, произошло. Выйдя из ресторана, я увидел, что моя машина исчезла. Ее увез эвакуатор. Меня охватила ярость. Я стал думать о штрафе, который мне придется заплатить, о времени, которое я потеряю, забирая машину со штрафной стоянки, о решающих встре-



чах, на которые я непременно опоздаю. Я даже выругался. И сразу же приятные воспоминания о деловом обеде и удовольствии, доставленное мне этой встречей, исчезли. Но вдруг внутренний голос прошептал: «Неужели все обстоит настолько серьезно, раз ты пребываешь в таком состоянии?» Я поднял глаза к небу, тяжело вздохнув. Стояла прекрасная погода, ярко светило летнее солнце. Жизнь была сладостной, она улыбалась мне, я занимался любимым делом. Разве эта неприятная история с эвакуатором сумеет испортить мне жизнь? В этот конкретный момент, в то же мгновение, когда я пошел на уступку, с небес на меня свалилась могущественная радость. Переполняемый радостью, я принялся громко хохотать. Я смеялся над своей машиной, которую увез эвакуатор. Я отменил все встречи и радостно пошел забирать машину. После этого инцидента я ее продал. Отныне в Париже я хожу пешком, езжу на велосипеде, пользуюсь общественным транспортом или такси и арендую машину, когда уезжаю куда-нибудь на выходные. Я освободил себя от стольких бытовых хлопот!

С момента, когда мы избавляемся от навяздения все контролировать, мы начинаем

жить с открытым сердцем, а наше умонастроение благотворно влияет на появление радости. Когда мы соглашаемся пойти на уступку в критический момент («мою машину увез эвакуатор», «мой поезд опаздывает, и я не успею на пересадку», «мой Интернет не работает» и так далее), мы вступаем в гармонию со временем жизни, а не боремся с ним, как собака, которую тащит телега. Жизнь ведет меня туда? Я буду сопровождать ее ход, ее течение. Просто потому, что у меня нет другого выбора.

Здесь мы прикасаемся к самому сердцу таоистской философии, возникшей как ответная реакция на конфуцианство. Конфуций учит нас: чтобы быть счастливыми, надо быть добродетельными. А чтобы быть добродетельными, надо подражать космическому порядку. В космическом порядке все предсказуемо, все внушает доверие. Солнце всегда встает в определенное время и всегда заходит в заранее известный час. Ход планет никогда не бывает беспорядочным. Мы знаем, с точностью до дня, когда по небу пролетит комета. Таоисты выработали прямо противоположную логику. Они признавали красоту космического порядка, но настаивали на том факте, что мы живем

на земле, а не на небесах. А на земле ничто не может быть предсказуемым. Можно знать, в какое время взойдет солнце через триста лет, но нельзя знать, какая погода будет завтра. На этом свете царят хаос, текучесть, движение, неуверенность. Философия тао не предполагает поиски безмятежности, спокойствия духа, столь любезных сердцу греческих и конфуцианских мудрецов. Ее поиски — это поиски радости. Ее дорога — это радостное сопровождение с открытым сердцем естественного потока жизни.

Одним из величайших таоистских философов был Чжуан-цзы. Мы мало знаем о нем. Достоверно известно только то, что он жил в IV веке до н.э. Несомненно, он был преемником основателя таоизма Лао-цзы. Ему приписывают авторство одного из главных трактатов этой традиции, носящей его имя. Чжуан-цзы приводит пример пловца, который хочет переплыть через реку. Реки в Китае могучие, с бурным течением. Как и течение жизни, говорит нам философ. Большинство пловцов попытаются вступить в борьбу с течениями, приложив для этого всю свою силу и энергию. Но они напрасно будут изнурять себя. Боль-

шинство из них утонет. Чем сильнее течение, говорит Чжуан-цзы, тем меньше надо бороться с ним. Мы не будем отказываться от намерения добраться до другого берега. Мы просто сольемся с течением потока и, не оказывая никакого сопротивления, позволим ему нести себя. В конце концов мы переплывем через реку и доберемся живыми и здоровыми, не затратив никаких усилий, до противоположного берега, на который мы хотели попасть.

В Аквитании мне довелось беседовать с профессиональными пловцами. Они рас-



сказали об особо опасном подводном течении, которое иногда появляется на Атлантическом побережье, недалеко от береговой кромки. Если пловец попадает в это течение, он ни в коем случае не должен бороться с ним, даже если он находится в нескольких метрах от берега. В противном случае он напрасно израсходует свои силы и утонет. Единственный способ спастись — это... перевернуться на спину, спокойно лежать и позволить течению нести себя. Сначала это течение, которое называется возвратным, или разрывным, унесет вас вдаль. Но потом оно принесет вас к берегу, и вы сможете на него выбраться. Разумеется, намного дальше исходной точки. Однако, пойдя на уступку, вы сохраните себе жизнь и не утонете. Именно этому учит нас Чжуан-цзы, если мы распространим подобное правило на все области нашей жизни. Если мы попадем в противоположный поток, то не будем сопротивляться. Мы позволим этому потоку нести нас и будем ждать подходящего момента, чтобы приступить к действиям, которые позволят нам достичь нашей цели. В некотором смысле мы будем ждать, когда поток вновь станет благоприятным для нас.

Таоистское учение — это философия современности. «Бездеятельность», которую оно проповедует, состоит не в том, чтобы никогда не действовать, а в том, чтобы действовать, слившись с движением жизни, но не теряя из вида собственные цели и собственные намерения, не стараясь немедленно и любой ценой реализовать их. Если жизнь противится этому, надо плыть по ее течению. Мы достигнем своей цели позже или не достигнем никогда, если тем временем наша цель изменилась. Действительно, порой наша жизнь преподносит нам то, что мы в данный момент считаем испытанием, и заставляет нас понять, что цель, которую мы поставили перед собой, неправильная. В другом произведении<sup>19</sup> я рассказывал, сколько раз я бывал выбит из колеи после того, как в возрасте тридцати лет оставил работу издателя, чтобы полностью посвятить себя литературному труду, и как судьба помогла мне упорно двигаться по этому пути, закрыв для меня доступ ко многим так называемым денежным профессиям, о которых я мечтал в периоды сомнений и финансовых затруднений.

Таоистский опыт уступки приводит нас в радость течения. Освоив его, мы соглашаемся

следовать движению жизни, сливаться с ее бурными, порой необычными формами. Мы принимаем риск, когда соглашаемся жить при постоянном нарушении равновесия. Но если жизнь течет не так, как нам хотелось бы, то, возможно, она тем самым подает нам некий знак? Возможно, в нашей жизни должны произойти изменения? Возможно, глупо упорствовать в своих намерениях? Вполне вероятно, что однажды двери вновь распахнутся и все уладится.

Непреложным фактом остается то, что жизнь постоянно нарушает наше равновесие. Так стоит ли на это жаловаться? Представим себе нечто противоположное: существование, размеренное, как ноты на нотной бумаге, существование, когда мы всегда будем знать, что нас ждет. Какая скука! Давайте же радостно, с улыбкой на губах идти вперед, вместо того чтобы напрасно раздражаться и страдать. Уступка ведет нас к согласию как с мелкими неприятностями в повседневной жизни, так и с более важными событиями. Чтобы научиться этому, необязательно быть искушенными в мудрости. Надо просто передавать это согласие с повседневной жизнью через не-

большие опыты, которые мы можем здесь и сейчас противопоставить ежедневным хлопотам и заботам. Давайте научимся — а речь идет именно о научении — использовать препятствия, чтобы способствовать появлению позитивного... и радости.

### ПЛОТСКИЕ НАСЛАЖДЕНИЯ

Уступка и согласие доставляют нам радость через работу ума. Но мне хотелось бы завершить эту главу, вернувшись к телу. В начале этой книги я уже говорил о важности чувственного восприятия как о пути, ведущем к радости. Однако наше тело является источником радости не только благодаря пристальному вниманию, с которым мы относимся к нашим чувствам. Тело доставляет нам радость через гармонию, равновесие, силу, гибкость, ловкость, которые исходят от него, когда оно пребывает в тесном единении с сердцем и умом. Разумеется, так бывает далеко не всегда. Но когда мы пребываем в таких состояниях, когда мы наслаждаемся ими, расширяем их, нас часто охватывает чувство глубокой радости. Что касается лично меня, то я развил эти ощущения благодаря боевым

искусствам, в частности дзюдо и карате, которыми занимался с восьми до восемнадцати лет. Несомненно, благодаря этой практике я научился устанавливать контакт со своим телом, любить его, чувствовать его во всей его полноте, ощущать его силу и гармонию. Скорость перемещения, точность движений, оптимальное напряжение мышц — все это порождает чувство радости жизни, силу существования. Все это мы можем почувствовать, когда плаваем, бежим, танцуем и даже когда просто идем. Когда я нахожусь в хорошей физической форме, я порой преобразую свои механические шаги в осознанную ходьбу, что дает радость ощущения здорового, крепкого тела. Это форма медитации, которой Будда учил своих последователей: «Сосредоточьтесь на ходьбе всеми способностями ваших чувств, обращенных внутрь, и рассудком, который не должен ускользать от вас». Иногда я прыгаю, танцую, позволяю себе делать размашистые движения. Разумеется, это со мной происходит гораздо чаще, когда я прогуливаюсь на природе, чем тогда, когда я шагаю по городским тротуарам! Но я обожаю ощущать и приумножать это ликование тела.

Разумеется, это относится и к опыту, который мы приобретаем при половых отношениях, поскольку радость заниматься любовью всегда чутко прислушивается ко всем чувственным наслаждениям. И эта радость приумножается, когда наше сердце бьется в унисон с сердцем нашего партнера. В таком случае наслаждение может стать настоящим сакральным опытом. Мы полностью открываемся нашим телам, их объятиям, взаимному влиянию наших душ и наших сердец. Мы переживаем опыт, когда наше «я» расширяется, наше эго раскрывается, наши мысли останавливаются, наши тела сливаются в единое целое. Все наше естество чувствует себя связанным с целой Вселенной. Конечно, такое случается не каждый день. Но какую силу жизни и радости мы способны ощутить благодаря половому поведению!

Таким образом, крайне важно заботиться о своем теле, делать все возможное, чтобы поддерживать его в добром здравии благодаря здоровому и сбалансированному питанию, полноценному сну и физическим упражнениям. Шопенгауэр, который, впрочем, весьма скептически относился к вопросу счастья, утверждал, что, если человек хочет быть счаст-

ливым, он непременно должен гулять не менее двух часов в день, причем, если это возможно, на природе! Очевидно, что поддержание нашего тела, любовь, с которой мы к нему относимся — только не чрезмерная или исключительная, — наша способность чувствовать тело и гармонично соединять его с нашим разумом служат главным условием для расцвета радости.



## Глава 4

# Стать собой

*Самый невежественный из людей — это тот,  
кто отрекается от собственного знания,  
чтобы согласиться с мнением другого<sup>20</sup>.*

*Ахмад ибн Ата Алла,  
мусульманский мудрец XIII века*

**М**ы рассмотрели несколько установок, которые позволяют нам создать обстановку, климат, умонастроение, способствующие восприятию великодушной милости радости. Однако все эти радости носят скоротечный характер. Когда мы идем на уступки, воздаем благодарность жизни, одерживаем победу над самими собой, наша радость, полная и интенсивная, кажется нам абсолютной, но все же остается преходящей. Спиноза первым задался вопросом, существует ли путь, по которому можно было бы пойти, чтобы получить более продолжительную, если не сказать постоянную, радость. Иначе говоря, можно

ли создать «состояние радости» наподобие того, как можно создать состояние счастья, длительной безмятежности, спокойствия духа, это состояние отсутствия смятения, к которому стремились Будда и философы Античности? Это не обязательно будет буйная радость, которая заставляет нас подпрыгивать, танцевать, ликовать. Скорее речь идет об упоительной глубокой радости, которая заставит наше естество вибрировать в такт движению жизни.

Думаю, у нас есть возможность прийти к подобному состоянию. И у нас есть не один, а два пути — совершенно разных на первый взгляд, но на самом деле дополняющих друг друга, — которые способны нас к нему привести.

Первый путь предполагает движение к себе. Это то, что я называю *радостью освобождения*.

Второй путь предполагает движение к другим и согласие с миром: это *радость сопричастности*.

Мы увидим, что эти два пути свободы и любви, рассоединения и воссоединения ведут к тому, что некоторые философы и великие мыслители называют «совершенной радо-

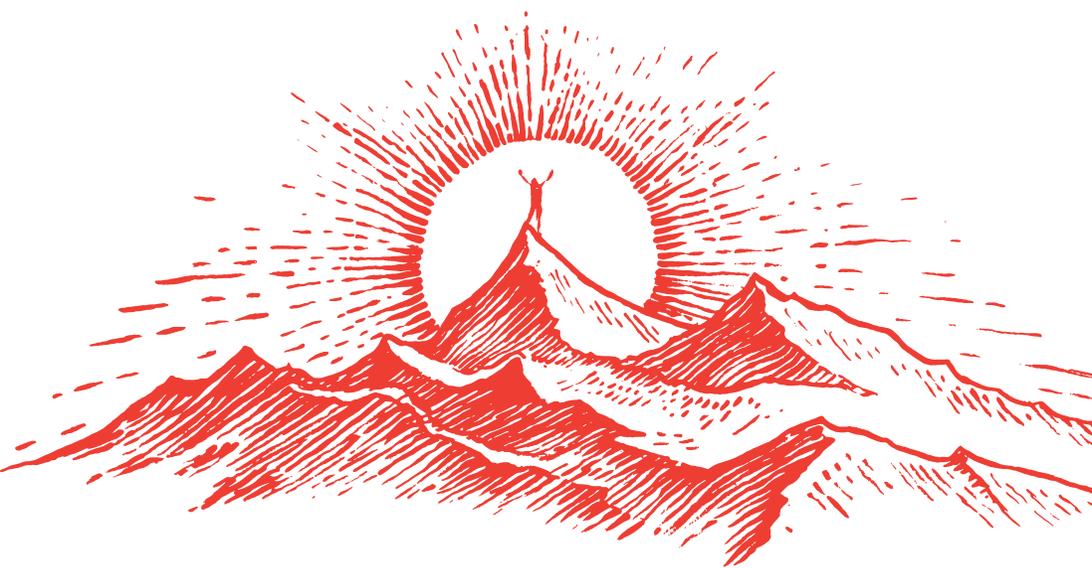
стью», радостью, которая более не связана с внешними причинами и которую ничто не может испортить.

### ПРОЦЕСС ИНДИВИДУАЦИИ

Итак, первый путь для развития активной, постоянной радости заключается в движении к себе, чтобы в полной мере стать самим собой. Этот путь начинается с самоанализа. Мы наблюдаем за собой, пытаясь выявить в нас самих все, что не принадлежит нам, что было в той или иной степени навязано нам извне посредством нашего воспитания и нашей культуры. Это идеи, представления об обществе, Боге, о нас самих, которые имеют тенденцию обуздывать наше подлинное «мы», удушать его и, следовательно, повергать нас в печаль. С момента осознания чуждого нам мы можем начать процесс освобождения, то есть избавления от лишних связей. Мы опутаны связями, они необходимы нам. Нельзя жить без общения, без семьи, без ценностей, без верований, которые мы получаем в наследство. Но если мы хотим познать более глубокую радость, точно так же необходимо однажды критически взглянуть на эти связи и отбросить те

из них, которые возводят на нашем пути преграды. Этот путь, который я называю «рассоединением», является первым большим шагом к освобождению.

Мы могли бы поговорить о «процессе индивидуации» со швейцарским психиатром Карлом Густавом Юнгом, учеником Фрейда, который позднее разошелся со своим учителем. Обычно процесс индивидуации начинается в середине жизни, между 35 и 50 годами, когда благодаря конфронтации с опытом мы осознаем свою подлинную природу и свои реальные стремления. Тогда мы понимаем, что определенное количество элементов нашей жизни не соответствует нашим самым сокровенным стремлениям. Имярек хотел бы



работать в финансовой области, но отец, пианист, заставил его посвятить себя искусству, профессии, в которой тот не преуспел. И наоборот, банкир мечтал стать актером, но родители разубедили его: «Это не та профессия, которая позволит тебе безбедно жить!» Кто-то хотел продолжить учебу, но ему столько раз повторяли, что «ты полное ничтожество», что он в конце концов сам в это поверил и очень рано пошел трудиться на производство, пронеся эти слова через всю свою жизнь. Или тот, кому давали игрушки для мальчиков, хотя он хотел играть в игрушки для девочек, был вынужден ассоциировать себя с мужской идентичностью и так и не осмелился развить свою женскую чувственность, из-за чего стал человеком, неприспособленным к жизни.

Процесс индивидуации — это процесс рассоединения, возникающий вследствие двойного усилия самоанализа. Необходимо осознавать то, что нам не подходит, что не является нами, одновременно осознавая то, какие мы есть на самом деле, каковы наши подлинные потребности и наша глубинная природа. Природа, не затушеванная представ-

лениями и верованиями, полученными как в семье, так и в культурной среде, в которой мы по воле случая — или судьбы — родились, если не сказать, плод архетипов коллективно-бессознательного, поскольку человек, родившийся во Франции, несет в себе совершенно другое коллективное бессознательное, чем человек, родившийся в Индии или Бразилии. Безусловно, мы должны признать, что являемся продуктом нашего рода, нашей среды, нашей культуры. Однако внутри нас существует самобытный «субстрат» — назовем его «личностью», — который носит своеобразный, глубокий, уникальный характер. И он очень рано дает о себе знать. Действительно, особенности личности ребенка можно заметить уже в первые недели его жизни: он может быть беспокойным или радостным, интровертом или экспансивным, гиперактивным или спокойным, ласковым или раздражительным. Фрейд отводил особое место влиянию среды на формирование личности. Юнг же, хотя и не отрицая роли подобного влияния, считал, что еще задолго до проявления этого влияния существует то, что он назвал «основными темпераментами» — можно также сказать «характерами», — типологию которых он раз-

работал. Об этом давным-давно догадывался Аристотель. В своей «Никомаховой этике» древнегреческий философ говорит о существовании особой природы в каждом живом существе. «<...> а между тем [существующее] само по себе, то есть сущность, по природе первичнее отношения — последнее походит на отросток, на вторичное свойство сущего»<sup>21</sup>. Чтобы быть счастливым, утверждает Аристотель, каждый из нас должен реализовать себя в зависимости от своей природы. «Удовольствие ведь испытывают в душе, а между тем каждому то в удовольствие, любителем чего он называется. Скажем, любителю коней — конь, любителю зрелищ — зрелища, и точно так же правосудие — любящему правое, а любящему добродетель — вообще все, сообразно добродетели»<sup>22</sup>. Итак, одним из источников, позволяющих обрести радость, служит поведение, сообразное со знаменитым сократическим изречением «познай самого себя», которое было написано на фронто́не храма Аполлона в Дельфах. Познать самого себя, чтобы вести, как скажет Юнг вслед за Аристотелем, образ жизни, соответствующий нашей природе и нашим самым сокровенным стремлениям.

## ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ... И СТАНЬ ТЕМ, КТО ТЫ ЕСТЬ

Самый очевидный способ познать самого себя — это самоанализ. Самоанализ заключается во внимательном наблюдении за самим собой, за своими чувствами, мотивациями, желаниями, эмоциями, в изучении наших собственных опытов и чувств, которые они породили в нас. Наши опыты, если мы соглашаемся выслушать их послание, говорят нам: «Ты несчастен, упрямо идя по этому пути. Возможно, ты преуспеешь, изменив путь», «Это приносит тебе благо, а вон то — несчастье». Мы прекрасно понимаем этот демарш, если речь идет, например, о нашем питании. Нам подходят далеко не все продукты. От некоторых продуктов нам может стать даже плохо, хотя они приносят пользу другим. У одних людей возникает аллергия на глютен или коровье молоко, другие же прекрасно переносят их. То же самое можно сказать о нашей аффективной, профессиональной, межличностной жизни. Одни люди хорошо себя чувствуют в одиночестве, другим же необходимо постоянно общаться с кем-либо. Но большинство из нас нуждается в чередо-

вании моментов одиночества и общения, чтобы позволить своей личности расцвести. Именно опыт подсказывает каждому из нас, что нам лучше всего подходит. Опыт призывает нас прибегать к распознаванию. По этому поводу Спиноза мог бы сказать: «Наблюдай за тем, что доставляет тебе радость, и за тем, что огорчает тебя». Если каждый раз я с огорчением открываю тетрадь по математике, чтобы попытаться решить уравнение, значит, мне лучше заняться какой-либо другой деятельностью. Если же, напротив, чтение философских или поэтических произведений доставляет мне радость, то, несомненно, этот путь полностью соответствует моему темпераменту. Я не случайно привел этот пример, ведь это мой путь. Я очень быстро понял, что у меня нет способностей к математике, что я не принадлежу к числу тех, про кого говорят: «Он дока в математике». Да я и не упорствовал в изучении этой науки. После окончания шестого класса я полностью забросил математику, предмет, по которому я коллекционировал одни нули. Впрочем, я думаю, что не смог бы окончить школу, если бы меня насильно заставляли учить математику.

Принцип распознавания состоит в трезвом и непредвзятом наблюдении. Как и любая другая деятельность, оно совершенствуется в ходе тренировок. Распознавание предполагает отстранение от себя самого и, главное, рациональное отступление назад. Не делая усилий для распознавания, мы часто перестаем быть самими собой. Мы примеряем роль, личность, желания, которые не являются нашими. Мы создаем наш образ, соответствующий тому, чего ждут от нас другие. Или тому, что, как мы полагаем, они ждут от нас, чтобы нравиться им, быть социально воспринимаемыми. Мы все хотим быть любимыми, мы все остро нуждаемся в признании. Если нас недостаточно воспринимали как личность, когда мы были детьми, если любовь наших родителей не всегда была справедливой, соответствующей, если мы ее чувствовали в недостаточной мере, то, повзрослев, мы по-прежнему будем искать одобрения. Так случилось и со мной. На протяжении многих лет я испытывал потребность нравиться другим в ущерб самому себе. Я полагал, что могу быть любимым только при выполнении этого условия. Я говорил «да», когда мне хотелось сказать «нет». Я принимал вещи, которые причиняли

мне тяготы или страдания. В юности мне потребовалось время, чтобы осознать, что все это делает меня несчастным. И тогда я решил провести сам с собой терапевтическую работу, которая научила меня быть самим собой. Этот процесс проходил постепенно. Благодаря психоанализу я понял, что бессознательно жил под давлением своего отца. Так или иначе, но я никогда не позволял себе делать то, что ему не нравилось. Подобная установка привела к тому, что я постоянно искал одобрения других, стремясь любой ценой доставить им удовольствие. Положение усложнялось еще и тем, что я получил, по-прежнему бессознательно, от отца парадоксальное предписание, которое блокировало мои собственные социальные достижения: «Стань кем-нибудь значимым, но не перерастай меня».

Психоаналитическая работа позволила мне выявить и понять эту проблему. Но тем не менее мне не удавалось устранить ее. По совету приятельницы-психолога я решил работать над своими эмоциями и записался на курсы гештальттерапии. Мы, человек двадцать, объединившись вокруг двух психотерапевтов, жили в деревне. Первый же сеанс релаксации в темноте немного изменил наше

умонастроение, сделав нас очень восприимчивыми. Нам раздали бумагу и карандаши и попросили нарисовать, по-прежнему в темноте, наши тела. На бумаге появились силуэты, один причудливее другого. Тело, которое я набросал, было довольно хорошо структурировано. Но оно оказалось полностью асимметричным. Один бок был огромным, второй же атрофированным, с крошечными рукой и ногой. Создавалось впечатление, что этот персонаж был опутан веревками, что он задыхался. Один из психотерапевтов подсел ко мне: «Что ты ощущаешь?» Я ничего не ощущал. Он продолжал настаивать, повторил несколько раз свой вопрос. В конце концов я начал ощущать теснение в груди, вскоре я стал задыхаться. Второй психотерапевт, более крепкий физически, чем первый, спросил, не способен ли он усилить это неприятное ощущение. Я дал положительный ответ. И он тут же крепко обхватил меня сзади. Во мне закипела ярость, я крикнул, чтобы он немедленно убрал руки. Я кричал все громче и громче, отчаянно сопротивляясь. Но тут первый психотерапевт спросил меня: «С кем ты разговариваешь?» Я спонтанно ответил, плача от ярости: «Со своим отцом». Это было очевидно.

Я как наяву видел своего отца. Я выливал на него ярость, угнетавшую меня. Наконец я мог сказать ему, что он подавляет меня, мешает мне быть самим собой. Я извивался, отбивался, кричал во все горло. Менее чем за час я освободился от влияния отца. Я осознал, что, чтобы не дать себе возможности социально утвердиться, я подавил в себе мужскую часть — ту самую, которая на моем рисунке получилась атрофированной, — и развил женскую: творчество, поэзия, чувственность. Я был самим собой не полностью. С этих курсов я уходил, радостно напевая. Я чувствовал себя свободным, как птица, выпорхнувшая из клетки. На протяжении нескольких недель я испытывал интенсивную радость, которая позволила мне выработать способность получать еще более глубокую радость. В последующие месяцы я начал самоутверждаться. Впервые я сумел сказать «нет» человеку, которому никогда не осмеливался возражать, что еще больше усилило мою радость освобождения. Когда я понял, что это «нет» не повлекло за собой никаких проблем, а напротив, освободив меня, оно освободило и моего отца, я начал учиться говорить «нет», постепенно освобождаясь от влияния других людей, как

от их критики, так и похвалы. Как только мы понимаем, что глупо и бессмысленно стремиться быть любимыми всеми, мы сразу же сбрасываем с наших плеч тяжелую ношу. И это относится ко всем профессиональным ситуациям. Если вас не ценит ваш коллега, то это его проблема, а не ваша. Возможно, он руководствуется справедливыми или несправедливыми, обоснованными или необоснованными соображениями, но это не имеет никакого значения! Нельзя жить в радости, если ты постоянно зависишь от критики или одобрения других людей.

#### ПУТЬ К ОСВОБОЖДЕНИЮ, КАК ЕГО ПРЕДСТАВЛЯЛ СПИНОЗА

Самоанализ, порой сопровождающийся терапевтической работой, позволяет выявить, кто мы есть на самом деле, освобождая нас от влияния других людей. Этот процесс начинается с самого важного: мы должны освободиться от влияния наших родителей и всего того, что препятствует нашему росту, расцвету. До сих пор я говорил о тяжести этих внешних влияний. Но для нашего полного освобождения крайне важно обратить особое внимание

на внутреннюю обусловленность, какими бы ни были ее причины: чаще всего внешние, но порой и внутренние. Я говорю об обусловленности наших аффектов, эмоций, импульсов, желаний, верований. Чтобы преуспеть в свободе, а следовательно, в радости, необходимо научиться разбивать цепи нашего внутреннего рабства, поскольку очень часто мы в первую очередь рабы самих себя. Осознание этого факта является противоядием от виктимизации. Ведь гораздо легче обвинять других во всех наших проблемах!

С помощью длинного пути медитации и самоанализа буддизм позволяет освободиться от внутреннего рабства, чтобы достичь просветления, высшего опыта освобождения. К этому вопросу я коротко вернусь в следующей главе, посвященной совершенной радости. А пока останемся в философской сфере Спинозы, великого западного мыслителя, теоретика внутреннего освобождения.

Как мы уже видели, Спиноза был провозвестником века Просвещения. Он ратовал за установление светской республики, которая будет уважать свободу совести и слова. Он современный певец свободы, широко распро-

странившейся в нашем западном обществе. Но мы очень часто забываем, что Спиноза был в то же самое время великим мыслителем, обосновавшим необходимость внутренней свободы. Спиноза напоминает, что человек не рождается свободным. Он становится таким в процессе рационального познания причин своих аффектов и идей. Все наши столь дорого завоеванные социальные и политические свободы бесценны: свобода выбирать спутника своей жизни, свою профессию, свое место в жизни, свою сексуальную жизнь, свободу вероисповедания и слова. Эти свободы завоеваны в результате ожесточенной борьбы, и мы продолжаем отчаянно отстаивать их. Как мы уже говорили, Спинозу преследовали за его политические и религиозные убеждения, он потерял свою семью, друзей, его чуть не убили. Порой он был вынужден писать иносказательно, чтобы не быть подвергнутым травле. Всю свою жизнь этот человек страдал от невозможности свободно высказывать свои идеи. И тем не менее он учит нас, что самым страшным рабством — тем самым, которое приносит нам больше всего страданий, — является рабство, в котором нас держат наши собственные страсти. Нет ниче-

го более важного, чем терпеливая работа над самими собой. Мы должны освободиться от наших внутренних тиранов, чтобы не только познать радость, но и улучшить мир. Прислушаемся к Спинозе и вновь проделаем этот путь вместе с ним!

Мы видели, что этическое учение Спинозы основано на *conatus*, усилии, которое прикладывает любой живой организм, чтобы совершенствовать свое естество и повышать свою жизнеспособность. У людей *conatus* принимает облик желания, слова, используемого в очень широком смысле: в данном случае речь идет обо всех усилиях, импульсах, потребностях и волевых актах, как уточняет Спиноза<sup>23</sup>, для которого «желание есть самая сущность человека»<sup>24</sup>. Рабство человека заключается в неправильной направленности его желаний. Человек пребывает в печали, чувствует себя несчастным или беспомощным, потому что его желания связаны с объектами, которые уменьшают его могущество, вместо того чтобы увеличивать. Процесс освобождения, позволяющий нам перейти от печали и пассивных радостей к радостям активным, состоит не в подавлении желаний или отказе от них, а в признании того, что для

нас хорошо и что плохо, чтобы перенаправить наши желания к другим объектам, возмущающим нас.

В отличие от стоиков Спиноза не верил, что для изменений достаточно одной силы воли. Он также не противопоставлял, как это делали Платон, Декарт и Кант, рациональность аффективности. Для него аффективность не является злом, которое сила разума и воли стремится укротить. Злом является лишь пассивность в аффективности или желание, которое необходимо преобразовать в активность через рациональное распознавание. В этом вопросе Спиноза далек и от буддийской традиции, которая, справедливо ассоциируя несчастье с желанием, предлагает устранить желание, служащее источником привязанности. Спиноза, напротив, утверждает, что аффекты желания, являющегося самой сущностью человека, образуют двигатель всей жизни. Таким образом, речь идет не о подавлении нашей аффективности, а о вычлениении желания, чтобы сделать его более богатым и направить в нужном направлении. Говоря языком Спинозы, необходимо преобразовать наши страсти, связанные с нашим воображением и ошибочны-

ми, неполноценными, неадекватными идеями, в действия, то есть в аффекты, связанные с аутентичными представлениями. Если сформулировать эту мысль несколько иначе, то этика Спинозы не критикует зло, стремясь его искоренить. Она стремится к выявлению ложных благ, которые вводят нас в заблуждение, и к установлению аутентичности желаемых благ.

Спиноза подчеркивает, что разума, пусть насущно необходимого в работе по распознаванию, недостаточно, чтобы заставить нас измениться: «Аффект может быть ограничен или уничтожен только противоположным и более сильным аффектом, чем аффект, подлежащий укрощению»<sup>25</sup>. Роль разума заключается в том, что он должен вызвать новое желание, лучшее и более сильное, чем несоответствующее желание, которое нас отчуждает и повергает в печаль. Только желание является достаточно мощной силой, способной помочь человеку добиваться успехов. Но желание оказывается тщетным без помощи разума. Только благодаря ему оно способно распознавать объекты или индивидуумов, к которым необходимо повернуться лицом.

Спиноза уточняет, что страсти появляются по внешним, не зависящим от нас причинам.

Именно об этом мы говорили чуть выше, когда рассматривали процесс индивидуации. Мы бессознательно действуем под влиянием различных установок, которые противоречат нашей глубинной природе и воздействуют на наши аффекты через то, что Спиноза называет воображаемым. Таким образом, важно освободиться от этих внешних причин. Причина наших аффектов должна зависеть только от нас самих, и в этом нам должна помочь работа по распознаванию. Именно тогда наши аффекты становятся активными. В таком случае мы больше не страдаем от нашей аффективности, мы создаем ее, сознательно направляем ее к тому, что помогает нам расти, что доставляет нам радость.

Мы переходим от рабства к свободе, от печали или пассивной радости к радости активной и блаженству.

Сейчас я попытаюсь кратко изложить мысль Спинозы, касающуюся перехода от рабства к радости свободного человека. По своей сути человеческое существо является существом желания. Любое желание сопровождается радостью, то есть ростом наших жизненных сил. Печаль, которая является непосредствен-

ным следствием страсти, которая возникает из-за неправильно направленного, недостаточно выявленного, находящегося под влиянием внешней причины желания, сокращает их. Очень часто мы живем во власти наших страстей, которые держат нас в пассивности, то есть в рабстве. Этика заключается в том, чтобы опираться на наши жизненные силы, наши аффекты, желания, выявляя их через распознавание разумом. Мы можем заменить наши несовершенные, частичные, иллюзорные идеи настоящим знанием, которое преобразует наши пассивные аффекты в аффекты активные, зависящие исключительно от нас. И тогда мы сможем вкусить полную радость, вызванную нашим адекватным желанием.

Печаль от неудовлетворенного желания лежит в основе поисков мудрости. Радость от исполнившегося желания образует окончание подобных поисков.

Напомню еще раз. Мы являемся антиподами морали долга, основанной на якобы объективных категориях Добра и Зла, на подавлении аффективности и инстинктов, на упразднении желания. «Управление желанием», правильная ориентация желания становятся ключом к счастью и расцвету.

## ИИСУС, ПОВЕЛИТЕЛЬ ЖЕЛАНИЯ

То, что Спиноза сформулировал в этических и философских терминах, Иисус Христос воплотил на практике за много столетий до появления великого мыслителя на свет, во имя проповедуемой им духовности. То, что Спиноза называет страстью, Иисус называет грехом — словом, которое на древнееврейском языке означает «непопадание в цель». С течением времени и по мере развития христианской традиции «грех» превратился в обличительный термин, отмеченный печатью подавляющей морали, той самой морали нескончаемых списков грехов, составленных Церковью, многие из которых ведут нас прямо в ад. Но в Евангелиях нет ничего подобного. Иисус никогда никого не осуждает. Когда он спасает женщину, уличенную в прелюбодеянии, от побивания камнями, он говорит: «Я не осуждаю тебя; иди и впредь не греши»<sup>26</sup>, что означает «возвеличайся в своем желании, перенаправь его, не ошибайся больше с выбором цели». И так всегда происходит с посланиями Иисуса, который пришел вовсе не для того, чтобы судить и осуждать людей, а чтобы спасать и возвышать их, согласно словам евангелиста Иоанна: «Ибо не

послал Бог Сына Своего в мир, чтобы судить мир, но чтобы мир был спасен чрез Него»<sup>27</sup>. Действительно, Иисус, равно как и Спиноза, никогда не говорит «это хорошо» или «это плохо». Он говорит скорее «это истинно» или «это ложно», «это справедливо» или «это несправедливо», «это возвеличивает тебя» или «это принижает тебя». Иисус не сокрушает своих собеседников, нравственно осуждая их, а помогает подняться выше жестом или дружеским взглядом.

Вот история Закхея<sup>28</sup>, поведенная нам евангелистом Лукой. Закхей был продажным сборщиком налогов, которого все ненавидели, мытарем, отбиравшим деньги у своего народа, чтобы затем отдать их римлянам. Мимоходом заметим, что половину денег он присваивал себе. Словом, это был порочный человек. Тем не менее, когда Иисус вошел в его родную деревню, он произвел на Закхея неизгладимое впечатление. Закхей был небольшого роста, и ему пришлось залезть на смоковницу, чтобы увидеть Иисуса. Все думали, что Иисус отобедает у самого уважаемого жителя деревни, священнослужителя или фарисея. Но нет! Иисус поднял глаза и, увидев Закхея, обратился к нему: «Закхей! Сойди скорее, ибо сегодня надобно



Мне быть у тебя в доме». Потрясенный Закхей спустился на землю, бросился к ногам Иисуса и сказал: «Господи! Половину имущества моего я отдам нищим, и если кого чем обидел, воздам вчетверо». Закхей не изменил бы своего поведения, если бы Иисус преподавал ему урок морали. Он поступил так, потому что Иисус взглянул на него с любовью. И этой любовью Иисус пробудил в Закхее желание стать лучше, возвыситься, изменить образ жизни. Иисус, равно как и Спиноза, был «повелителем желаний», о чем прекрасно поведала в своем *Évangile au risque de la Psychanalyse* («Евангелие на грани психоанализа») Франсуаза Дольто<sup>29</sup>. И точно так же, как философия Спинозы является философией радости, учение Иисуса ведет к радости: «Сие сказал Я вам, да радость Моя в вас пребудет и радость ваша будет совершенна»<sup>30</sup>. Именно это послание сегодня старается реабилитировать папа Франциск, напоминая церковникам и мирянам-католикам, что предназначение Церкви — покорять сердца своим примером через любовь и радость, а не пускаться в нравоучительные речи, отталкивая от себя всех тех, кто идет по жизненному пути вне правил. Недаром первое послание верховного понтифика называется «Радость Евангелия».

## ОТ ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЫ К МИРОВОМУ СПОКОЙСТВИЮ

Как подчеркивает Спиноза, люди не рождаются свободными, они ими становятся. Пока мы не проделали внутреннюю работу, помогающую нам осознать себя, стать трезвомыслящими людьми, нами управляют эмоции, желания, страсти, верования, воображение, мнение. Мы полагаем, что совершаем все эти действия «свободно», но на самом деле они продиктованы нашей аффективностью и нашими верованиями.

Задолго до Фрейда Спиноза понял, что нами движет наше бессознательное. Именно поэтому Спиноза не верил в свободную волю и коренным образом пересмотрел понятие свободы. Для него быть свободным означало поступать в соответствии со своей природой, а не под влиянием внешних причин. Свобода — это автономия. Каждый успех на пути освобождения ведет к радости. У всех нас есть подобный опыт: чем больше мы освобождаемся от того, что нас угнетает, тем радостнее мы становимся. Все учение Спинозы зиждется на этой фундаментальной идее: мы обладаем собственной, особенной уникаль-

ной природой, которой надо соответствовать. «Всякий аффект одного индивидуума отличается от аффекта другого индивидуума настолько, насколько сущность одного отличается от сущности другого»<sup>31</sup>. Не существует двух схожих индивидуумов с идентичными вкусами и желаниями, поскольку каждый индивидуум обладает природой, присущей исключительно ему. Но главный парадокс этого учения, которое возносит на вершину всего особенности индивидуума, состоит в том, что человек, сумевший освободиться от рабства, полностью осознавший свою сущность, правильно направивший свои желания, достигший абсолютной автономии, становится, как никогда прежде, полезным другим и обретает способность разумно любить. Спиноза говорит нам, что нельзя соответствовать другому, если человек уже соответствует самому себе. Все конфликты, какова бы ни была их природа, проистекают из страстей. Человек, сумевший возвыситься над страстями, преобразовать их в активные радости, не может нанести вред другому человеку. Он победил в себе эгоизм, ревность, зависть, потребность доминировать, страх потерять что-либо, недостаток самоуважения или чрезмерное самоува-

жение — словом, все, что создает конфликты между индивидуумами и приводит к войнам между народами. Индивидуальные этические поиски «собственной полезности» неизбежно ведут к осознанию общественного блага. Иначе говоря, мы вслед за Махатмой Ганди можем повторить его мудрое изречение: «Если желаешь, чтобы мир изменился, сам стань этим изменением». Настоящая революция — это всегда внутренняя революция.



## Глава 5

# Соответствовать миру

*Быть способным найти свою радость  
в радости другого человека —  
вот секрет счастья<sup>32</sup>.*

*Жорж Бернанос*

Первый путь, ведущий к глубокой и продолжительной радости, путь, который мы только что рассмотрели, — это путь к себе, путь рассоединения. Второй путь, позволяющий нам добраться до источника внутренней радости, это противоположный и в то же время совпадающий с первым, путь к другому человеку, путь любви, единения: путь воссоединения. Вы не найдете этого термина в словарях французского языка. Я называю «воссоединением» путь, на протяжении которого мы будем стремиться воссоздать справедливые, правдивые связи, которые возвысят нас и принесут нам радость. Связи, которые смогут заменить те связи, которые мы уже установили в нашей жизни и кото-

рые порой нас стесняли, ограничивали, удушали или не позволяли нам развиваться и расти над собой в соответствии с нашей собственной природой. Разумеется, некоторые прежние связи всегда останутся необходимыми для нашего дальнейшего развития. Они образуют плодородный слой, на котором мы взрастим новые связи, более справедливые и более подходящие для человека, которым мы отныне стали.

### ДРУЖЕСКАЯ ЛЮБОВЬ

Ни один человек не может жить и расти без любви, без аффективных связей с другими людьми и всем миром. Наши первые связи уходят своими корнями далеко в нашу внутритробную жизнь. Это исключительные связи с нашей матерью, с ее бессознательным, ее энергией, ее аффектами. После нашего рождения эти связи укрепляются. Сначала взгляды родителей — к счастью, в большинстве случаев наполненные любовью, — потом, очень скоро, и взгляды нашего окружения становятся зеркалом, которое позволяет нам формировать нашу личность. Именно через взгляды других мы начинаем считать себя личностью. Когда этот

образ позитивный, когда ребенок чувствует себя любимым и любит сам, он проникается чувством безопасности и верой, которые позволят ему вырасти и испытать первые радости. Детские радости поистине удивительные, явно ощутимые. Они проявляются спонтанно, восторженно, через рукоплескания, крики, смех, через тело, которое мобилизует все свое естество, через сияющие глаза. Речь не идет о маленьких удовольствиях, как, например, тех, которые мы охотно испытываем в подростковом возрасте, но еще более охотно, когда становимся взрослыми. Мы говорим о настоящих радостях.

Самые большие радости ребенка имеют тесное отношение к аффективным связям. Ребенок смеется и хлопает в ладоши, потому что с ним играет мать или отец. Они смотрят на него, подбадривают. Ребенок смеется и хлопает в ладоши при каждом своем успехе, которого он добивается при ободрении взрослых. Ребенок растет, его отношения эволюционируют, выходят за рамки семейного круга. В яслях, потом в детском саду он открывает для себя первое чувство дружбы, которое с годами будет усиливаться. Позднее он познает первое любовное волнение. Это годы обучения, от-

крытия связей. Постепенно ребенок установит с другими отношения, которые принесут ему радость, помогут быть самим собой или повергнут в печаль и доставят мнимые радости. И тогда возникнет насущная необходимость в распознавании этих аффективных связей. Но прежде всего надо попытаться понять природу аффективных отношений между двумя индивидуумами, которые были взаимно установлены и которые называются любовью или дружбой.

В своей «Никомаховой этике» Аристотель использует одно и то же слово для обозначения любви и дружбы, этих двух фундаментальных чувств аффективного единения, которые мы отныне постараемся отличать друг от друга. Это слово — *philia*, «самое необходимое для жизни»<sup>33</sup> чувство, как утверждает философ. *Philia* — это глубокая любовь, которая объединяет как друзей, так и супружеские пары, фундамент всех аутентичных человеческих отношений. Мы выбираем человека, с которым мы разделяем проект, то есть желание «создать общее произведение», как говорит Аристотель, будь то создание семьи или развитие дружбы на основе общих идей, общего досуга, общих

знаний и так далее. *Philia* всегда основана на взаимности. Речь идет не о том, чтобы любить кого-то, кто нас не любит, а о том, чтобы любить человека, который поддерживает нас и которого поддерживаем мы. Мы помогаем друг другу расти над собой, совершенствоваться. В определенном смысле можно проникаться взаимной радостью с человеком, которого мы любим до такой степени, что всем своим естеством чувствуем его радость. Но, правда, в таком случае мы должны быть готовы делить вместе с ним и его невзгоды. Однако без этой открытости жизни мы сумеем познать лишь тоскливое настроение удушающей излишней опеки. К сожалению, нередки случаи, когда дружба и любовь носят неустойчивый характер, поскольку один человек любит бескорыстно и прежде всего хочет для другого человека счастья, а второй любит корыстно, то есть при условии, что отношения будут соответствовать его ожиданиям. Подобный тип взаимоотношений существует на всех уровнях. Я знаю родителей, которые любят своего ребенка «при условии», что он добьется успехов в учебе. Есть пары, где один партнер любит другого партнера «при условии», что тот сохранит свою должность или физическую красоту. Встречаются

друзья, которые привязаны к вам, потому что им льстит такая дружба или потому что вы позволяете им войти в тот или иной круг знакомств. Такие корыстные дружба и любовь препятствуют появлению радости, поскольку нас любят не за то, что мы являемся самими собой. Однако при подобных отношениях мы никогда не станем самими собой.

*Philia* предполагает измерение, без которого любовь не может быть настоящей или разделенной. Она не может принести радость полностью быть самим собой и помочь другому человеку тоже стать самим собой. Любить и быть любимым означает хотеть лучшего для другого человека, как и для самого себя, получать от него и дарить ему радость. Искренняя



дружеская любовь не бывает утилитарной: я дружу с этим человеком не потому, что нуждаюсь в нем в профессиональном, социальном или материальном плане. Но это не означает, что настоящая дружба должна быть обязательно незаинтересованной: мой друг может помочь мне в работе, но когда он перестанет соответствовать моим ожиданиям, потому что он вышел на пенсию или поменял должность, он все равно не перестанет быть моим другом.

Самый известный пример дружбы — это, несомненно, дружба между Монтенем и Ла Бозси. Они познакомились в 1558 году, в Парламенте Бордо, депутатами которого они оба были. Мишелю де Монтеню было в ту пору двадцать пять лет, Этьену де Ла Бозси — на три года больше. Они сразу поняли, что созданы для взаимопонимания. Их дружба приносила им радость. Монтень отличал их дружбу от того, «что мы называем обычно друзьями и дружбой, это не более чем короткие и близкие знакомства, которые мы завязали случайно или из соображений удобства». Параллельно Монтень воспел настоящую дружбу, в которой «они <души> смешиваются и сливаются в нечто до такой степени единое, что скреплявшие

их когда-то швы стираются начисто и они сами больше не в состоянии отыскать их следы»<sup>34</sup>. Монтень высказал мысль, ставшую известной, превратившуюся в изречение, можно даже сказать в уравнение, выводящее причину и основание дружбы: «Потому, что это был он, и потому, что это был я». В своих «Опытах» Монтень охотно признается, что лучшими моментами его жизни были те моменты, которые он делил с Ла Боэси. Скоропостижная смерть друга, наступившая через пять лет после их первой встречи, оставила незаживающую рану в душе Монтеня. Он признается, что страдал сильнее, чем когда преждевременно умирали его дети.

Однако нам не столь хорошо известно свидетельство Эпикура, оставленное в волнующем письме к его другу Идоменею, которое философ диктовал, лежа на смертном одре. Он подробно описывает состояние своего здоровья, мучающие его боли, а потом добавляет: «Боли мои <...> уже так велики, что больше стать не могут, но во всём им противостоит душевная моя радость при воспоминании о беседах, которые были между нами»<sup>35</sup>.

*Philia* нуждается в бескорыстии и одновременно во взаимности, иначе она превращается

в жертвенность и печаль. Разумеется, существует радость помогать и давать, ничего не ожидая взамен, будучи совершенно равнодушным к тому, что другой человек может нам предоставить. Но это уже другое измерение любви, к которому я вернусь чуть позже. Настоящие друзья и спутники выбирают друг друга. Эти отношения не являются отношениями, с которыми приходится мириться или которые навязаны извне. Они предполагают осознанный выбор, и их необходимо культивировать, чтобы позволить своей личности расцвести.

### ОТ ЛЮБОВНОЙ СТРАСТИ К ЛЮБВИ, КОТОРАЯ НЕСЕТ ОСВОБОЖДЕНИЕ

Многие отождествляют любовь, весьма далекую от *philia* — от этой дружеской любви, которая возвышает нас, открывая в нас лучшие качества, — со страстями: возбуждением, наслаждением, насыщенностью сильных эмоций, связанных с желанием. Но любовь-страсть несет нам только разочарования. Страсть, как говорит само ее название, это страстная любовь в спинозовском смысле термина, любовь, которая рождает пассивные радости, поскольку

ку очень часто она основывается на иллюзии или мечтаниях. Мы ожидаем от другого человека, что он удовлетворит наши потребности, развеет страхи, восполнит пустоту, и поэтому идеализируем его. Или же мы бессознательно идентифицируем этого человека с одним из наших родителей и, по-прежнему бессознательно, воспроизводим тип аффективной связи, которая в детстве связывала нас с этим родителем. Подобные иллюзии объясняют скоротечный характер страсти. Рано или поздно страсть угасает. Говорят, что настоящая любовь длится три года. Настоящая любовь — нет. Любовная страсть — да, и даже скорее полгода!

Иногда случается, что любовь-страсть преобразуется в ненависть. Это вполне логично, если мы обратимся к анализу страстей, проведенному Спинозой. Я уже говорил, что Спиноза определяет любовь как «удовольствие, сопровождаемое идеей внешней причины». То, что нам доставляет радость, так это мысль или присутствие другого человека. И напротив, о ненависти Спиноза пишет, что это есть «не что иное, как печаль, сопровождаемая идеей внешней причины». Если любовь основана не на активной, а на пассивной радости,

то есть связанной с воображаемым, то рано или поздно она трансформируется в печаль. И эта печаль есть не что иное, как обратная сторона влюбленной страсти: ненависть. В своей пассивной форме любовь может очень быстро превратиться в ненависть и наоборот. Многие пары могут сначала обожать друг друга, потом ненавидеть, страстно желать друг друга, а потом порывать друг с другом с такой же страстью. Нет ничего более удивительного, чем наблюдение за интенсивностью отношений, которые поддерживают друг с другом супруги после развода. К сожалению, чаще всего речь идет о конфликтных отношениях, которые обостряются до предела из-за трудностей, связанных с воспитанием детей, с вопросами алиментов и попечительства. Какими бы ни были причины расставания, конечным результатом являются взаимные упреки, вызванные любовью, которая, не сумев превратиться в дружбу, подпитывается враждебностью, злобой и даже ненавистью.

Это тот самый тип любовных отношений, который Спиноза причисляет к печальным и отчуждающим страстям, даже если они озарены мнимыми радостями. В прошлом мне

случалось переживать подобные отношения, внушенные страстью. И хотя дело никогда не доходило до ненависти, это меня настолько изматывало, что теперь, должен признаться, я совершенно не стремлюсь к подобным отношениям. Хотя сначала они доставляют желание столь мощное, что оно порождает радость жизни, но затем их иллюзорный характер и неизбежно появляющееся разочарование в конце концов вызывают больше негативных эмоций — печаль, гнев, горькие воспоминания, страх, — чем подлинных радостей.

Пусть в начале любовных отношений часто присутствуют страсти и иллюзии, но выжить в них может только настоящая любовь. Но как распознать ее? По тем же самым признакам, что и *philia*: по радости, которую доставляет нам присутствие другого человека, такого, какой он есть на самом деле, в своей аутентичности, по наслаждению, которое мы испытываем от общения с ним. По рождающемуся в нас желанию доставить ему радость, возвысить его, дать ему возможность полностью проявить себя. Любить человека — это не значит обладать им. Напротив, это подразуме-

вает возможность дать ему свободно дышать. Любить — это не значит завладевать другим человеком и уж тем более не делать его зависимым от себя. Напротив, это значит желать для него автономии. Ревность, собственническое чувство, страх потерять другого человека — это страсти, которые подтачивают, а затем и разрушают супружеские отношения. Настоящая любовь не удерживает, она, напротив, освобождает. Она не удушает другого человека, а учит его свободнее дышать. Она знает, что другой человек не принадлежит ей, что он добровольно отдался ей. Она ищет его присутствия, но в то же время любит одиночество и периоды разлуки, поскольку понимает, что эти моменты дадут ей возможность полнее насладиться присутствием любимого существа. Следует избегать синкретичной любви, пусть даже очень часто слияние является типом супружеских отношений, к которым стремятся два человека, испытывающих нехватку внутренней безопасности. В своей аутентичной форме любовь соединяет двух автономных, независимых, свободных от желаний и ангажированности людей. Между двумя влюбленными всегда должно существовать некое нейтральное пространство. Именно этот тезис

блистательно обосновал Джебран Халиль Джебран голосом своего «Пророка»:

«И пусть ветры небес танцуют между вами.  
Любите друг друга, но не делайте оков из любви.

Пусть это будет скорее беспокойное море, колышущееся между берегами ваших душ.

Наполняйте чашу друг друга, но не пейте из одной чаши.

Давайте друг другу свой хлеб, но не откусывайте от одного куска.

Пойте и танцуйте вместе и будьте радостны, но позволяйте друг другу бывать наедине с собой,

Ведь каждая из струн лютни сама по себе, хотя они вместе звучат в одной мелодии.

Отдавайте свои сердца, но не на хранение друг другу.

Потому что только рука Жизни может держать ваши сердца.

И будьте вместе, но не слишком вместе:

Потому что и колонны храма стоят отдельно,

И дуб и кипарис не растут в тени друг друга»<sup>36</sup>.

Эта форма любви является прямой противоположностью нарциссической перверсии. Перверт любит в другом человеке собственное отображение и стремится поставить его в абсолютную зависимость от себя. Он начинает с того, что льстит другому человеку, соблазняет его, потом — чтобы крепче держать этого человека в своей власти — морально ломает его, изолирует от всех других отношений, лишает его веры в самого себя. Если другой человек пытается убежать, перверт вновь соблазняет его, чтобы окончательно сломить. Он не любит его. Этот тип отношений встречается и в духовной жизни. Существует принципиальная разница между духовным наставником и гуру — в негативном смысле слова, а не в том прекрасном смысле, которым наделяют его индийцы. Духовный наставник ставит перед собой только одну цель: он хочет, чтобы ученик возвысился, перерос его, стал автономным. У гуру же только одна забота — сделать своего последователя зависимым от себя, неспособным избавиться от его влияния, прочно привязать к себе. Мне хочется употребить те же самые слова при проведении различий между настоящей любовью и нарциссической перверсией.

Многие любовные, дружеские, родственные отношения хотя и не доходят до крайности нарциссической перверсии, все же окрашены искушением полностью овладеть другим человеком. Впрочем, вполне естественно, что мы употребляем притяжательные местоимения, говоря о тех, кого любим: «моя» жена, «мой» друг и так далее. Но любовь не заключается в том, чтобы принадлежать другому человеку, обладать им. Другой человек никогда не становится «нашей собственностью». Это желание обладать отравляет любовь, вместо того чтобы питать ее.

Что касается меня, то я рассматриваю любовь с иной точки зрения. Я вижу ее как открытые и здоровые отношения, когда ты счастлив, что у другого человека есть свой потаенный сад, когда он может свободно перемещаться, иметь друзей, поддерживать такие отношения, какие ему нравятся, но при этом никто из нас не должен жить в состоянии постоянной небезопасности. Я вижу любовь как умонастроение, когда нас радует то, что радует нашего спутника. Когда мы с радостью принимаем его, а затем отпуска-

ем. И это главное в любых любовных отношениях.

«Ваши дети — это не ваши дети.

Они сыновья и дочери Жизни, заботящейся о самой себе»<sup>37</sup>, — напоминает нам Джеб-ран.

Эта концепция предполагает определенную практику обособления: я люблю другого человека, но я отказываюсь быть к нему привязанным или опутывать его связями, которые исказили бы наши отношения. Очень часто обособление путают с равнодушием. Философ Никола Го совершенно прав, когда пишет: «В то время как равнодушие есть невмешательство из-за отсутствия любви, обособление — это отпусkanie благодаря любви, это любовь без обладания»<sup>38</sup>. С психологической точки зрения подобная установка требует наличия внутренней безопасности. Она предполагает как убеждение в том, что нас действительно «любят», так и согласие с риском, что наш спутник может полюбить другого человека и даже расстаться с нами. Речь не идет об отсутствии веры в себя, что может породить страх, приспособление и ревность. Если другой человек решил расстаться с нами, то вовсе не потому, что им завладело третье лицо. Просто, возмож-

но, он стал несчастен, живя с нами. Удушая его, мы лишили его радости. Вместо того чтобы позволить ему расти над собой, мы установили с ним невротические связи, которые тормозили или замедляли процесс становления его личности.

Когда мы не испытываем или более не испытываем радости в отношениях, мы должны спросить себя, хороши ли для нас эти отношения. Если нами периодически овладевает печаль, мы должны задать себе тот же самый вопрос. Это чувство часто появляется из-за того, что мы перестали быть самими собой. Оценка отношений требует работы по распознаванию. Отравляет ли другой человек нашу жизнь? В таком случае мы должны начать процесс по рассоединению и воссоединению с ним или же — если это невозможно, если наш спутник не хочет этого — с другим человеком, который поможет нам по-настоящему расцвести в соответствии с нашей собственной природой. Мы, как и цветы, увядаем, попав в ту или иную нездоровую для нас почву. Но существует почва, которая помогает нам расцвести: это справедливые отношения, те самые, которые поддерживают огонь радости.

## РАДОСТЬ ДАРЕНИЯ

Существует еще один тип любовных отношений, отличный от любовной страсти и дружеской любви, которые, как мы видели, основываются на обоюдном выборе и взаимности. Этот тип я назвал бы любовь-дар. Мы любим, ничего не ожидая взамен. Это безусловная любовь, которую питают родители к своему ребенку. Именно эта любовь живет в нас, когда мы совершенно бескорыстно помогаем кому-либо, порой незнакомому человеку, когда мы позволяем ему выпрямиться, встать, ходить, вновь обрести вкус к жизни. Это любовь-сострадание (каруна) буддизма Большой колесницы, которая коренным образом отличается от простой благожелательности (майтри) перевозданного буддизма. Для ее характеристики авторы Нового Завета придумали греческое слово: агапэ. Эта любовь-дар определяет божественную любовь и одновременно любовь, которой можно бескорыстно любить другого человека. Часто она служит источником огромной радости, несомненно, самой прекрасной и самой чистой, которую нам суждено познать. Мне в душу запали слова Иисуса: «Бла-

женнее давать, нежели принимать»<sup>39</sup>. Как ни странно, эти слова не фигурируют в четырех Евангелиях, полностью посвященных жизни Иисуса Христа и его посланиям. Нам их сообщает апостол Павел в Деяниях апостолов. Насколько мне известно, это единственные слова, которые передает Павел. Если он запомнил только эти слова, значит, несомненно, он считал их наиболее важными: «Блаженнее давать, нежели принимать». Какое счастье! Не будь радости, которую вызывает дар, что стало бы с взаимопомощью и соучастием? Могло ли выжить человеческое общество, если бы мы познавали радость только тогда, когда мы принимали или когда мы получали? Мы все пережили удивительный опыт дарения. Эти несколько мгновений вручения, когда мы видим несказанное счастье в глазах человека, которому мы дарим, ничего не ожидая взамен, входят в число самых волнующих моментов нашей жизни.

Радость обладает странным свойством усиливаться, когда ее дарят. Врачеватель душ, Виктор Гюго, выразил эту истину в своем шедевре «Отверженные»: «В определенный час она прибежала в сторожку. С ее приходом здесь воцарился рай. Жан Вальжан расцветал, чувствуя,

что его счастье растет от того счастья, которое он дает Козетте. Радость, доставляемая нами другому, пленяет тем, что она не только не бледнеет, как всякий отблеск, но возвращается к нам еще более яркой».

### ЛЮБИТЬ ПРИРОДУ... И ЖИВОТНЫХ

Любовь не ограничивается отношениями с другим человеком. Связи единения не ограничиваются межличностными отношениями. Греки проповедовали идею гармоничного «соответствия миру». Не быть чужеродным. Вписываться в ход жизни. Участвовать в исполнении симфонии, не будучи диссонирующим инструментом. Соответствовать миру означает жить в унисон с нашими близкими, городом, природой, космосом. Это означает отказ от разрушения и ограбления планеты, поддержание уважительных отношений со всеми существами. В принципе это означает вести этически правильный образ жизни, а также проникаться радостью, ощущая себя в гармонии со всем, что нас окружает. Любой опыт красоты включает в себя подобное свойство. Любование художественным произведением, которое волнует нашу душу, пре-

клонение перед совершенством природы связывают нас с тем, что неподвластно нам, и побуждают нас перекодировать наше «я». Любование возвышает нас, вычленяет самую благородную часть нас самих. Аристотель считал, что любование наряду с дружеской любовью является самым ярким проявлением счастья и радости.

Я никогда не смогу в полной мере отблагодарить своих родителей за то, что они сознательно поселились в сельской местности, чтобы их дети могли жить на природе. В течение нескольких лет мой отец безропотно тратил каждый день два часа на дорогу, отправляясь на электричке в свое бюро, чтобы позволить нам расти в доме, окруженном большим садом, который огибали два рукава реки. Всю свою жизнь я стремился установить контакт, слиться с природой, которая так много мне дала в мои юные годы.

Свои первые волнующие любовные эмоции я познал ребенком, но не в общении с одноклассницей, а гуляя в лесу. Это была созерцательная радость. Мне тогда было восемь или девять лет, моя тетушка Антуанетта, работавшая этнологом в Камеруне, привезла мне лук

и стрелы. Мой отец предложил мне поохотиться на фазана в лесу, росшем недалеко от того места, где мы жили. Мы отправились на охоту ранним утром в воскресенье. Я хорошо помню нежный свет, струившийся сквозь ветки деревьев. Я медленно шагал, держа в руках лук. Мой отец шел сзади, в нескольких метрах. Вдруг прямо передо мной взметнулся ввысь огромный фазан с роскошным опереньем. Отец закричал: «Стреляй! Стреляй же!» А я смотрел, как птица расправила крылья и улетела прямо к солнцу. Потом на моих очарованных глазах взлетел второй, третий, четвертый фазан. Я, потрясенный, уронил на землю лук и стрелы, любуясь этим зрелищем. Радость переполняла мое сердце. Отец все понял. Он, тоже взволнованный красотой природы, положил мне на плечо руку. В этот миг я понял, что никогда не стану охотником.

Через несколько лет мы всей семьей присутствовали на корриде. Когда я увидел, как пикадор заставляет свою испуганную лошадь поддерживать тяжелого быка, а затем как он протыкает мышцы загривка затравленного животного, чтобы оно не смогло поднять голову для защиты, когда я увидел, как хлынула кровь, и услышал, как завопили зрители, к мо-

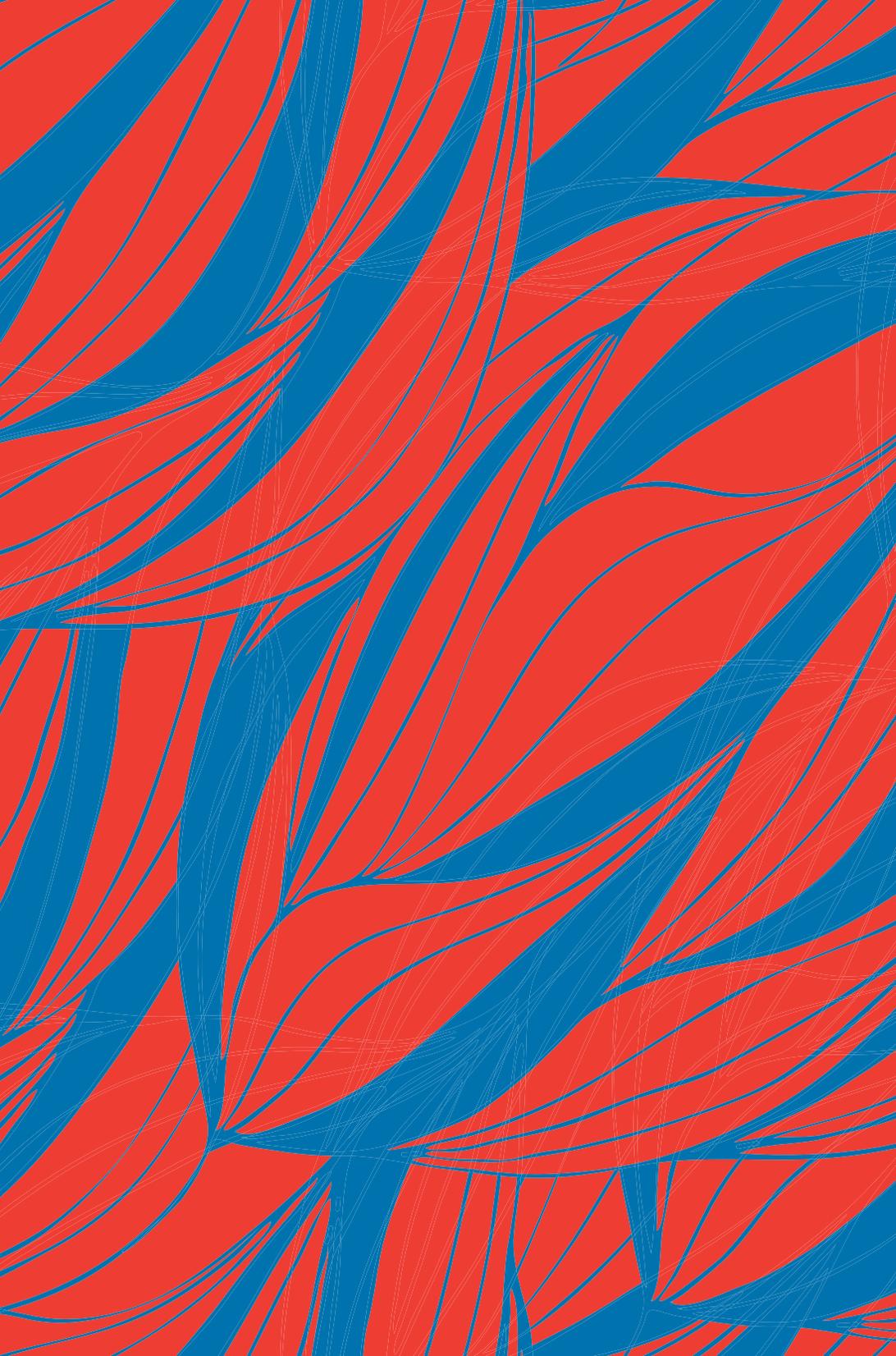
ему горлу подступила тошнота. Я покинул арену. Нам говорят, что невозможно запретить корриду, ссылаясь на то, что это многовековая традиция. Если следовать этой логике, то окажется, что игры в цирке, на которых люди убивали друг друга и которые позже были запрещены христианами, тоже были многовековой традицией! То же самое относится и к обрезанию девочек, практикуемое во многих странах. Я убежден, что подлинный альтруистический смысл, глубокое сочувствие к страданиям живых существ не могут заставлять нас бунтовать против страданий людей и одновременно мириться со страданиями животных. Иногда я убиваю муху, которая ме-



шает мне спать, или ловлю рыбу, чтобы сразу же ее съесть. Но до чего же жестокая эта радость отнимать жизнь у живого существа ради наслаждения, просто для того, чтобы почувствовать собственную силу, принося смерть! До чего же печальные и регрессивные страсти, бушующие на корриде, и во время охоты, когда она превращается в спорт! А я ведь еще ни слова не сказал об индустриализации скотоводства, которая вынуждает нас обращаться с животными, как с безжизненными предметами — впрочем, многие уже говорят о «природном сырье», подразумевая выращивание свиней, — как с механизмами для производства продуктов, а не как с живыми существами. Уважая природу и жизнь, человек сливается с миром, занимает правильную этическую позицию. Поступая наоборот, он вступает в разногласия со своим естественным окружением, насилует его и рано или поздно дорого платит за это.

Я предпочитаю любоваться природой, а не господствовать над ней, и это любование позволяет мне приблизиться к сакральному. Разум (*noos* по-гречески) создан, чтобы любоваться, как говорят нам Платон, Аристотель и Плотин. Он приходит в волнение, если что-то

превосходит его, выходит за рамки его понимания, ослепляет. Это само определение мистической эмоции. А ведь само слово «мистика» буквально означает «связанный с тайной». Именно об этом мы сейчас поговорим, проанализировав то, что мудрецы и мистики всего мира называют «чистой радостью» или «совершенной радостью».



## Глава 6

# Совершенная радость

*Мы чувствуем и внутренне  
осознаем, что мы вечны<sup>40</sup>.*

*Бенедикт Спиноза*

В один из студеных зимних вечеров XIII века Франциск Ассизский возвращался из Перуджи в обитель Святой Марии дельи Анджели вместе с братом Львом. Франциск Ассизский был великим святым, жившим в абсолютной бедности и в интенсивной радости. Его жизнь протекала во взаимном слиянии с миром. Он разговаривал с птицами, радовался окружавшей его красоте, делился со всеми тем немногим, чем обладал: крошкой хлеба или плодом, сорванным с дерева.

По дороге Франциск Ассизский вслух размышлял о том, что такое совершенная радость. Она не в святости, не в чудесах, не в знании всех наук и даже не в знании языка ангелов.

«И вот, когда беседа таким образом, они прошли две мили, брат Лев, весьма удивлен-

ный, спросил святого: “Отец, я молю тебя, научи меня, что есть совершенная радость”».

Конечно, брат Лев ожидал, что Франциск Ассизский процитирует слова молитвы или изречение Господа, но «святой Франциск отвечал: “Если, когда мы придем в обитель Святой Марии дельи Анджели, промокшие под дождем и трясущиеся от холода, покрытые грязью и обессилившие от голода; если, когда мы постучимся в ворота, привратник придет и спросит нас, кто мы такие; если мы скажем ему: “Мы двое братьев”, а он ответит сердито: “Вы говорите неправду. Вы просто самозванцы, пришедшие, чтобы обмануть мир и украсть милостыню у нищих. Уходите, я сказал!”; если после этого он откажется открыть нам и оставит нас снаружи, беззащитных перед снегом и дождем, страдающих от голода и холода в ночи, — тогда, если мы примем такую несправедливость, такую жестокость и такое оскорбление с терпением, без досады и ворчания, смиренно и милостиво, понимая, что привратник на самом деле знает нас и что это по воле Бога он так говорит против нас, напиши, о брат Лев, это есть совершенная радость”»<sup>41</sup>.

Мораль этой истории такова: когда с нашим эго обращаются грубо, когда без какой-

либо причины и даже несправедливо нас отталкивают, то наступает момент, когда мы должны добровольно от всего отказаться. Гнев, печаль, озлобленность больше не имеют никакого значения, поскольку я больше не идентифицирую себя с этим индивидуумом, которого зовут Франциск, который нуждается в признании, поддержке, утешении. Если я могу все это отбросить, то я познаю совершенную радость.

### ИНТЕЛЛЕКТ И ЭГО

Чтобы лучше понять слова этого христианского святого, я призываю своих читателей сделать смелое отступление, обратившись к философии Индии. Индуистские философия и психология, блестяще синтезированные в XX веке Свами Праджнянпадом, учение которого популяризировал на Западе его французский последователь Арно Дежарден, придавали особую ценность работе человеческого разума. Сегодня эту ценность признают и западные психологи, пытающиеся лучше понять наше психическое. Согласно постулатам этой философии, наша личность структурируется вокруг двух компонентов: эго и интел-

лекта. Это обуславливает наши инстинктивные привязанности и отвращения: я люблю/я не люблю. И мы инстинктивно начинаем действовать согласно этому критерию: эта вещь мне приятна, я беру ее; эта вещь мне неприятна, я выбрасываю ее. Это функционирование выживания, полезное для нашего развития с первых мгновений нашей жизни. Никому не нравится получать ожоги или раны; все ценят деятельность, которая помогает нам расти над собой. Таким образом, это развивается благодаря этой необходимой защите. Однако



подобное функционирование имеет свои ограничения: в жизни встречаются не только приятные вещи. Более того, приятные в данный конкретный момент вещи в будущем могут оказаться вредоносными. Воспитание ребенка заключается в дисциплинировании его эго. В ходе воспитания ребенок узнает, что приятное не всегда является правильным вектором и что неприятное может оказаться благоприятным. Мы принимаем лекарство, которое излечивает нас, или проходим курс лечения, укрепляющий наши силы: в детстве я имел право на порцию рыбьего жира, который был очень неприятным на вкус. Мы ходим в школу, хотя нам хотелось бы погулять или посидеть за игровой приставкой, и так далее. Таким образом, эго является программным обеспечением нашего восприятия приятного и неприятного, правильно пользоваться которым нас учит наше воспитание. Параллельно эго служит носителем наших эмоций — страха, гнева, печали, радости и так далее, — которые коренным образом способствуют построению нашей личности, меняя наше поведение, наши мысли, верования, влечения, отвращения. Наше эмоциональное функционирование сопровождает развитие нашего эго. Эго форми-

рует то, что в западной психологии со времен Фрейда называется «я», то есть компонент структуры личности, с которым мы идентифицируем себя в нашем осознанном функционировании. Таким образом, мы идентифицируем себя с нашим эго.

Вторым главным компонентом структуры личности, который особо выделяет индуистская философия, является интеллект. Как и эго, интеллект обладает жизненно важной функцией: он позволяет нам выжить. Он служит программным обеспечением мышления, которое помогает нам логически обосновывать свои поступки, объяснять происходящие события, оправдывать их, пусть даже нам приходится прибегать ко лжи, что случается довольно часто. Миссия интеллекта заключается в том, чтобы заставить нас принять реальность, даже если она неприемлемая, оправдать абсурдное, драматичное, найти ему объяснение, причины, чтобы позволить себе выжить, то есть расти и развиваться. Например, ребенок инстинктивно верит, что родители любят его безусловной любовью, это позволяет ему расти. В тот день, когда родители, уставшие, взвинченные до предела, станут несправедливо или слишком строго его ругать,

ребенок не сможет поставить под сомнение свою веру в их безусловную любовь, поскольку это было бы слишком опасно для него. Его интеллект попытается найти рациональное объяснение этой неожиданной вспышке гнева: «Мама любит меня, просто это я плохой, это я недостойн любви». Это объяснение, выработанное интеллектom, является ложным. Но ребенок должен за что-то ухватиться, найти объяснение этому непонятному гневу. И эта целостность позволит ему и дальше мириться со своей жизнью.

По Фрейд — впрочем, это только одна из точек зрения, — самой большой ложью интеллекта является вымысел Бога и Провидения, которые появляются в тот день, когда мы осознаем угрозы, нависшие над нами, опасность мира. Фрейд назвал этот феномен растерянностью, временно сглаживающейся из-за веры в сверхъестественную силу, в абсолютную защиту, которая успокаивает нас. Именно эту конструкцию, которую он признавал, Фрейд причислял к примерам лжи психотического характера (отказ от реальности) — «я», или «интеллекта», как уточнили бы философы Индии, не разделявшие фрейдовскую концепцию божественного.

Как мы видели, эго и интеллект являются двумя насущно необходимыми компонентами, которые помогают нам выжить, расти, преодолевать препятствия и опасности, тесно связанные с нашим существованием. Если наша личность сформирована, мы полностью идентифицируем себя с нашим эго: я Фредерик, Фредерик, создавший себя благодаря образам, которые складывались обо мне у других людей, благодаря эмоциям, верованиям и мыслям, которые выковали мою личность. Теперь мое эго образует со мной единое целое: я есть эго. Что касается моего интеллекта, то он служит программным обеспечением выживания, которое направляет мой мозг и вдохновляет меня во всех моих мыслях, решениях и так далее.

### ПОРВАТЬ С ИНТЕЛЛЕКТОМ, НЕ ИДЕНТИФИЦИРОВАТЬ СЕБЯ С ЭГО

Как только были найдены эти паллиативные методы, возникла другая проблема: то, что необходимо для выживания, не должно превратиться в препятствие для подлинного расцвета личности. И для этого существует очевидная причина: эго и интеллект установили

фильтр между реальностью и нами. Поскольку мы воспринимаем реальность лишь через этот постоянный фильтр, то целые фрагменты реальности ускользают от нас. Эти призмы, ложь интеллекта и эгоизм эго, которые, разумеется, обеспечивают наше существование, в то же самое время лишают нас доступа к самым большим радостям, тем самым, которые проистекают из реальности, из встречи с миром, таким, какой он есть на самом деле, с другими людьми, такими, какие они есть на самом деле. Я говорю здесь о не «маленьких» радостях эго, а об активных радостях, описанных Спинозой. Чтобы вновь обрести доступ к активным радостям, насущно необходимо отбросить, преодолеть, преодолеть свое эго и выбросить компас интеллекта — этих двух систем, все же нужных для нашего роста.

При этом интеллект и эго не прекращают своего существования, они по-прежнему присутствуют. Только они больше не находятся на командном пункте. Они больше не контролируют нашу жизнь. Тогда на наш интеллект и рассудок — *самость* в индуистской философии, — на нашу эготическую конструкцию начинают влиять разум и интуиция. Практика «ослабления хватки», о чем я уже говорил, по-

зволит нам преодолеть эго и интеллект, которые побуждают нас к установлению надо всем нашего полного контроля. Чем больше мы делаем успехов в ходе этой работы, ведущей к здравомыслию, индивидуализации, согласию с жизнью, тем чаще мы открываем для себя, что мы являемся не только этим эго, с которым мы себя идентифицировали. Таким образом, я соглашаюсь, что отныне я не буду сводить себя только к личности Фредерика, созданной его эмоциями, верованиями, мыслями, интеллектом. Однако я не прекращу своего существования, поскольку во мне кроется нечто гораздо большее, чем Фредерик: это самость, более глубинная идентичность, связанная с моим рассудком. Поскольку эту идентичность постоянно подавляли мои верования и последовательные образы обо мне самом, формировавшиеся на протяжении всей моей жизни, то мне необходимо, чтобы восстановить контакт с самостью, проделать трудную работу, идя по двум великим путям освобождения и любви, о которых я уже говорил в предыдущих главах и которые мы более подробно рассмотрим чуть позже.

Процесс индивидуализации, трезвое интроспективное усилие — словом, путь к себе — ве-

дет, как это ни странно, к освобождению от субъективного или, более конкретно, к освобождению от субъективного, идентифицируемого с эго. Подлинная работа по совершенствованию субъективного действительно помогает пережить опыт освобождения от эго. Она позволяет перейти от «я» к самости. Чем ниже я спускаюсь в глубину и в истинность самого себя, тем больше я освобождаюсь от ложной идентичности эго, создаваемого моим интеллектом и моими эмоциями с моего самого раннего детства.

Именно об этом говорит Будда, когда описывает опыт просветления, иллюминативный опыт, который зиждется главным образом на осознании иллюзии эго. Об этом же говорил и Спиноза в конце своей «Этики».

В конце этого длительного рационального процесса освобождения наших печальных страстей, связанных с нашими неадекватными представлениями, мы приходим к третьему виду знаний (после мнения и разума): к интуитивному знанию. Интуитивное знание позволяет нам уловить связь между конечной вещью и бесконечной вещью. Таким образом, мы можем осознать адекватность между нашим внутренним миром, управляемым разумом, и есте-

ством, между нашим внутренним космосом и Великим космосом, между нами и Богом, идентифицируемым с Природой, то есть с бесконечной Субстанцией. Это интуитивное осознание является самой большой радостью. «Познание Бога и любовь к нему есть высшее счастье и блаженство»<sup>42</sup>, — писал Спиноза.

В отличие от мистики в том виде, в каком она развивается в монотеизме, проповедующем индивидуального Бога, данного в Откровении, спинозовская мистика является мистикой имманентности: она связана не с верой, а с разумом и интуицией. Мудрец не сливается с индивидуальным Богом. Он знает, что является составной частью Бога, понимаемого как бесконечная Субстанция мира: «Все, что есть, есть в Боге, а без Бога ничего не может существовать и не может быть представлено». Эта мистика основана на недуалистической концепции мира, на том, что мы называем монизмом. Как я уже отмечал в своем предыдущем произведении<sup>43</sup>, в этом отношении есть поразительное сходство между метафизикой индуистских Вед, в которые входят Упанишады, и метафизикой Спинозы: Бог не существует вне мира; мир и Бог делят одну и ту же субстанцию; все есть в Боге, равно как Бог есть во

всем. Как говорит нам индийская мудрость, именно благодаря дуальности мудрец становится «живым освобожденным» (дживанмукти), живущим в полном блаженстве чистого сознания, которое является Единым (сатчитананда). Точно так же Спинозовский мудрец полностью освобождается от рабства и достигает «вечного блаженства»: «Мы чувствуем и внутренне осознаем, что мы вечны»<sup>44</sup>.

Как и индуистский мудрец, Спинозовский мудрец освобождается от эго, средоточия страстей и источника дуального сознания: есть я и мир, я и другие, я и Бог. Впрочем, Спиноза не был ни первым, ни единственным западным философом, который проповедовал имманентную мистику недualityности. Плотин, последователь Платона, философ III века, утверждал, что достиг чистого экстаза — так он называл радость — через созерцание Единого, которое можно познать, научившись «жить в соответствии с умом», то есть в соответствии с самой благородной частью самого себя. Иначе говоря, освободившись от страстей и всего того, что образует интеллект и эго «<...> душа должна отрешиться не только от всего дурного, но и от всего хорошего — словом, решительно от всего, чтобы очутиться наедине

с ним, и как только это ей удастся <...> она вдруг узрит его явление в самой себе, и тогда ничего уже не отделяет ее от него, тогда она одно с ним, а не двое»<sup>45</sup>, — писал Плотин.

То же самое происходит и в том случае, когда мы выбираем второй путь, путь любви, единения с другими людьми и миром. Радость воссоединения — с другими людьми и с миром, — которой я посвятил предыдущие страницы, радость созерцания и радость дарения имеют нечто общее. На мгновение или на несколько минут индивидуум забывает, перестает думать о самом себе, о своих повседневных заботах. Подлинная любовь и созерцание уничтожают границы его узкого, чахлого «я», чтобы открыть индивидуума для вселенского, божественного измерения, каким бы ни было название этого опыта трансцендентности эго. Даже когда они выбирают дуалистический путь — путь библейского Откровения, — иудейские, христианские и мусульманские мистики переживают интенсивный экстатический опыт, который они описывают в недуалистических терминах и в котором их эго полностью растворяется. «И уже не я живу, но живет во мне Христос», — восклицает святой апостол

Павел<sup>46</sup>. Мусульманского святого Мансура аль-Халлая (VIII век) убили за то, что он провозглашал: «Я есмь Бог». Можно привести в пример также нерелигиозных авторов, которые утверждали, что пережили аналогичный мистический опыт. Ромен Роллан, французский писатель первой половины XX века, был человеком неверующим, однако он нашел прекрасное выражение «океаническое чувство» для описания чувства единения со Вселенной, с тем, что, как он сам говорил, «величественнее я». Ромен Роллан так ответил Фрейдю, который утверждал, что этот опыт имеет сугобо невротическую природу: «Мне хотелось бы проанализировать спонтанное религиозное чувство или, вернее, религиозное ощущение, которое является <...> простым и непосредственным фактом ощущения “вечного” (которое вполне может быть не вечным, а только без воспринимаемых границ и словно океаническим)»<sup>47</sup>.

В «Двух источниках морали и религии» (*Les Deux Sources de la morale et de la religion*) Анри Бергсон проводит блистательный анализ мистического феномена. Он утверждает, что самые большие радости — это те, которые испытывают мистики, когда их воля совпадает с во-

лей Бога (или божественного) и когда они выходят за рамки узкого пространства своего «я», чтобы позволить творческому порыву жизни овладеть собой. Бергсон также доказал, что это является особенностью творцов: они воссоединяются с потоком жизни, с жизненным порывом, который определяет все движения жизни. Скованные нашими маленькими эго, ограниченные нашими маленькими личными амбициями, мы проходим мимо этого порыва, мимо течения жизни, которая является исключительно творением и радостью. Немецкий философ Артур Шопенгауэр, живший в XIX веке и прославившийся своим пессимистическим видением мира, также великолепно описал чистую радость, которую доставляет искусство, в частности музыка: «Ибо музыка, как уже сказано, отличается от всех других искусств тем, что она не отображает явлений, или, правильнее говоря, адекватной объектности воли, но непосредственно отображает саму волю и, таким образом, для всего физического в мире показывает метафизическое, для всех явлений — вещь в себе»<sup>48</sup>. Опыт музыки — это опыт космического, даже мистического типа, настолько сильна его способность выводить нас из нашего эго, из нашего чувства ин-

дивидуальности, расширять для нас универсальное. Соединяя нас с тем, что нас превосходит — с гармонией, красотой, — она может подарить нам один из самых прекрасных опытов радости. Об этом недвусмысленно говорит Ницше, описывая дионисийский экстаз, вызываемый музыкой: «Несмотря на страх и сострадание, мы являемся счастливо-живущими, не как индивиды, но как *едино*-живущее, с оплодотворяющей радостью которого мы слились»<sup>49</sup>.

Таким образом, работа по внутреннему освобождению (рассоединение) и правильному единению с миром (воссоединение) позволяет нам отныне не рассматривать интеллект и эго как единственных проводников наших жизней. Мы перестаем идентифицировать себя с нашим эго, а рациональное и интуитивное знание нас самих вытесняет мнения интеллекта. Тогда мы полностью становимся самими собой, и эта полнота не закрывает нас, а, наоборот, связывает нас с другими людьми, с миром, Вселенной, божественным. Теперь ничто не может навредить нам, поскольку мы перестали черпать наши печали и радости из нашего эго. В результате возникает

бесконечно более объемная радость, чем все прочие радости, которые мы могли познать раньше.

Это совершенная радость, пережитая Франциском Ассизским.

### ПОСТЕПЕННЫЙ ПУТЬ К ЧИСТОЙ РАДОСТИ

Путь к чистой радости может показаться крутым, изнурительным, почти непреодолимым. Несомненно, он и станет таким, если мы будем его представлять как единовременное изменение, мгновенный переход от «раньше» к «потом». На самом деле, это постепенный путь. Совершенная радость не является вознаграждением, которое получают в конце маршрута. Это благодать, сопровождающая нас на всем пути свободы и любви. Разумеется, конечная цель этого пути — просветление, реализация самости, в которую в итоге перевоплощается эго, что приносит нам постоянную радость. Однако на протяжении всего пути мы уже переживаем чистые радости, когда отодвигаем в сторону, пусть даже ненадолго, наш интеллект и наше эго, когда мы преодолеваем важный этап, когда наше сознание



расширяется, когда мы лучше воспринимаем мелодию мира. Для большинства из нас просветление — это последовательный опыт. На нас, в отличие от Будды, неожиданно не сходит озарение. Мы постепенно прекращаем идентифицировать себя с нашим эго, мы учимся отстранять интеллект и отказываться от желания держать все под контролем. Мы постепенно становимся самими собой и устанавливаем правильные отношения с другими людьми. С каждым шагом вперед мы все больше освобождаемся, более широко раскрываем наше сердце и увеличиваем силу нашей радости.

Таким образом, мы можем пережить опыты чистых, упоительных, полных радостей, которые свидетельствуют о том, что мы продвигаемся по пути освобождения от эго, хотя еще не преодолели его. Очень важно отличать эти точечные опыты от состояния совершенной и постоянной радости, того самого состояния, которого добиваются мудрецы и святые, полностью освободившиеся от своего эго. Но пока наши эго и интеллект продолжают управлять нами, эти моменты чистых радостей влекут за собой внутренние препятствия и страдания,

которые проистекают из нашей теневой стороны, хотя мы благоприятно развиваемся в нашей внутренней жизни.

Я весьма интенсивно переживал подобный опыт в возрасте от двадцати до двадцати трех лет. Я никогда не забуду этот особенный период в моей жизни, когда я ощущал внутренние абсолютные радости и огромные страдания.

Я начал изучать философию во Фрибургском университете, в Швейцарии. Перейдя на второй курс, я решил сменить место жительства. Я выбрал прекрасный дом, буквально купающийся в солнечных лучах. Он находился на природе, на берегу реки, и в то же время близко от университета. Я должен был занять одну из трех комнат, предназначенных для студентов. В конце учебного года, перед отъездом в Индию на четыре месяца, я пришел в этот дом, чтобы оставить там свои личные вещи. Меня встретила очаровательная англичанка, студентка медицинского факультета, в которую я влюбился с первого взгляда. И это чувство было явно взаимным. Потом я поехал в Индию, встречался там с тибетскими духовными наставниками, работал в лепрозории и в Доме для умирающих, которым руководили

сестры Матери Терезы, как я уже об этом рассказывал. В Индии я почувствовал тягу к монашеской жизни, которая позволила бы мне полностью посвятить себя духовной жизни и в то же самое время продолжать изучать философию. Возвратившись назад с твердым решением уйти в монастырь, я пришел в дом, расположенный во Фрибурге, за своими вещами. Молодая английская студентка, ничего не знавшая о том, что произошло со мной за эти месяцы, встретила меня с такой добротой, что я смутился. Мне никак не удавалось сказать ей о своих намерениях. Мы беседовали около двух часов, прежде чем я наконец решился. Она расплакалась, я был потрясен. Наше чудесное знакомство не могло больше продолжаться. Я, взволнованный до глубины души, взял свои чемоданы. Потом я ушел в монастырь, расположенный во Фрибурге. Там община, членом которой я стал, выделила мне комнату для ночлега. Монастырь, в котором жили несколько старых монахинь, был суровым и холодным. Двери келий выходили в длинный мрачный коридор. Нелюбезная усатая монахиня проводила меня до моей кельи. Это было помещение площадью шесть квадратных метров, в котором пахло затхло-

стью. Перед тем как уйти, она сухо дала мне несколько наставлений. Едва за ней закрылась дверь кельи, как я подумал об очаровательном доме на берегу реки и о прелестной молодой женщине, с которой я расстался. За несколько мгновений я мысленно прожил вместе с ней восхитительную историю любви в том лучезарном месте. Потом я посмотрел на угнетающую келью, где отныне мне суждено было жить, подумав, что мне, возможно, придется провести остаток моих дней в этом угрюмом месте. И вдруг мое сердце обратилось к Христу, за которым я решил идти. Огромная, совершенно неожиданная радость переполнила меня. Полночи я плакал от радости. Я испытывал чистую радость, что отдал свою жизнь, что больше не принадлежу себе.

В монастыре я провел почти три с половиной года. В первый год я познал удивительные радости, несмотря на трудности целомудренной и суровой жизни. Потом я постригся в монахи, сделав первый шаг к становлению на монастырский путь. В ту же ночь мне приснился яркий и в то же время тревожный сон. Я в монашеском одеянии стоял на лыжах на вершине горы, взяв на себя обязательство побить мировой рекорд по скорости. Я решил молнией

пролететь по склону. На другой стороне горы собралась многочисленная толпа, хотевшая посмотреть на это зрелище. Я побил рекорд, но не сумел затормозить и на огромной скорости вылетел на противоположный склон. Я пронесся сквозь растерявшуюся толпу, взлетел на вершину другой горы... а потом упал в бездонную пропасть.

В последующие недели я пережил глубокой психический кризис. У меня пропал сон, появились фобии, без всяких видимых причин меня охватывала гнетущая тревога. Позднее я понял значение сна и кризиса: мое эго было плохо структурировано. Мое эго было уязвимым. Оно искало признания, по-прежнему, разумеется, моим отцом, ведь я продолжал желать его одобрения сильнее, чем одобрения других людей, общества. Безусловно, мое желание приобщиться к монастырской жизни было вызвано подлинной любовью к Христу и стремлением духовно совершенствоваться. Однако в то же самое время оно было навеяно желанием получить признание, самоутвердиться и превзойти отца в иной области социальной жизни, где он преуспел, ведь он был государственным секретарем. Я хотел стать святым! В глубине своего естества я не был

свободен. Симптомами этого невроза служили фобии и тревоги.

Мне потребовалось два года, чтобы это понять. Осознание произошло благодаря лекции Жана Ванье, основателя общин-поселений «Ковчег», где умственно отсталые люди живут вместе с помощниками по жизни. Жан Ванье приехал, чтобы рассказать нам об одной из самых опасных ловушек духовной монашеской жизни — о нарциссической ране и потребности в признании, которое является неизбежным следствием этой раны: человек стремится возвыситься, стать духовным героем, но при этом не осознает уязвимости, на которой зиждется подобное стремление. Для меня это стало настоящим озарением, источником огромной радости, позволившей мне более трезво и правдиво продолжать свой внутренний путь. Через несколько месяцев я принял решение не давать окончательного обета и уйти из монастыря. Это решение было продиктовано также и другими причинами, в частности растущим интеллектуальным дискомфортом. Я больше не мог мириться с определенными речами, сущность которых прекрасно передает древнее изречение: «Вне Церкви спасение невозможно». Хочу приве-

сти только один пример. В Индии я неоднократно встречался с буддийскими монахами и индуистскими мудрецами, преисполненными состраданием. И я регулярно слышал, как западные богословы и священнослужители, с лицами столь же невыразительными, как и их сутаны, с презрением — и при полном непонимании — рассуждали о восточной духовности, «столь несовершенной по сравнению с христианской религией». Но глубинная причина, побудившая меня покинуть монастырь, несомненно, кроется в осознании нарциссической раны, которая побуждала меня искать признания через героическую духовную жизнь.

### НЕ НАДО ХОТЕТЬ «УБИВАТЬ» ЭГО

Таким образом, можно хотеть отстранить эго, но при этом постоянно попадать в сети, расставленные им! Фактически мы можем отстранить, превзойти эго только в том случае, если оно хорошо структурировано. В противном случае мы рискуем поддаться духовной иллюзии, которая может привести к безумию. В духовных сообществах, в частности в христианских и буддийских монастырях, мне до-

водилось встречать морально сломленных людей. Их эго было дефрагментировано. Они стремились избавиться от него в поисках святости или освобождения, но это порой приводило к психотическому распаду личности. Духовная жизнь, особенно в наши дни, не может экономить на психологической работе, на истинном усилии на пути познания самого себя и своих мотиваций. Тем более что порой происходит недопустимое смешение понятия «отстранить эго», то есть перестать идентифицировать себя с ним, с понятием «убить эго». Ибо отстранить эго не означает убить эго или уничтожить личность и чувство индивидуальности, на котором основывается наша личность. Подобное смешение свойственно некоторым западным необуддистским кругам. Мы также встречаем его у последователей христианского аскетического течения, основанного на «презрении к я», которое поощряет ненависть к самому себе во имя любви к Богу и практике умерщвления плоти и иных унижений, направленной на то, чтобы сломить эго и с корнем вырвать его. Но подобная практика приводит к последствиям, прямо противоположным тем, на которые мы рассчитывали. Разве о янсенистских монахи-

нях из аббатства Пор-Рояль, приверженцев умерщвления плоти, не говорили, что они были «чисты, как ангелы, но надменны, как демоны»?

Покинув монастырь, я принял решение интенсивно работать над собой, над своими эмоциями и верованиями. Словом, провести работу по индивидуации: я чувствовал потребность познать и понять самого себя. После курсов психоанализа и других видов терапии, которые помогли мне реструктурировать себя, я смог продолжить духовный путь на более прочных, более зрелых основах. Но дело не ограничилось только терапевтической работой. Мне посчастливилось приобщиться к аффективной жизни, буквально вскормившей меня. А позднее я получил социальное признание в профессии, которая придала мне новые силы, принесла успокоение. Сегодня сочетание этих усилий позволяет мне гораздо легче отстранять эго, не находиться в постоянных поисках еще большего признания и, скажу откровенно, «не вообразать о себе невесть что», а оставаться трезвомыслящим. Но, повторяю еще раз, это стало возможным только потому, что мое эго было хорошо реструктурировано, сформировано, а я сам добро-

вольню признал свои теневые стороны. Без любви, без признания, без усилия начать мыслить здраво, я, вероятно, по-прежнему жил бы в зависимости от одобрительных или осуждающих взглядов других людей. Глубокая радость, которая отныне наполняет меня, связана с этой продолжительной работой по освобождению и единению, по рассоединению и воссоединению, по отстранению и согласию с жизнью, работой, которую я веду вот уже почти тридцать лет... и путь мой еще далек от завершения!

Можно впасть в отчаяние и убедить себя, что довольно скучно соглашаться на подобные усилия, чтобы приобщиться к источнику постоянной радости, что жизнь несовершенна, слишком трудна и требовательна. Было бы гораздо проще, если бы радость давалась нам сразу, если бы не надо было работать над собой, чтобы довести радость до совершенного состояния. В последней главе этой книги мы увидим, что на самом деле совершенная радость дарована нам с первых же минут нашего прихода в этот мир. И эта радость называется радостью жизни. Как справедливо подчеркивает философ Клеман Росссе, «любая

совершенная радость заключается в радости жизни, и только в ней одной»<sup>50</sup>. И только потому, что мы утратили эту первоначальную радость, нам приходится прибегать к усилиям по рассоединению, воссоединению и согласию. Радость жизни ребенка — это совершенная радость. То чувство, которое переполняет святого и мудреца, является вновь обретенной радостью ребенка. Но на этот раз ничто не сможет заставить ее исчезнуть, потому что радость стала активной и сознательной.



## Глава 7

### Радость жизни

*И если душа наша хоть один единственный раз  
дрогнула от счастья и зазвучала, как струна,  
то для того, чтобы обусловить одно это событие,  
потребовались все вековечности мира<sup>51</sup>.*

*Фридрих Ницше*

«Радость жизни» — так называется двенадцатый том романа-реки «Ругон-Маккары» Эмиля Золя. Его героиня, Полина, осиротевшая в десять лет, покидает Париж и переезжает на хутор Бонвилль, где живут Шанто, установившие над девочкой опеку. «С первой же недели присутствие Полины внесло в дом радость. Ее здоровая уравновешенность и спокойная улыбка смягчали глухое раздражение, в атмосфере которого жили Шанто», — пишет Золя. Радость жизни Полины была заразительной. «А в Полине все сильнее била ключом любовь к жизни. <...> Она принимала жизнь, любила жизнь со всеми ее отправлениями, не ис-

пытывая ни страха, ни гадливости, встречая ее торжествующим гимном здоровья», — продолжает Золя. А ведь жизнь у Полины была нелегкой. Сначала Полину бросил ее возлюбленный, потом ее вынудили выйти за него замуж. Полине доставалась самая неблагоприятная работа, но она никогда не изменяла своему счастью. Старик, который спросил Полину, чему она радуется, она ответила так: «Я стараюсь отвлечься, чтобы не поддаваться тоске, и потом я думаю о других: это меня трогает, и я могу терпеливо переносить несчастье».

### СПОНТАННАЯ РАДОСТЬ ДЕТЕЙ

Эту мгновенную, естественную, спонтанную радость мы наблюдаем у детей, когда они еще не начинают размышлять и беспокоиться. В раннем детстве существует короткий период, когда эго еще не образовалось, а интеллект не сформировался. Маленький человек еще не утратил доступа к своей интуиции, к своей самости, не стал пленником своего воображения. Ему еще доступны чистые радости, рождающиеся в единении с другими людьми, с миром. С возрастом, форматированием, развитием страхов и печалей это состояние затушевыва-

ется, а потом и вовсе исчезает. Очень быстро — причем в наши дни все быстрее и быстрее — начинает расти эго. Теперь ребенок боится потерять свое эго. Он попадает в зависимость от конфронтации, соперничества, конфликтов, контроля. В то же самое время у ребенка исчезает способность искренне восхищаться, как и совершенная радость.

Таоистские духовные наставники не ошибались, когда утверждали, что воплощением мудреца является не только старик, но и — а возможно, и в первую очередь — ребенок, который живет в невинности, спонтанности жизни, свободе по отношению к своим эго и интеллекту, то есть в чистой радости. Для ребенка все просто, все очевидно. Иисус, как и таоистские духовные наставники, признал глубокую мудрость детства, когда обратился к ученикам, не хотевшим допускать к нему детей, чтобы те не мешали проповеди: «Истинно говорю вам: кто не примет Царствия Божия, как дитя, тот не войдет в него»<sup>52</sup>.

Мудрецы и святые, которых мне довелось повстречать и которые произвели на меня неизгладимое впечатление, всегда были похожи на детей. Они дышали радостью жизни, смеялись из-за каждого пустяка, были даже немного



шаловливыми. Я двенадцать раз встречался с далай-ламой, и каждый раз у меня возникала одна и та же мысль: этот человек, который несет на своих плечах все несчастья тибетского народа, постоянно пребывает в радости и заливается смехом каждые две минуты... А ведь это может привести в отчаяние многих парижских интеллектуалов, которые сочтут такое поведение глупым! Я встречался со старыми монахами-бенедиктинцами и христианскими отшельниками, которые тоже постоянно смеялись и пребывали в детской радости, что резко контрастировало с их почтенным возрастом. Это, несомненно, одно из благодеяний, которое глубокая старость дарит тем, кто согласился отказаться от контроля за своей жизнью, стать уязвимым, испытывать потребность в помощи в своей повседневной жизни. Старики часто становятся похожими на детей и пребывают в радости жизни.

В этой книге я несколько раз упоминал о своем отце. Сегодня ему под девяносто. Это человек, на котором лежала высокая профессиональная ответственность и который долгое время хотел контролировать все в своей жизни. Сейчас он соглашается, чтобы о нем заботились, чтобы ему помогали. Никогда прежде

я не видел его таким безмятежным, таким веселым, поддерживающим со своими близкими равноправные отношения. Он перестал быть человеком, который доминирует, который учит и руководит. Он стал человеком, который нуждается в помощи других людей, который находится с ними в тесном единении. Уязвимость, с которой он согласился, сделала его более безмятежным, более радостным. Большую часть своей жизни он упорно стремился доказать свою значимость. Теперь он живет только в единении с другими людьми, в простой теплоте своего сердца.

### РАДОСТЬ ПРОСТОЙ ЖИЗНИ

Но радость жизни не является уделом исключительно детей и мудрецов, вернувшихся к детскому восприятию. В деревне, расположенной в департаменте Верхние Альпы, где в детстве я проводил свои каникулы, я видел крестьян, на губах и в глазах которых играла радость, хотя они были заняты тяжелым трудом, обрабатывая поля. Подобную радость я наблюдал главным образом, путешествуя за пределами Европы. Первый раз я пересек их, когда в двадцать лет отправился в Индию. В те-

чение нескольких месяцев я с рюкзаком на спине ездил по стране на автобусе или поезде вдали от туристических маршрутов. Я останавливался в маленьких бедных деревушках, где жители с трудом сводили концы с концами и жили по пять-шесть человек в одной комнате без всяких удобств. Я думал, что они страдают из-за нехватки всего. Но они, напротив, были радостными. Весь день напролет женщины работали до седьмого пота в полях, но их разговоры часто прерывались веселым смехом. По вечерам меня радушно принимали счастливые семьи. Я был просто ошарашен: с утра до вечера и с вечера до утра они все жили в радости. У них не было никаких перспектив на будущее, никакого счастливого завтра, на которое они могли рассчитывать. В их жизни не могло произойти никаких коренных изменений, на которые они могли бы надеяться. Тем не менее они пребывали не просто в удовольствии, они жили в подлинной радости.

Я сравнивал их со своими многочисленными знакомыми из Франции, которые не могли пожаловаться ни на отсутствие комфорта, ни на плохое здоровье, но которые редко давали себе труд улыбнуться. И тогда я понял, что такое радость жизни: это приня-

тие жизни как подарка, доставляющего радость. Но в наши дни на Западе мы очень часто воспринимаем жизнь как тяжелую обузу, которую приходится нести. Мы считаем, что у нас не было иного выбора, как родиться на свет, и поэтому пытаемся не быть слишком несчастными. А ведь радость жизни — это простой факт самого существования. Ничего другого не требуется: ни комфорта, ни успеха, ни даже здоровья.

Я пережил поразительный опыт в лепрозории, расположенном в самом центре джунглей Бенгалии, к северу от Калькутты, где я провел три недели. Этот лепрозорий был создан в деревне, где жили около четырехсот прокаженных: младенцы, дети, взрослые. Один раз в неделю в деревню приезжала хирургическая бригада, чтобы ампутировать омертвевшую руку или ногу, которые уже нельзя было спасти. Но больше всего в этой деревне меня по-



разила радость, царившая повсюду. Это было потрясающе! Я помню одного немецкого врача, которому было не по себе в такой атмосфере. «Но почему они радуются? — с тревогой спрашивал он меня. — Ведь с ними произошло нечто ужасное! У них больше нет рук, ног и даже лица!» Врач никак не мог понять причину радости, и это приводило его в ярость. Но эти люди, бедные из самых бедных, больные из самых больных, пребывали, вопреки всему, в радости жизни, поскольку они еще могли любить, есть, говорить, существовать. Они пребывали в радости, потому что любили жизнь! Доминик Лапьер пережил тот же самый опыт, о чем рассказал в своем романе «Город радости» (*La Cité de la joie*). Два монаха, работавшие в Калькутте, отмечали: «Несмотря на проклятие, висевшее над ним, этот бидонвиль был собором радости, жизненных сил и надежды». Я познал эту радость в Африке, в схожих условиях бедности и простоты. Я проникся ею в Марокко, когда путешествовал на осле по Атласским горам. Это было лет двадцать назад, когда в этих районах еще не существовало туристических маршрутов. Я пока еще не ездил к первобытным народностям, живущим в Амазонии и Папуасии. Но я никогда не пропускаю

на *France 2* прекрасную передачу Фредерика Лопеза «Свидание на неведомой земле», которая призывает меня отправиться навстречу новым открытиям. Эта передача пользуется огромным успехом, потому что она приобщает нас к радости жизни через свидетельства народов, которые живут в удивительной простоте, но лучатся от радости.

### ОСВОБОДИТЬ ИСТОЧНИК РАДОСТИ, НАХОДЯЩИЙСЯ В НАС САМИХ

«Человек несчастен потому, что не знает, что он счастлив; только потому. Это все, все! Кто узнает, тотчас станет счастливым, сию минуту»<sup>53</sup>, — восклицает Кириллов, самоубийца из романа «Бесы» Достоевского, романтическое творчество которого пронизано поисками источника, рождающего радость. Это свойственно и нашему современному обществу. Мы постоянно думаем о том, что может сделать нас счастливыми, и при этом теряем вкус к простому счастью в нашей повседневной жизни. Наше западное общество предлагает нам огромные преимущества: материальный комфорт, улучшение наших жизненных условий, доступ к самым современным меди-

цинским услугам, свободу в выборе образа жизни и в его формировании в соответствии с присущими нам ценностями. Все это является значительным прогрессом. Однако мы вынуждены констатировать, что очень часто утрачиваем радость жизни, то есть радость спонтанного принятия жизни такой, какая она есть на самом деле, а не такой, какой мы хотели бы ее видеть. Нам постоянно мешают и создают преграды неудовлетворенное эго и интеллект, который намерен все контролировать. Подобная неудовлетворенность гнездится в самих основах нашего постиндустриального общества. Наши эксперты пристально следят за индексом потребления и приходят в отчаяние, если мы предпочитаем экономить, а не тратить. Эта постоянная фрустрация заставляет экономику работать и поддерживать рост. Именно ее постоянно подпитывает рекламный гнет. Система забуксовала бы, если бы мы стали искать радость в иных местах, а не на магазинных полках. Вы когда-нибудь слышали о рекламных кампаниях, восхваляющих радости любви, любования природой, открытости сердца и души, — словом, обо всем, что может доставить радости вне торговой системы?

Таким образом, как мы уже видели, завоевание радости жизни происходит через осознанное усилие, направленное на достижение внутренней свободы и установление новых связей. Мы хотим жить дольше, мы желали бы стать бессмертными, в то время как нам следовало бы научиться жить лучше и прикасаться к вечности каждое полноценно прожитое мгновение. Но мы предпочитаем безопасность настоящей свободе, благополучие — радости. Еще в XVI веке Монтень был поражен, когда наблюдал спонтанную радость жизни у бразильских «дикарей», которых привезли из Нового Света и демонстрировали при дворе: «Весь день у них проходит в плясках. <...> Они пребывают в том благословенном состоянии духа, когда в человеке еще нет желаний сверх вызываемых его естественными потребностями»<sup>54</sup>. Сравнивая нас с ними, Монтень констатировал, до какой степени мы были «распутными», неспособными воспринимать счастье в соответствии с природным порядком, несмотря на нашу «превосходящую» религию, наши знания и материальный комфорт. Мы постоянно ищем счастья, проецируя себя на внешний мир, в то время как счастье находится в нас самих, в глубоком удовлетворении, которое мы можем получить от

обычных наслаждений и радостей жизни, как правило, достающихся нам даром. Прошло четыре столетия, и положение дел только ухудшилось. Анри Бергсон предупреждает нас: чем дольше мы живем в окружающей среде, обремененной материей, чем сложнее становится эта материя с внедрением машин, созданных человеческим разумом, тем сильнее мы нуждаемся в «увеличении души». «Механика требует мистики»<sup>55</sup>, — пишет он.

Радость жизни, которую мы утратили, эта радость нашего детства еще живет в нас самих, словно родник, спрятавшийся под грудой камней. Это постоянный источник радости, даже если мы ощущаем только отдельные струи, выбрасываемые им. Когда мы пребываем в том или ином умонастроении либо когда мы делаем успехи, камни расступаются, и струя радости взматается ввысь. Радость находится в нас самих, она дана нам, но мы заглушаем ее, заваливаем источник по мере того, как нагромождаем над ним скалы, которые рождаются из нашего эго и интеллекта. Путь к себе и к другим людям состоит в уничтожении этих препятствий, которые мы сами возвели. И тогда мы вновь обретаем простую радость, эту чистую

радость, которая дана нам от природы. Наши сложные жизни, сотканые из уместности и бесконечных выборов, лишают нас простоты в отношениях с жизнью.

### СИЛА СОГЛАСИЯ

Клеман Россэ особо выделяет феномен, который он называет «парадоксом радости». С одной стороны, мы констатируем, что жизнь полна трудностей, что в любой ее области присутствуют страдания, что потеря наших любимых людей неизбежно вызывает горечь. Но с другой стороны, сам факт жизни доставляет нам радость. Иначе говоря, ничто не оправдывает радости жизни. Вуди Аллен по-своему сформулировал этот парадокс: «Жизнь — это всего лишь вереница проблем, но хуже всего то, что она заканчивается!» Философия может лишь констатировать таинственный характер этой безусловной радости, которую ничто не в состоянии рационально объяснить. Единственное, что мы можем сделать, это принимать в расчет данный парадокс, а потом примириться с ним или отвергнуть его. Столкнувшись со злом, с болью, с тяготами существования, мы действительно можем прини-

мать радость или отвергать ее, выбирать между счастьем и несчастьем. Говоря о Ницше и практике уступки, я подчеркивал, что радость сопровождает любовь к жизни, полное принятие судьбы, всего того, что мы не в силах изменить. Совершенная радость кроется в этом великом «*сакральном да*» жизни, в силе согласия. Обрести счастье можно не в отказе от страданий жизни, а в их принятии, когда они неизбежны, в понимании, что через них мы можем возвыситься над собой. Наше осознание счастья проистекает из нашего понимания несчастья, а большинство наших радостей возникают из преодоленных печалей.

Джебран Халиль Джебран прекрасно выразил эту мысль в своем «Пророке»:

«И тогда женщина сказала: Скажи нам о Радости и Печали.

И он ответил так:

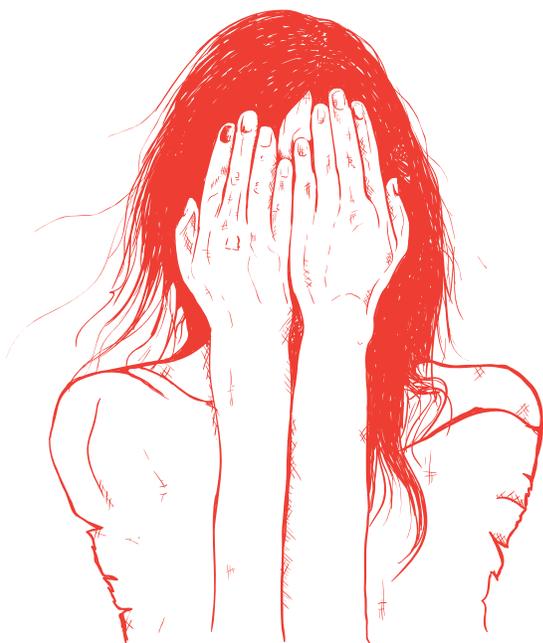
Твоя радость — это твое горе без маски.

Ведь тот же самый колодец, из которого поднимается твой смех, был часто заполнен слезами.

И разве может быть иначе?

Чем глубже твое горе проникало в тебя, тем больше и радости может вместиться в тебя».

О том же самом говорит Ницше: «<...> если вы воспринимаете страдание и неудовольствие как что-то злое, ненавистное, достойное уничтожения, как позорное пятно на существовании <...> ах! Как мало знаете вы о счастье человека, вы, покладистые и добродушные! Ибо счастье и несчастье — братья-близнецы, которые растут вместе или, как у вас, вместе *остаются недорослями!*»<sup>56</sup> Хотя Ницше отвергает эту идею по другим причинам, но она все же вписана в самую сердцевину библейской и евангельской мудрости, как об этом напоминает протестантский богослов Литта Бассет в своем замечательном произведении «Потрясающая радость». «Сеявшие со слезами будут пожинать с радостью», — говорится в 125-м псал-



ме. Эту же мысль, но другими словами выражает Иисус, говоря о блаженстве: «Блаженны плачущие ныне, ибо воссмеетесь»<sup>57</sup>. Те, кто согласился упорствовать в страданиях, в сомнениях, в ночи, кто преодолел все препятствия и продолжал идти вперед, несмотря на трудности, вместо того чтобы избегать их, познают самые великие радости. Но не из-за некоего божественного вознаграждения, но благодаря таинственному закону жизни, который делает так, что согласие, то есть принятие того, что есть на самом деле, открывает дверь, ведущую к радости жизни. Дети и простые люди пребывают в радости, потому что они воспринимают жизнь такой, какая она есть. Они берут жизнь такой, какой она открывается им. Они умеют принимать то, что дано, и не требуют, чтобы жизнь стала другой. Согласие открывает для нас дверь, ведущую к радости жизни, которая прежде была закрыта для нас. Чтобы жизнь стала любезной, необходимо наше согласие с ней.

Я часто спрашивал себя, почему мы иногда плачем, когда пребываем в радости. Думаю, это связано с тем фактом, что радость возникает после трудного испытания, которое мы выдер-

жали с честью, будь то полное выздоровление после тяжелой болезни, или победа ценой невероятных усилий, которые доставили там глубокие страдания, или обретение близкого человека, с которым давно была потеряна связь. Так, даже в самый разгар нашей радости наши слезы выражают боль, которую нам пришлось преодолеть, чтобы одержать победу, чтобы завязать неразрывные узы дружбы, чтобы выйти из опасной ситуации. Они являются последним следом преодоленной печали.

### РАДОСТЬ ПРИДАЕТ СМЫСЛ ЖИЗНИ И МИРУ

В своих посмертных фрагментах Ницше оставил этот потрясающий текст о согласии: «Это вовсе не главный вопрос, довольны ли мы собой; куда важнее, довольны ли мы вообще хоть чем-то. Предположим, мы говорим “да” одному-единственному мгновению — это значит, мы сказали “да” не только самим себе, но и всему сущему. Ибо ничто не существует само по себе, ни в нас самих, ни в вещах: и если душа наша хоть один-единственный раз дрогнула от счастья и зазвучала, как струна, то для того, чтобы обусловить одно это событие, потребо-

вались все вековечности мира — и все вековечности в этот единственный миг нашего “да” были одобрены и спасены, подтверждены и оправданы». Я взял эту цитату из произведения философа Мартина Стеффанса, который проясняет и углубляет мысль Ницше: «Такова странная власть согласия: создавать или восстанавливать порядок в очевидном беспорядке вещей. Делать так, что судьба пассивно принимаемой жизни приобретает приятное лицо предназначения. <...> Так, мы не ошибемся, если скажем, что согласие производит свободу из того, что было пережито. Оно расширяет человеческую волю до измерений реальности, реальности по-прежнему хаотичной, вместо того чтобы сжимать ее, а долю реальности — до измерений человеческой воли. <...> В этом смысле любая радость жизни, любое приобщение к существованию, даже скоротечное, приобретает космическое измерение»<sup>58</sup>.



## Эпилог

# Мудрость радости

*Мой пробужденья час благословляли грозы,  
Я легче пробки в пляс тускался на волнах<sup>59</sup>.*

*Артур Рембо. «Пьяный корабль»*

**Н**ужно ли отказываться от мудрости? Несомненно, счастье в моде у широкой публики, зато не в почете у большинства современных философов. Это старая история, уходящая своими корнями во времена Канта, для которого счастье было идеалом не разума, а воображения. Последнее утверждение весьма спорно, однако оно стало догмой современной философии. *Exit*, гонением на счастье в философской жизни, достойной так называться. Только трагическое имеет право на существование. В наши дни философия, проповедующая антисчастье, ведет наступление на новых фронтах. Во имя хорошо обоснованной критики, сторонником которой я всегда был, во имя фальшивого счастья, которое баланси-

рует между рекламными лозунгами о материальном комфорте и социальном успехе и готовыми рецептами личного развития, можно очень легко прекратить преследовать счастье. Но это понятие, пусть и извращаемое в наши дни, до конца так и не проанализировано. Критика современной идеологии счастья, основанная на консюмеризме и нарциссизме и поддерживаемая столь же нелепыми, сколь и надоедливymi призывами быть счастливыми, тем не менее не устраняет фундаментальный вопрос о мудрости, который вот уже двадцать пять веков будоражит умы: можно ли в нашем мире приобщиться к глубокой и продолжительной радости или счастью?

Большинство современных философов считают подобные поиски невозможными, потому что они нерациональные. Другие философы полагают, что они возможны, но недоступны для современного западного человека. Действительно, твердят нам на все лады, поскольку современный западный человек не интегрирован в сакральный космос, поскольку он стал закоренелым индивидуалистом, поскольку он слишком дорожит своим материальным благополучием, двери, ведущие к счастью в том виде, в каком его понимали антич-

ные мудрецы, для него навсегда закрыты. Есть и те, кто подвергает сомнению сам факт, что философия смогла помочь отдельным людям стать счастливыми. Они утверждают, что эпикурейцы и стоики так и не сумели достичь идеала мудрости, который проповедовали в своих учениях. Неужели Спиноза был всего лишь наивным мечтателем? Что касается буддистов и таоистов, то они ведут поиски безмятежности, совершенно недоступной для большинства простых смертных.

Нам совершенно справедливо напоминают, что философия — это поиски истины и здравомыслия. Безусловно, это так. Но разве это противоречит поискам мудрости, которая является не чем иным, как истиной и здравомыслием, необходимыми при самоанализе и в практике личной жизненной этики? В отличие от подобных скептиков я убежден, что мудрость остается главной целью философии. В своей практике она может использовать современные — например, психотерапию — или заимствованные — например, технику восточной мудрости — инструменты. И от этого она станет только богаче и разнообразнее. Для меня Спиноза остается идеалом философа, су-

мевшего использовать рациональное усилие, чтобы мыслить и прожить жизнь, ведущую к глобальному и продолжительному счастью, которое он называл блаженством. Жизнь и философия Спинозы сами по себе служат лучшим ответом тем, кто утверждает, что философия нисколько не способствует счастью, что мудрость никогда не существовала в действии и что она недоступна современному человеку.

Спиноза гораздо современнее многих наших современников! Он современный, поскольку он дерзновенный, новаторский, здравомыслящий и критически настроенный, как мы уже видели, по отношению к мнимым радостям и ложному счастью, к которым стремится большинство людей. Он современный, поскольку задолго до Фрейда понял, что нами управляют наши страсти, что без рассудительного отношения к нашей бессознательной аффективности свобода становится пустым словом.

Спиноза современный, поскольку он утверждает, что каждый индивидуум своеобразен и единичен, и ведет настоящие поиски автономии. Для Спинозы автономным субъектом является не только тот, кто думает и действует сам по себе, но и тот, кто думает и действует

правильно. Спиноза — это философ полной, политической и внутренней свободы.

Спинозу можно даже назвать сверхсовременным, поскольку он рационален, но в то же самое время убежден, что одного разума недостаточно, чтобы мы стали счастливыми. Наш разум нуждается в помощи интуиции и должен опираться на силу желания.

Мудрость, даже если она требует больших усилий, но, несомненно, и потому что она очень требовательная, основанная на разуме и подтвержденная опытом, переживает все академические моды и сарказмы тех, кто никогда не пытался прикоснуться к ней.

Читая эти страницы, можно понять, что мои размышления о радости стали итогом долгого пути, усеянного препятствиями, который позволил мне вновь открыть для себя радость жизни. Возможно, большинство тех, кто отрицает любую идею счастья или постоянной радости, поступают так только потому, что они лишены их. Монтень заметил, что те, кого не удовлетворяют простые радости жизни, становятся мыслителями, учеными, преподавателями, то есть теми, кто живет скорее в области идей, а не в своем теле и в конкрет-

ной жизни. Он писал: «Я видел на своем веку сотни ремесленников и пахарей, которые были более мудры и счастливы, чем ректоры университетов, и предпочел бы походить на этих простых людей»<sup>60</sup>.

Крайне важный для меня вопрос заключается не в том, чтобы понять, существует ли мудрость или нет, возможна ли она или нет, а в том, чтобы определиться, по какому пути следует идти к мудрости. Действительно, существует два основных типа мудрости, два великих пути поисков, ведущих к глубокому и продолжительному счастью. Первый путь стремится к спокойствию духа, отсутствию смятения, к безмятежности. Это путь, о котором мечтают эпикурейцы, стоики и буддисты. Хотя этот путь не отвергает наслаждения, все же он предполагает аскетический образ жизни. Недаром Блаженный Восьмеричный путь буддизма — это монашеский путь. Недаром стоики и эпикурейцы проповедовали скромную и воздержанную жизнь. Все они особо подчеркивали, что к счастливой жизни ведет сила воли.

Второй путь к мудрости устремлен, скорее, к совершенной радости, а не к отсутствию

смятения или безмятежности. Он меньше ориентирован на подавление страстей и инстинктов и предполагает их слияние для увеличения радости. Этот путь проповедует идеал не отказа, а отрешения, то есть идеал радостной жизни в мире, без слепого подчинения светским наслаждениям и материальным благам. Он верит скорее в могущество желания и радости, чем в силу воли при достижении мудрости, то есть постоянной радости, которую ничто не может уничтожить и которая служит



синонимом счастья. Этот путь превозносили, каждый по-своему, таоисты, Иисус Христос, Монтень и Спиноза.

Я с отрочества стремлюсь постичь мудрость. Выбрав в двадцать лет монастырскую жизнь, я пошел по первому пути, по пути аскетизма. Позднее я осознал, что был неспособен твердо идти по этому пути, слишком бесплодному и слишком опасному для меня, и что я чрезмерно был мотивирован невротической потребностью вести героические поиски. Тогда я выбрал второй путь, путь мудрости и радости. Путь, приемлемый для простого смертного, более подходящий для моих сил и слабостей. Путь, безусловно, более приспособленный для нашей современной жизни. Путь, который основан на здравомыслии и знании самого себя, на слиянии желания и отстраненности, на гибкости и податливости, на уступке и вовлеченности в общество.

Этот путь находится в иных отношениях с вопросом несчастья, уязвимости и страдания, чем мудрость, связанная с отсутствием смятения. Мудрость спокойствия духа действительно стремится подавить или уменьшить жела-

ние, чтобы избежать страданий. Таким образом, она ведет к отказу, к сокращению наслаждений и аффективности. Мудрость радости, напротив, призывает в полной мере использовать богатство и интенсивность аффективной и насыщенной желаниями жизни, соглашаясь со страданием, как с неизбежным следствием. Даже если мои желания связаны с подлинными идеями, даже если я люблю человека, который подходит мне, он может бросить меня или умереть. Чтобы защитить себя от этого потенциального расставания, я не буду стараться меньше любить этого человека. Напротив, я буду любить его всей душой, желательно без собственнических чувств и страстной привязанности, но принимая риск расставания. Если в один прекрасный день это случится, я буду страдать, плакать, мое сердце окажется разбитым, но моя любовь к этому человеку и к жизни не ослабеет. Моя радость жизни всегда будет присутствовать во мне, и я смогу опираться на нее, чтобы с честью вынести это испытание. Более того, эта любовь — в той мере, в какой она была подлинной, — приобретет форму полноты, которая наделит ее вечным характером. Отныне ничто и никто не сможет заставить исчезнуть любовь или про-

житую радость, источником которой она была. Все люди, которых мы любили — пусть даже их отсутствие доставляет нам страдания, — продолжают жить в нас. Но не воображаемо, словно мы отчаянно хотим воскресить их физическое присутствие, а реально, через аффект активной радости, рожденной любовью.

В своей прекрасной книге «Искусство радости» (*L'Art de la joie*), которая, к сожалению, недооценена, философ Никола Го попытался дать определение мудрости радости, делая особый акцент на ее творческом и художественном измерении. Вместе с тем он рассуждает о несчастье и смерти, и я целиком и полностью разделяю его точку зрения. Вот что он пишет о смерти любимого человека: «Разделенная любовь — одухотворенная, как сказал бы Ницше, — продолжается в радости, когда из-за нашей смертной природы исчезает ее причина. Нет, мы не радуемся смерти любимого человека, это было бы абсурдно, как все понимают. Это происходит потому, что любовь утверждает свое могущество, несмотря на смерть. Любовь познается в своей сущности (радость как аффект), когда она переживает свою внешнюю причину. Возлюбленный, лишенный возлю-

бленной (-ого), лишен любви как эмоции (в смысле страсти) и страдает из-за отсутствия совершенной мудрости. Однако одновременно он обретает любовь как аффект, на которую он способен, преодолевая боль. Я буду продолжать тебя любить, хотя ты умерла, заявляет пылкий влюбленный, ибо ты есть любовь. Сожаления и причитания свидетельствуют о неудачной любви, которая не смогла преобразиться в свою собственную сущность по требованию мудрости. Превратившаяся в полноту, освобожденная от нехватки, любовь трансформируется в конечность через опыт радости»<sup>61</sup>.

Как заметил Никола Го, эта типично спинозовская мудрость в очередной раз соотносится с мудростью Иисуса Христа. Достаточно вспомнить изумительный разговор Христа с самаритянкой о любви: с женщиной, у которой было пять мужей и которая сожительствовала с мужчиной, не приходящимся ей мужем. Этой страстной, вечно влюбленной, но пребывающей в пассивном измерении никогда не удовлетворенной любви, Иисус открыл подлинную любовь, как аффект активной радости, который достигает измерения полноты, следовательно, вечности. Утверждая это, Иисус провел параллель между любовью и колодцем, из

которого женщина набрала воду: «<...> всякий, пьющий воду сию, возжаждет опять, а кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную»<sup>62</sup>.

Кого-то могут возмутить подобные слова о трауре, особенно если этот человек с большим трудом пережил разрыв или смерть любимого существа. Я не осмелился бы так написать, если бы однажды сам не пережил подобного опыта.

В моей жизни было несколько важных историй любви, и я познал аффективные разрывы, очень болезненные в момент расставания. Но когда сожаления и тяготы, связанные с пассивным и страстным измерением отношений, прошли, я стал поддерживать со своими бывшими спутницами достойные отношения, сопровождаемые глубокой радостью при каждой встрече. Когда ты любишь человека, эта любовь в своей истинной форме является вечной, она не может исчезнуть или превратиться в ненависть. Мне также пришлось познать, что такое траур. Относительно недавно меня до глубины души потрясла смерть моей дорогой

подруги, с которой я прожил шесть лет. Она умерла при драматических обстоятельствах. Когда мне сообщили об ее смерти, я был буквально уничтожен, настолько жестоким был удар. В первое время мне никак не удавалось остановить потоки слез, преодолеть безграничную горе. Но потом я почувствовал в своем сердце маленькую радость, которая постепенно росла до тех пор, пока не одержала победу над горем. Радость чувствовать, что наша любовь в своей чистой и настоящей форме была еще жива, что она была вечной. Разумеется, я страдал из-за физического отсутствия моей спутницы, понимая, что я больше никогда не увижу ее во плоти. На протяжении нескольких месяцев слезы застилали мои глаза из-за каждого пустяка. Но потом радость окончательно восторжествовала. Моя столь дорогая подружка по-прежнему живет в моем сердце. Печаль, связанная с грустными страстями, которые тоже были знакомы нашим отношениям, исчезли. Остались только настоящая любовь и сопровождающий ее аффект активной радости.

Все, что мы говорили об интимных страданиях, применимо и к несчастьям, существующим в мире. В отличие от мудрости спокой-

ствия духа, которая стремится избегать мира, чтобы сохранить душевное спокойствие, мудрость радости побуждает нас жить в сердце мира, чтобы приобщиться к его противоречиям и постараться стать дрожжами в тесте, тем самым способствуя его преобразованиям. Мудрость радости идет рука об руку с добровольными обязательствами.

Поскольку я горячо люблю жизнь, всю жизнь в целом, я считаю ее бесценной. Поскольку я страдал и преодолел страдание, чтобы превратить его в радость, я знаю цену жизни. И я не перестаю хотеть, чтобы она полнее расцветала не только для моих братьев и сестер по роду человеческому, но и для всех живых существ.

Радости жизни присуща эмпатия. Она призывает к сопереживанию, разделенности, взаимной помощи. В то время как печальные страсти запирают нас в страхе и побуждают уходить в самих себя, активная радость заставляет наше сердце гореть желанием увидеть, как расцветают другие люди. Активная радость делает нас более открытыми, более дерзновенными, более мужественными, более терпимыми, заботящимися о других людях.

Некоторые утверждают, что, когда несчастье слишком велико, когда оно принимает, например, образ концентрационных лагерей смерти, радость исчезает с лица Земли. Но я придерживаюсь прямо противоположной точки зрения. Счастье и радость не только возможны в таких условиях. Более того, они становятся долгом, чтобы подобные трагедии, порожденные печальными страстями, больше никогда не повторялись. Скажу больше: радость существовала даже среди ужаса. И об этом свидетельствуют многие свидетельства уцелевших узников лагерей. В эпилоге своей книги, посвященной вопросу счастья, я хочу процитировать письма Этти Хиллесум. После того что она называет «внутренней генеральной уборкой», которая помогла ей преодолеть страхи и уязвимость, Этти Хиллесум прониклась радостью, когда находилась в нацистском транзитном концлагере Вестебрюк в Нидерландах. Она пишет: «Большое препятствие — это по-прежнему представление, а не реальность. <...> Но это представление страдания необходимо уничтожить»<sup>63</sup>. И она даже нашла в себе силы воскликнуть, хотя предчувствовала, что ее ждет после Вестебрюка в Освенциме, где она

погибнет 30 ноября 1943 года: «Жизнь прекрасна, это правда!»<sup>64</sup>

По мнению моего друга Люка Ферри, не верящего в существование счастья и глубокой постоянной радости, Этти Хиллесум страдала психозом. Я же, напротив, думаю, что она — как и многие другие люди вместе с ней — достигла высшего уровня мудрости и что эта мудрость, столь трудная и требовательная, была возможна даже в Освенциме, даже после Освенцима.

Мудрость радости не дает никаких теоретических ответов на вопрос о несчастье. Зато она дает практический ответ: через заражение горячей любовью к жизни и обязательства по отношению ко всем живым существам. Эти обязательства никак не связаны с жертвенностью, поскольку речь идет не об отказе от жизненных наслаждений или желаний, а о маленьком камешке, пусть даже крошечном, который мы должны заложить в фундамент строительства лучшего мира. Мы должны отказаться отвечать на насилие насилием, подерживая, насколько это возможно, людей из нашего окружения, которые испытывают моральную депрессию или находятся в трудном материальном положении, облегчая условия

жизни иностранцев, бегущих к нам из своих раздираемых войнами стран, стараясь меньше загрязнять нашу Землю, меньше потреблять мясо, произведенное в результате интенсивного скотоводства, завязывая ассоциативные связи, благоприятствующие совместному проживанию, пытаюсь преодолеть наши повседневные неприятности, чтобы подарить другим людям заразительную улыбку и так далее.

Это смысл программы движения «Колибри», основанного Пьером Раби. По примеру колибри, которая пытается потушить пожар, уничтожающий лес, принося маленькую ка-



пельку воды в своем клюве, постараемся внести свою лепту в это колоссальное дело, стоящее перед человечеством, чтобы вылечить мир от всех язв, возникающих из-за наших дурных страстей: из-за желания господствовать, из-за алчности, зависти, ревности, гордыни, страха. Это лучшее обязательство, способствующее философской конверсии, призывающей нас измениться, преобразовать страсти в действия, сменить пассивные радости на радости активные, обладающие спасительной силой.

Именно в эту мудрость радости, которую проповедовали Спиноза и Евангелия, я верю. Я стремлюсь достигнуть ее. Я пытаюсь со всеми своими слабостями и уязвимостью каждый день жить немного лучше и дарить счастье.

## ПРИМЕЧАНИЯ

1. *Сенека*. Письма к Луцилию. Письмо LIX. 1977 / Перевод С.А. Ошерова. М. : Наука,
2. *Bergson H.* L'Énergie spirituelle. Petite bibliothèque Payot. P. 52.
3. Эту мысль я развил в своем предыдущем произведении под названием *Du bonheur, un voyage philosophique*. Fayard, 2013; Le Livre de Poche, 2015. Читатели, желающие более подробно ознакомиться с этими проблемами, могут найти ответы на свои вопросы там.
4. *Эпикур*. Главные мысли. VIII / Перевод М.Л. Гаспарова.
5. *Эпикур*. Письмо к Менекею. 131–132 / Перевод М.Л. Гаспарова.
6. *Аристотель*. Никомахова этика. Книга II, 5 / Перевод Н.В. Брагинской.
7. *Lelord F., André Ch.* La Force des émotions. Odile Jacob roches.
8. *Монтень М. де*. Опыты. Часть III. Глава IX / Перевод А.С. Бобовича и других.
9. *Там же*.
10. *Спиноза Б.* Этика, доказанная в геометрическом порядке. Часть III. Теорема 6 / Перевод В. И. Модестова.
11. *Там же*. Часть III. «Определение аффектов», 2.
12. *Ницше Ф.* Человеческое, слишком человеческое. II. 98.

13. *Bergson H.* Op. cit.
14. *Ibid.*
15. *Médiations quotidiennes du Dalai-Lama.* Pocket.
16. *Terence M.* Petit Éloge de la joie. Folio, p. 23.
17. Этот опыт был навеян мне обрядовой сказкой *Cœur de cristal* ([Хрустальное сердце]. Robert Laffont, 2014).
18. *Bergson H.* Op. cit., p. 51.
19. *Petit traité de vie intérieure.* Plon, 2010; Pocket, 2012.
20. *Abmad Ibn Ata Allab.* Les Aphorismes.
21. *Аристотель.* Там же. Книга I. 4 (VI).
22. *Аристотель.* Там же. Книга I. 9.
23. *Спиноза Б.* Этика, доказанная в геометрическом порядке. Часть III. Теорема 1.
24. *Спиноза Б.* Там же. Часть IV. Теорема 18. Доказательство.
25. *Спиноза Б.* Там же. Часть IV. Теорема 7. Определение.
26. Евангелие от Иоанна. 8: 3–11.
27. Там же. 3: 17.
28. Евангелие от Луки. 19: 1–10.
29. *Dolto F.* L'Évangile au risque de la psychanalyse. Points-Seuil.
30. Евангелие от Иоанна. 15: 11.
31. *Спиноза Б.* Этика, доказанная в геометрическом порядке. Часть III. Теорема 57.
32. *Bernanos G.* Œuvres romanesques. Gallimard.

33. *Аристотель*. Там же. Книга VIII. 1(1).
34. *Монтень. М. де*. Там же. Часть I. Глава XXVIII.
35. Об этом свидетельстве говорит Диоген Лаэртский, биограф и поэт начала III века. Цит. по: *Диоген Лаэртский*. Жизнь, учения и изречения знаменитых философов. Книга X / Перевод А.Ф. Лосева.
36. *Джебран Д.Х.* О Браке // Пророк. 1989 / Перевод И. А. Зотикова. М.: Радуга.
37. Там же. О Детях.
38. *Go N. L'Art de la joie. Le Livre de Poche*, p. 178.
39. Деяния апостолов. 30: 35.
40. *Спиноза Б.* Этика, доказанная в геометрическом порядке. Часть V. Схолия 23.
41. *Цветочки святого Франциска Ассизского*. Глава VIII / Перевод А.П. Печковского.
42. *Спиноза Б.* Богословско-политический трактат. Часть IV. 4 / Перевод А.И. Рубина, Н.А. Иванцова.
43. См.: *Lenoir F.* Du bonheur, un voyage philosophique. Chapitre 21.
44. *Спиноза Б.* Этика, доказанная в геометрическом порядке. Часть V. Схолия 23.
45. *Плотин*. Эннеады. VI. 7, 34 / Перевод Г.В. Малеванского.
46. Послание к Галатам святого апостола Павла. 2:20.
47. Письмо Романа Роллана Зигмунду Фрейду от 5 декабря 1927 года // *Un beau visage à tous sens. Choix de lettres (1886-1944)*. Albin Michel, 1967/ P. 264.

48. *Шопенгауэр А.* Мир как воля и представление. Книга 3. § 52 / Перевод Ю. И. Айхенвальда.
49. *Ницше Ф.* Рождение трагедии из духа музыки. 17 / Перевод Г.А. Рачинского.
50. *Rosset C.* La Force Majeure. Minuit, p. 21.
51. *Ницше Ф.* Воля к власти. Опыт переоценки всех ценностей. Часть II. 1032 / Перевод М. Рудницкого.
52. Евангелие от Марка. 10:15.
53. *Достоевский Ф.И.* Бесы. Часть II. Глава 1.
54. *Монтень М. де.* Там же. Часть I. Глава XXXI.
55. *Bergson H.* Les Deux Sources de la morale et de la religion. Chapitre IV. PUF, p. 330.
56. *Ницше Ф.* Веселая наука. Книга IV. 338 / Перевод К.А. Свасьяна.
57. Евангелие от Луки. 6:21.
58. *Steffens M.* Petit Traité de la joie. Consentir à la vie. Poche Marabout. P. 40–43.
59. *Рембо. А.* Пьяный корабль / Перевод М. П. Кудинова.
60. *Монтень М. де.* Там же. Часть II. Глава XII.
61. *Go N.* Op. cit., p. 120.
62. Евангелие от Иоанна. 4:13–14.
63. *Hillesum E.* 30 septembre 1942 // Les Écrtis, Journaux et Lettres. 1941–1943. Seuil.
64. *Ibid.* 24 septembre 1942.

## ИЗБРАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

- Aristote.* Œuvres complètes. Flammarion, 2014.
- Basset L.* La Joie imprenable. Albin Michel; Poche, 2004.
- Bernanos G.* Œuvres romanesques. Gallimard, 1961.
- Bergson H.* L'Énergie spirituelle, essais et conférences. PUF, 1967.
- Bergson H.* Les Deux Sources de la morale et de la religion. PUF, 2003.
- Bergson H.* L'Évolution créatrice. PUF, 2013.
- La Bible de Jérusalem.*
- Confucius.* Les Entretiens. Folio, 2005.
- Deleuze G.* Spinoza : philosophie pratique. Minuit, 2003.
- Diogène Laërce.* Vie, doctrines et sentences des philosophes illustres. Garnier Flammarion, 1993. Tomes 1 et 2.
- Dolto F.* L'Évangile au risque de la psychanalyse. Points-Seuil, 2 tomes, 1980. 1982.
- Dostoïevski F.* Les Possédés. Folio, 2001. Tomes 1 et 2.
- Épictète.* Manuel, Lettres et Entretiens. Différentes éditions.
- Épicure.* Lettres, maximes, sentences. Le Livre de Poche, 1994.
- Les Fioretti de saint François.* Points Sagesse; Seuil, 1960.
- Khalil Gibran.* Le Prophète. Casterman, 1974; Le Livre de Poche, 1996.
- Go N.* L'Art de la joie, essai sur la sagesse. Le Livre de Poche, 2012.
- Hillesum E.* Les Écrits, Journaux et Lettres. 1941–1943. Seuil, 2008.
- Hugo V.* Les Misérables. Différentes éditions.

- Lapierre D.* La Cité de la joie. Pocket, 2015.
- Lelord F., André Ch.* La Force des émotions. Odile Jacob, 2003.
- Misrabi R.* Spinoza, une philosophie de la joie. Entrelacs, 2011.
- Montaigne M. de.* Essais. Pocket, 2009.
- Nietzsche F.* Fragments posthumes // Œuvres philosophiques complètes. XIV. Gallimard, 1977.
- Nietzsche F.* Le Gai Savoir. Garnier Flammarion, 2007.
- Nietzsche F.* Humain, trop humain. Le Livre de Poche, 1995.
- Nietzsche F.* Naissance de la tragédie. Folio, 1989.
- Onfray M.* La Puissance d'exister. Le Livre de Poche, 2008.
- Pelt J.-M., Rabbi P.* Le monde a-t-il un sens? Fayard, 2014.
- Platon.* Œuvres complètes. Flammarion, 2011.
- Plotin.* Ennéades. Les Belles Lettres, 1938, 1981.
- Rolland R.* Un beau visage à tous sens. Choix de lettres. 1886-1944. Albin Michel, 1967.
- Rosset C.* La Force majeure. Minuit, 1983.
- Schopenhauer A.* Le Monde comme volonté et représentations. Folio, 2009. Tômes 1 et 2.
- Sénèque.* Entretiens, Lettres à Lucilius. Bouquins. Robert Lafont, 1933.
- Spinoza B.* Éthique. Livre de Poche, 2011.
- Spinoza B.* Traité théologico-politique. Garnier Flammarion, 1977.
- Steffens M.* Petit Traité de la joie. Consentir à la vie. Marabout, 2015.
- Tchouang-tseu.* Œuvres complètes. Folio, 2011.
- Térence.* Petit Éloge de la joie. Folio, 2011.
- Zola É.* La joie de vivre // Les Rougon-Macquart. XII. Folio, 2008.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

8

**Глава 1.** Наслаждение, счастье, радость

14

**Глава 2.** Философы радости

*Бенедикт (Барух) Спиноза*

*Фридрих Ницше*

*Анри Бергсон*

32

**Глава 3.** Пусть радость цветет

*Внимание*

*Присутствие*

*Медитация*

*Доверие и открытость сердца*

*Благожелательность*

*Бескорыстие*

*Благодарность*

*Настойчивость в усилии*

*Уступка и согласие*

*Плотские наслаждения*

56

**Глава 4.** Стать собой

*Процесс индивидуации*

*Познай самого себя... и стань тем, кто ты есть*

*Путь к освобождению, как его представлял Спиноза*

*Иисус, повелитель желания*

*От внутренней свободы к мировому спокойствию*

104

**Глава 5.** Соответствовать миру

*Дружеская любовь*

*От любовной страсти к любви,  
которая несет освобождение*

*Радость дарения*

*Любить природу... и животных*

**134**

**Глава 6.** Совершенная радость

*Интеллект и эго*

*Порвать с интеллектом,  
не идентифицировать себя с эго  
Постепенный путь к чистой радости  
Не надо хотеть «убивать» эго*

**162**

**Глава 7.** Радость жизни

*Спонтанная радость детей*

*Радость простой жизни*

*Освободить источник радости,  
находящийся в нас самих*

*Сила согласия*

*Радость придает смысл жизни и миру*

**194**

**Эпилог.** Мудрость радости

**214**

Примечания

**232**

Избранная библиография

**236**

*Литературно-художественное издание  
Философия радости*

**Ленуар** Фредерик

**Радость**

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Руководитель редакции *А. Чернова*

Ведущий редактор *О. Линецкий*

Редактор *А. Москвитина*

Выпускающий редактор *Е. Крылова*

В оформлении обложки использованы материалы  
по лицензии *Shutterstock.com* и *East News*

Художественное оформление: *Е. Горшкова*

Компьютерная верстка: *А. Дятлов*

Корректор *И. Попова*

Подписано в печать 26.01.2017 г.

Формат 60x90/16.

Гарнитура «GaramondLightTC»

Усл. печ. л. 14,0

Заказ №

Адрес электронной почты: [info@ripol.ru](mailto:info@ripol.ru)

Сайт в Интернете: [www.ripol.ru](http://www.ripol.ru)

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»  
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

**ЕАС**



Знак информационной продукции  
согласно Федеральному закону  
от 29.12.2010 г. N 436-ФЗ

Отпечатано с готовых файлов заказчика  
в ОАО «Первая образцовая типография»,  
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

Фредерик Ленуар — французский литератор, философ, научный сотрудник Высшей школы общественных наук Франции (EHESS). Ленуар изучал философию во Фрибургском университете в Швейцарии, где посещал лекции Эммануэля Левинаса.

Книги Ленуара («Радость», «Счастье. Философский справочник» и др.) неизменно возглавляют списки научно-популярных бестселлеров в Европе.

В книге «Радость» французский философ и литератор Фредерик Ленуар задается вопросом «что такое радость?».

Как достичь опыта радости и удержать его? В чем разница между радостью, счастьем и наслаждением?

В поиске ответа на поставленные вопросы он обращается к текстам величайших философов (Спиноза, Бергсон, Ницше etc.) и теоретикам психоанализа (Фрейд, Юнг), а также к различным религиозным учениям и практикам (христианство, буддизм, таоизм).

*«Как обычно Фредерик Ленуар расшифровывает человеческую душу и ее жизненные потребности — талантливо и понятным для всех языком. Я прочитал это произведение за один присест (как и многие из предыдущих его книг). Особенно рекомендую эту книгу в те моменты жизни, когда тьма сгущается.»*

*Пьер Антуан Таше (Amazon)*

*«...Эта книга богата по содержанию и доступна для каждого. Речь идет о том, чтобы выявить суть той самой силы воли к жизни, которая является источником Радости, заставляющей нас расти и становиться лучше.»*

*Франсуа Констант (Senscritique.com)*

# La puissance de la joie

ISBN 978-5-386-09894-0



9 785386 098940



РИПОЛ  
КЛАССИК