

Шэрон Зальцберг
Роберт Турман

ПОЛЮБИ
лучшее
В СЕБЕ
и худшее
В ДРУГИХ

Книга прощения, принятия
и обретения спокойствия

УДК 159.923.2
ББК 88.52
3-25

LOVE YOUR ENEMIES
Sharon Salzberg and Robert Thurman

Copyright © 2013, 2023 by Sharon Salzberg and Robert Thurman
Originally published in 2013 by Hay House Inc. USA

Зальцберг, Шэрон.
3-25 Полюби лучшее в себе и худшее в других : книга прощения, принятия и обретения спокойствия / Шэрон Зальцберг, Роберт Турман ; [перевод с английского А. В. Симагиной]. — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с. — (Книги-мотиваторы).

ISBN 978-5-04-193191-9

Книга Шэрон Зальцберг и Роберта Турмана – это руководство по тому, как победить 4 сковывающих жизнь механизма с помощью сострадания, эмпатии и принятия недостатков других. Насыщенная примерами из жизни, истории, буддийских течений, она учит относиться к себе, как великой ценности, учит перестать видеть проблемы в других и рассказывает, как расширить свои мысленные горизонты.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-193191-9

© Симагина А. В., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Отзывы на книгу «Полюби лучшее в себе и худшее в других»

«Если жизнь — это борьба, то эта книга — ваш друг. Высказанные в ней истины, как первые проблески рассвета, приносят облегчение и осознание. Возвращайтесь к ней снова и снова; ее добрый юмор и мудрые советы — бальзам на душу».

— **Марк Эпштейн**,
автор книги *The Trauma of Everyday Life*

«Если и есть на свете два человека, которым я доверяю всем сердцем, то это Тендзин Боб Турман и Шэрон Зальцберг. В этой книге они дают мощные, честные, добрые и глубоко правдивые рекомендации, способные избавить нас от сгорания в душевных муках».

— **Кришна Дас**,
музыкант и автор книги
Chants of a Lifetime

«Блестяще! Книга “Полюби лучшее в себе и худшее в других” — возможно, самая вдохновляющая и освобождающая медитация о любви из когда-либо написанных».

— **доктор философских наук Роберт Холден**,
автор книг «Начинаю новую жизнь!» и *Loveability*

Другие книги Шэрон Зальцберг:

Faith: Trusting Your Own Deepest Experience

The Force of Kindness: Change Your Life with Love and Compassion

A Heart as Wide as the World

Insight Meditation: A Step-by-Step Course on How to Meditate

The Kindness Handbook: A Practical Companion

Любящая доброта: искусство быть счастливым

Медитации для молодости, снятия стресса и укрепления отношений. Программа на 28 дней

Real Happiness at Work: Meditations for Accomplishment, Achievement, and Peace

Real Life: The Journey from Isolation to Openness and Freedom

Voices of Insight: Teachers of Buddhism in the West Share Their Wisdom, Stories, and Experiences on the Path of Insight Meditation

Другие книги Роберта Турмана:

Anger: The Seven Deadly Sins

Essential Tibetan Buddhism

The Life and Teachings of Tsongkhapa

Wisdom Is Bliss: Four Friendly Fun Facts That Can Change Your Life

Бесконечная жизнь: семь добродетелей хорошей жизни

Inner Revolution: Life, Liberty, and the Pursuit of Real Happiness

The Jewel Tree of Tibet: The Enlightenment Engine of Tibetan Buddhism

MindScience: An East-West Dialogue, with His Holiness the Dalai Lama, Herbert Benson, Howard E. Gardner, and Daniel Goleman

Тибетская книга мертвых

Зачем нам Далай-лама? Его «деяние истины» в интересах Тибета, Китая и всего мира

*Тем, кто выражает свою силу
через сострадание, а не через гнев.
Пусть любовь и доброта победят.*

Шэрон Зальцберг

*Всем чувствительным существам всех видов,
пусть они пройдут через нынешние кризисы и рас-
цветут. ВСЕМ ЖЕНЩИНАМ, героиням нашего мира,
полноценным и свободным личностям, герои-
ческим воинам, настоящим подругам, матерям,
женам, дочерям, чей труд — это любовь, интел-
лект, творчество, мужество, терпимость, доброта,
дипломатия, самопожертвование, добрый юмор...
Пусть эта небольшая книга хоть в малой степени
поспособствует тому, чтобы эти Великие Души
получили почет, уважение и власть, которых они
так заслуживают и в которых мы все так остро
нуждаемся!*

Тендзин Роберт Турман

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----|
| ВВЕДЕНИЕ | 11 |
| Мы тоже часть трафика | 14 |
| | |
| ГЛАВА 1. ПОБЕДА НАД ВНЕШНИМ ВРАГОМ | 18 |
| Буллинг | 20 |
| Сокрушение конкурентов | 29 |
| Создание врагов | 35 |
| Сила прощения | 39 |
| | |
| ГЛАВА 2. ПОБЕДА НАД ВНУТРЕННИМ ВРАГОМ | 43 |
| Гнев | 49 |
| Терпение | 57 |
| Наш лучезарный разум | 63 |
| Превращение страданий во врага | 70 |
| Широта сознания | 76 |
| Исцеление через трудности | 83 |
| Правильная речь | 87 |
| Похвала и порицание | 95 |
| Миф о контроле | 104 |
| Дружба со временем | 107 |

| | |
|--|-----|
| ГЛАВА 3. ПОБЕДА НАД ТАЙНЫМ ВРАГОМ | 115 |
| Одержимость собой или любовь к себе? | 117 |
| Эмпатия | 132 |
| В поисках доброты | 139 |
| От «меня» к «нам» | 149 |
| Тирания разобщения | 154 |
| Смерть, великая пробуждающая сила | 166 |
| | |
| ГЛАВА 4. ПОБЕДА НАД СВЕРХСЕКРЕТНЫМ ВРАГОМ | 176 |
| Ненависть к себе | 178 |
| Самолюбие против самосострадания | 183 |
| Никакой ненависти к себе | 200 |
| Больше нет врагов | 204 |
| Спокойная революция | 214 |
| | |
| ПРИЛОЖЕНИЕ. ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО: ДЕЛАЙТЕ ЭТО ДОМА! | 221 |
| Базовая медитация | 221 |
| Работа с внешним врагом. <i>Тендзин Роберт Турман</i> | 222 |
| Работа с внутренним врагом. <i>Шэрон Зальцберг</i> | 225 |
| Любящая доброта | 225 |
| Сострадание | 228 |
| Сопереживающая радость | 230 |
| Невозмутимость | 231 |
| Работа с тайным врагом. <i>Тендзин Роберт Турман</i> | 232 |
| Работа с сверхсекретным врагом. <i>Тендзин Роберт Турман</i> | 234 |
| | |
| ОБ АВТОРАХ | 237 |

ВВЕДЕНИЕ

Мы все хотим быть счастливыми, но существует путаница в понимании того, где можно найти подлинное счастье. Повсюду возникают конфликты между людьми, действующими в рамках противостояния «мы против них». Разобщенность заставляет нас думать, что путь к счастью должен лежать через победу над другими или подавление части себя. В итоге мы часто видим в окружающих врагов, а когда что-то идет не по нашему сценарию, становимся врагами самим себе.

Благодаря воспитанию или царящим в обществе установкам мы считаем силу чем-то отличным от доброты и сострадания. И если мы не делаем из кого-то врага или не видим в любой непонятной ситуации вражеские козни, нам может казаться, что мы уступаем или сдаемся, действуем глупо, слабохарактерно или губительно для себя. Возможно, это чувство вражды со всем миром и лежит в основе нашей неспособности обрести истинное счастье.

В этой книге утверждается, что у каждого из нас есть недруги. Основываясь на буддистском учении, мы подраз-

деляем их на четыре вида: внешние враги, внутренние враги, тайные враги и сверхсекретные враги. Внешние враги — это люди, которые нас преследуют или раздражают, а также жизненные ситуации, которые нас расстраивают или ставят в тупик. Внутренние враги — это привычки, укореняющиеся в сознании в ответ на раздражение, в частности, гнев и ненависть, которые поработают нас и разрушают нашу жизнь. Еще глубже находится наш тайный враг — заикленность на себе, отрезающая нас от других и от нашей собственной любящей природы. И, наконец, у нас есть сверхсекретный враг — глубоко укоренившееся чувство ненависти к себе, которое мешает нам осознать свое родство со всем сущим. Учения и медитации, приведенные в этой книге, помогут вам обратиться к заложенным в вас от природы мудрости и состраданию, чтобы изменить ваши отношения с врагами, как внутренними, так и внешними. Читайте эту книгу руководством, с помощью которого мы вместе с вами раскроем тонкости работы с этими врагами, ведь именно в этом кроется настоящая победа.

Когда мы сталкиваемся с врагом, внешним или внутренним, мы, как правило, действуем привычным, шаблонным образом, который и раньше нам не помогал, а теперь способен принести лишь разочарование и неудовлетворенность. Для того чтобы отойти от привычного, но несовершенного образа действий в отношении наших врагов и искать другой, лучший путь, необходимо обладать смелостью. Нужно иметь мужество, чтобы пробовать подходы, которые ломают парадигму противостояния «мы против них». Когда мы отказываемся отвечать на гнев гневом, когда мы отвергаем месть

как единственный выбор, мы выходим за рамки своих нравственных догм в безграничный мир осознанного выбора.

Для того чтобы победить врагов, необходимо отказаться от своих предубеждений и рассматривать доброту и сострадание как свои сильные стороны, которыми они на самом деле и являются.

Этому же учил и Будда: что только любовь может победить ненависть, и он также показал нам, как начать любить своих врагов, используя энергии, исходящие от внешнего врага, для преодоления внутреннего врага, используя наше понимание внутреннего врага для преодоления тайного врага, и нашу свободу от тайного врага для победы над сверхсекретным врагом. Поступая таким образом, мы можем постепенно прийти к любви ко всем нашим врагам: внутренним и внешним.

Парадокс заключается в том, что в *действительности у нас нет врагов*. Мы думаем, что враг — это кто-то или что-то, что препятствует нашему счастью. Но никакое другое существо не может помешать нашему счастью; истинное счастье приходит изнутри. Поэтому в конечном счете у нас нет врагов.

Истинное счастье, по мнению Будды, — это форма жизнестойкости, внутренний ресурс, позволяющий нам заботиться о себе и других, несмотря ни на какие трудности и страдания. Концепции и практики, которые мы описываем в этой книге, — это способы развить в себе эту стойкость и позволить ей направлять нас в отношениях с другими людьми. Включение наших врагов в этот процесс трансформации сначала может показаться невозможным, но в конце концов мы осознаем, что это не только возможный, но и единственно правильный путь к подлинной свободе.

МЫ ТОЖЕ ЧАСТЬ ТРАФИКА

Однажды я ехала в поезде, следовавшем по пригородной гудзонской линии до Нью-Йорка, сидя между женщиной, которая довольно громко разговаривала по телефону, и мужчиной, которого жутко бесила громкость ее речи. Всю дорогу, пока мы вынуждены были слушать, как она ровным голосом делится с кем-то мельчайшими подробностями своих планов, мой сосед ерзал, фыркал, ворчал и наконец взорвался. «От вас слишком много шума!» — заорал он. Я посмотрела на него и подумала: «Ну и от вас тоже!»

Когда мы попадаем в автомобильную пробку и злимся на затор, мы забываем, что и мы тоже участники дорожной обстановки. Что мы можем быть как частью проблемы, так и частью ее решения. Работа с нашими оппонентами начинается с принятия того факта, что мы неидеальны, и исследования зоны между теми, кто нам дорог и привлекает нас, и теми, от кого мы отгораживаемся, кто нас раздражает. Философ Питер Сингер называет этот процесс «расширением морального круга».

Немного терпения. Сейчас я все объясню.

По словам Сингера, альтруизм возник как биологическая потребность человека защитить свое потомство, но позже распространился на заботу и о других членах группы. Наша немедленная реакция на шум может заключаться в том, чтобы перекричать чужой крик или ответить на агрессию недоброжелательностью, но в конечном итоге это приводит к изнурительному порочному кругу конфликтов.

Ставя на ком-то клеймо врага, мы навсегда закрепляем за человеком этот статус. Когда мы причисляем окружающих нас людей к плохим (или хорошим, или правильным, или неправильным), это позволяет нам чувствовать себя в безопасности. Теперь мы знаем, кто мы, а кто они. Или нам так кажется. Но жизнь гораздо сложнее. Мой друг Бретт, который когда-то работал шофером в компании, предоставляющей лимузины напрокат, рассказывал, что однажды совершенно взбесился из-за поведения других водителей на дороге. Потом он понял, что и сам в тот или иной момент совершал те же проступки, которые его теперь так расстраивали.

Такое отношение к другим людям, как будто они находятся в совершенно отличной от нас категории, овеществляет их, создавая напряженность, которая неизменно перерастает в конфликт. Оно не позволяет налаживать связи и может стать причиной одиночества. В той ситуации с разговором по телефону в поезде более плодотворным подходом к общению с ситуативным врагом было бы пересест на другое место, если это возможно, или вежливо попросить его понизить голос. Еще можно было бы вообще никак не реагировать в этот момент, но впоследствии, например, под-