

Сэм Харрис "Пробуждение. Духовность без религии"

finguru.net

Я как-то участвовал в двадцатитрехдневной программе по изучению дикой природы в горах Колорадо. Если цель этого курса была подвергнуть студентов опасным молниям, и нападению, кажется, половины всех существующих в мире moskitov, то она была достигнута в первый же день. По сути, это был поход по малонаселенному району, причем его основным пунктом был ритуал, называемый «соло» - где нам было по сути разрешено остаться в одиночестве, на берегу прекрасного горного озера - на три дня, который мы провели, занимаясь голоданием и созерцанием.

Мне тогда только что минуло шестнадцать, и это был мой первый опыт настоящего одиночества с тех пор, как я покинул материнскую утробу. Он вызвал соответствующий эффект. После долгого сна и рассматривания ледяных вод озера, многообещающий молодой человек, которым я полагал себя, был быстро подкошен одиночеством и скукой. Я заполнил страницы своего дневника не озарениями начинающего натуралиста, философа или мистика, но списком блюд, которыми я намеревался усладить себя немедленно, когда я вернусь в лоно цивилизации. Судя по состоянию моего сознания в то время, миллионы лет человеческой эволюции не произвели ничего более трансцендентного, чем страсть к чизбургеру и шоколадному коктейлю.

Я обнаружил, что опыт спокойного сидения в течение трех дней на фоне девственно чистых бризов и света звезд в праздности - ничего не делая, кроме как созерцая тайну своего существования, может быть источником совершенного горя - причем я не понимал, как оно зависит от меня самого. Мои письма домой, по их тоскливости и жалости к себе могли соперничать с подобными записями где-нибудь на Силоме или Галлипольском полуострове.

Поэтому я был более, чем немного удивлен, когда некоторые участники нашей кампании, большинство из которых были на десять лет старше меня, описали эти дни и ночи в одиночестве как позитивный, даже трансформирующий опыт. Я просто не знал, что могло заставить их заявлять о таком счастье. Как могло чье-то счастье повыситься, когда материальные источники удовольствия и развлечений были удалены? В этом возрасте, природа моего собственного ума не интересовала меня - только моя жизнь. И я совершенно упускал из виду то, насколько иной могла быть жизнь, если бы качество моего ума изменилось.

Наш ум - это все, что у нас есть. Он - все, что мы когда-либо имели. И он все, что мы можем предложить другим. Это может не быть очевидным, особенно когда есть аспекты вашей жизни, которые нуждаются в улучшении - когда ваши цели не реализованы, или вы боретесь за то, чтобы выбрать карьеру или вы находитесь во взаимоотношениях, которые нуждаются в исправлении. Но

это правда. Каждый опыт, который вы когда-либо имели, был сформирован вашим умом. Каждое отношение - хорошее, или плохое, стало таким потому, что был вовлечен наш ум. И если вы постоянно гневны, опечалены, находитесь в смятении или чувствуете себя нелюбящими, или ваше внимание всегда где-то еще - не имеет значения, как успешны вы, и чего добились в жизни - вы не чувствуете радости от этого.

Большинство из нас легко составляют список целей, которых мы хотим добиться, или личных проблем, которые нуждаются в решении. Но что имеет реальное значение в каждом пункте такого списка? Все, что мы хотим осуществить - покрасить дом, выучить новый язык, найти лучшую работу - то, что обещает, если оно будет сделано, позволить нам в конце концов расслабиться и наслаждаться жизнью в настоящем. Вообще говоря, это ложная надежда. Я не отрицаю важности достижения цели, заботы о здоровье или о том, чтобы дети были одеты и сыты - но большинство из нас проводит наше время в поиске счастья и безопасности, не зная базовой цели этих поисков. Каждый из нас ищет путь вернуться в настоящее: мы пытаемся найти достаточно основательные причины, чтобы быть удовлетворенными сейчас.

Признание, что это структура игры, в которую мы играем, позволяет нам играть в нее по-другому. Как мы уделяем внимание настоящему моменту во многом определяет характер нашего опыта, и следовательно, качество нашей жизни. Мистики и созерцатели заявляли это веками - но сейчас это подтверждает и растущее количество научных данных.

Через несколько лет после моего первого болезненного столкновения с одиночеством, зимой 1987 года, я принял наркотик 3,4-метиленидиокси-н-метиламфетамин (MDMA), общеизвестный как «экстези», и мои представления о потенциале человеческого ума принципиально изменились. Хотя MDMA мог стать распространенным в дискотеках и буйных вечеринках в девяностые, в то время я не знал никого из моего поколения, попробовавших его. Однажды вечером, за несколько месяцев до моего двадцатого дня рождения, близкий друг и я решили принять наркотик.

Условия нашего скучного опыта мало походили на вакхическое самозабвение, под которым сейчас часто понимают употребление MDMA. Мы были одни в доме, сели друг на против друга и вели тихое обсуждение того, как препарат работал в наших головах. В отличие от других наркотиков, с которыми мы были тогда знакомы (марихуана и алкоголь), MDMA не произвел никаких искажений наших чувств. Наши умы казались совершенно ясными.

В середине этого ординарного эксперимента, однако, я внезапно был потрясен знанием, что я люблю моего друга. Это не должно было удивлять меня - он был, в конце концов, одним из моих лучших друзей. Однако в этом возрасте я не имел привычки фиксироваться на том, как я любил людей в своей жизни. Сейчас я почувствовал, что люблю его, и это чувство было этическим приложением того, что обычно принималось как должное - я хотел, чтобы он был счастлив.

Это убеждение обрушилось на меня с такой силой, что, казалось, что-то сломалось внутри меня. Фактически, озарение возникло, чтобы перестроить мой ум. Моя способность к зависти, например - чувство уменьшения счастья из-за успеха другого человека - казалось симптомом психического заболевания, который исчез без следа. Я мог в этот момент испытывать зависть не больше, чем желание выколоть себе оба глаза. О чем бы я заботился, если бы мой друг выглядел бы более красивым внешне или более накачанным, чем я? Если бы это от меня зависело, я бы наделил его и тем, и другим даром. И то, что я искренне хотел, чтобы он был счастлив, делало его счастье моим собственным.

Эти размышления сопровождались определенной эйфорией, но основное ощущение оставалось одним из абсолютно незамутненных - и я ощутил моральную и эмоциональную ясность, подобную которой я никогда не знал прежде. Не будет преувеличением сказать, что я чувствовал себя нормальным первый раз в жизни. И при этом изменение в моем сознании казалось совершенно однозначным. Я просто говорил с моим другом - о чем, я не помню - и понял, что я прекратил быть заинтересованным в себе. Я больше не был тревожным, самокритичным, защищенным иронией, конкурирующим, избегающим смущения, задумывавшимся о прошлом и будущем, или позволяющим себе какую-то демонстрацию мыслей или внимания, которые отделяли меня от него. Я больше не смотрел на себя глазами других людей.

И затем пришло озарение, которое безвозвратно изменило мое ощущение того, какой должна быть настоящая человеческая жизнь. Это было чувство безграничной любви к одному из моих лучших друзей, и я вдруг понял, что если бы кто-то незнакомый вошел в комнату в этот момент, я ощутил бы к нему или к ней ту же любовь. Любовь была полностью безадресной - и глубже, чем могла объяснить любая личная история. На самом деле, в любви, связанной с поступками человека - я люблю тебя, потому что... - сейчас не было никакого смысла.

В этот момент я нашел язык, с помощью которого я смог поведать это другим, я открыл, что прозрение по поводу универсальности любви может быть легко передано. Мой друг понял смысл сразу: все, что я должен был сделать, это спросить его, как бы он ощутил себя в присутствии совершенного незнакомца в этот момент; и та же самая дверь открылась в его уме. Было просто очевидно, что любовь, сострадание и радости от радости других хлынула без ограничений. Опыт не растущей любви, а того, чему теперь больше не препятствовали. Любовь была - та, о которой веками говорили мистики и безумцы - состояние бытия. Как мы не видели ее прежде? И как могли мы ее упускать до сих пор?

Чтобы найти контекст для этого описания этого опыта, я мог бы потратить многие годы. До этого момента, я видел организованную религию просто как монумент невежества и суеверия наших предков. Но сейчас я знаю, что Иисус, Будда, Лао-цзы и другие святые и мудрецы в истории необязательно были эпилептиками, шизофрениками или обманщиками. Я все еще рассматриваю мировые религии как интеллектуальные руины, за которые приходится

платить несопоставимую с их ролью экономическую и социальную цену, но я сейчас знаю важные психологические истины, которые могут быть найдены среди всех этих плевел.

Двадцать процентов американцев считают себя «духовными, но не религиозными». Но, несмотря на то, что такое заявление, кажется, может в равной степени досадить и верующим, и атеистам, отделенная от религии духовность совершенно уместна. Она отстаивает одновременно две истины: наш мир опасно расщеплен религиозными доктринами, которые все образованные люди должны отвергнуть, и при этом есть нечто большее для понимания человеческой обусловленности, чем то, что наука и светская культура в общем допускают. Одна из целей этой книги - дать обоим этим убеждениям интеллектуальную и эмпирическую поддержку.

Перед тем, как пойти дальше, я должен преодолеть враждебность, которую многие читателю питают к термину «духовный». Поскольку я использую это слово, я определяю медитацию как «духовную практику», я слышал от коллег скептиков и атеистов то, что я считаю ужасной ошибкой. Слово «дух» пришло от латинского *spiritus*, что в переводе с греческого *пнеума*, что обозначает «дыхание». Где-то в тринадцатом веке, термин начал смешиваться с верой в нематериальную душу, сверхъестественных существ, духов и так далее. Она повлияла на еще одно значение слова: мы говорим о «духе», как о чем-то, обладающим наиболее основным свойством летучих веществ и жидкостей, таких, как спирты (*spirits*). При этом, многие неверующие часто рассматривают все, что имеет отношение как к «духовному», как зараженное средневековыми суевериями.

Я не согласен с их определением.[1] Да, чтобы пройти между рядами полок в любом «духовном» магазине - нужно столкнуться наиболее тоскливыми и легковверными представителями нашего вида, но у нас нет другого термина - отделенного от даже более проблематического термина «мистический» или еще более ограничивающего «созерцательный» - с помощью которых обсуждаются усилия, которые люди делают посредством медитации, психоделиков или с помощью других средств, для того, чтобы полностью привести свой ум в настоящее или чтобы получить необычные состояния сознания. И нет никаких других слов, связанных с этим спектром опыта в этической стороне нашей жизни.

Пока я писал эту книгу, я обсуждал определенные классические духовные феномены, концепции и практики в контексте нашего современного понимания человеческого ума - и я не использовал этих слов, тем самым загоняя себя в терминологию обычного опыта. Поэтому я буду использовать слова «духовный», «мистический», «созерцательный» и «трансцендентный» без дальнейших объяснений. Однако, я буду точен описании опыта и методов, которые укладываются в эти термины.

В течение многих лет, я был активным критиком религии, и здесь я не сяду на того же любимого конька. Я надеюсь, что я был достаточно энергичен на этом фронте для того, чтобы самые скептически настроенные из моих читателей поверили: мой детектор чуши все так же хорошо настроен, дабы осваивать с его помощью новую территорию. Возможно, для этого момента может

подойти следующее заявление: в этой книге нет ничего, что следовало бы принять на веру. Хотя мой фокус здесь на человеческой субъективности - я, в конце концов, говорю о природе опыта самой по себе - все мои утверждения могут быть проверены в лаборатории вашей собственной жизни. Фактически, моя цель - вдохновить вас сделать именно это.

Авторы, которые пытаются построить мост между наукой и духовностью, склоняются к тому, чтобы сделать одну из двух ошибок. Ученые в общем начинают с улучшенного видения духовного опыта, принимая что это должен быть грандиозный путь к описанию обычных состояний сознания - родительской любви, творческого вдохновения, восхищения красотой ночного неба. В этом русле, они воспринимают восхищение Эйнштейна разумностью законов природы как вид мистического озарения.

Сторонники нью-эйдж обычно попадают в канаву с другой стороны дороги. Они идеализируют измененные состояния сознания и изобретают правдоподобные связи между субъективным опытом и наиболее причудливыми теориями на переднем крае физики. Мы уже слышим, что Будда и другие созерцатели предугадали современную космологию или квантовую механику или, что трансцендируя чувство восприятия себя, человек может понять свою идентичность с Единым Разумом, который дает начало космосу.

В итоге, нам предоставили выбор между псевдодуховностью и псевдонаукой.

Мало кто из ученых и философов развили сильные способности к интроспекции - фактически, многие сомневаются в том, что такие способности вообще существуют. С другой стороны, многие из величайших созерцателей не знают ничего о науке. Но здесь есть связь между научным фактом и духовной мудростью, и она куда более прямая, чем предполагает большинство людей. Хотя озарения, которые мы имеем в медитации, не дают нам никаких сведений о происхождении Вселенной, они подтверждают некоторые самоочевидные истины о человеческом уме. Наше принятое представление о себе есть иллюзия; положительные эмоции, такие как сострадание и терпение - тренируемые способности; а то, как мы думаем, прямо влияет на наш опыт восприятия мира.

Сейчас есть много литературы о положительных психологических последствиях медитации. Разные техники производят длительные изменения внимания, эмоций, мыслительного процесса, восприятия боли, и они коррелируют с структурными и функциональными изменениями в мозге. Это область исследования быстро растет, как наше понимание самосознания и связанные с ним ментальные феномены. Используя последние достижения в области нейровизуализации, мы больше не сталкиваемся с практическими помехами в исследовании духовных озарений в контексте науки.

Духовность может быть отделена от религии - потому что люди любой веры, а также те, у кого какая-либо вера отсутствует, имеют некий вид духовных переживаний. Хотя до сих пор эти состояния сознания обычно интерпретировались через призму той или другой религиозной доктрины, мы знаем, что это ошибка. Ничего из того, что переживал христианин,

мусульманин или индуист - самоотверженную любовь, экстаз, блаженство, внутренний свет - не является доказательством в поддержку их традиционных верований, потому что верования одной религии логически несовместимы с верованиями другой. Должен работать более глубокий принцип.

Этот принцип - то, о чем моя книга. Чувство, которое мы можем назвать «я», есть иллюзия. Нет никакой отдельной «самости» или «эго», подобному Минотавру в лабиринте мозга. И чувство, что оно есть - чувство существа, находящегося где-то за вашими глазами, смотрящее на мир, который отделен от вас - может быть изменено или удалено полностью. Хотя такие опыты «самопреодоления» в общем описываются в религиозных терминах, в них в принципе нет ничего иррационального. С научной и философской точки зрения, они позволяют ясно понять, как обстоят дела. Углубление в это понимание и постоянное уменьшение иллюзии «себя» и означает «духовность» в контексте этой книги.

Путаница и страдания могут быть нашим правом по рождению, но мудрости и счастья нужно достичь. Ландшафт человеческого опыта включает глубоко преобразующие озарения по поводу природы нашего собственного сознания и при этом очевидно, что эти психологические состояния могут быть поняты в контексте нейронауки, психологии и смежных областей.

Я часто спрашивал, что заменит организованную религию. Ответ, как я понимаю - все и ничто. Ничто не может заменить эти смехотворные и сеющие разнь доктрины - такие идеи, как Иисус вернется на Землю и швырнет неверующих в огненное озеро, или что смерть ради защиты ислама - наивысшее добро. Это - пугающие и сбивающие с толку вымыслы. Но как насчет любви, сострадания, добра и самоотверженности? Многие люди все еще воображают, что религия - хранилище этих добродетелей. Чтобы изменить эти воззрения, мы должны исследовать полный спектр человеческих переживаний методом, свободным от догмы; им уже и является настоящая наука.

Эта книга - одновременно мемуары духовного искателя, ознакомление с работой мозга, инструкция по созерцательным техникам и философское описание того, что большинство людей рассматривают как центр их внутренней жизни: чувство себя, которые мы называем «я». Я не намерен братья за изложение всех традиционных подходов к духовности и оценивать их преимущества и слабости. Скорее, моя цель - извлечь бриллиант из грязи эзотерической религии. Там есть бриллиант, и я посвятил изрядную часть моей жизни его рассмотрению. Но чтобы мы смогли его получить, нам нужно оставаться честными по отношению к глубочайшим принципам научного скептицизма и не делать никаких реверансов перед традицией. Там, где я обсуждаю особые учения, такие как буддизм и адвайта веданта, моя цель вовсе не в том, чтобы выдать что-либо за исчерпывающий отчет. Читатели, которые лояльны к любой духовной традиции или те, кто специализируются в религиоведении, могут воспринять мой подход как квинтэссенцию высокомерия. Я рассматриваю такую реакцию, как симптом нетерпеливости. Достаточно редко удается в книге - или в жизни - глубоко проникнуть в тему изложения. Так же, как современный трактат по оружию неизбежно опускает инструкции по накладыванию чар и могут с высокой вероятностью

игнорировать рогатку и бумеранг, я сфокусируюсь на рассмотрении лишь того, что считаю самыми многообещающими тенденциями духовного исследования.

Я надеюсь на то, что мой личный опыт поможет читателям увидеть природу их собственного ума в новом свете. Рациональное достижение духовности - кажется, то, что упускается в секуляризме и в жизни, которой живет большинство людей. Цель этой книги - предложить читателям ясное видение проблемы наряду с некоторыми средствами, которые помогут им решить эту проблему для себя.

Поиск счастья

Однажды, вы найдете себя вне этого мира, который подобен утробе матери. Вы оставите эту Землю ради того, чтобы войти, пока вы все еще тело, в более широкое пространство, и узнаете, что слова «божья земля обширна» говорят о краях, из которых пришли эти святые.

Джалалетдин Руми

Я разделяю мнение, выраженное многими атеистами, что термины «духовный» и «мистический» часто используются для выражения не просто качества определенных опытов, но реальности в своей широте. Чересчур часто эти слова используются в поддержку религиозных верований, что представляет моральный и интеллектуальный гротеск. Следовательно, многие из моих друзей-атеистов рассматривают все значения духовности как знаки душевного расстройства, сознательного обмана или самообмана. Это проблема, потому что миллионы людей имели переживания, которые можно назвать «духовными» или «мистическими». Многие верования, которые люди формируют на основе этих опытов, фальшивы. Но фактически, большинство атеистов будет рассматривать заявление, которое сделал Руми, как проявление чего-то более высокого, чем симптом спутанности сознания. Человеческий ум действительно содержит обширные пространства, которые мало кто из нас когда-либо открывал.

И есть что-то способствующее нашей деградации в многих наших привычках внимания, таких, какие мы используем при шопинге, сплетнях, споре, и которые сопровождают наш путь к могиле. Возможно, я должен говорить здесь только за себя: мне кажется, что я провел слишком много времени своей сознательной жизни в невротическом трансе. Мой опыт медитации, однако, позволил предположить, что существует альтернатива. Можно оставаться свободным от попыток вынуждать себя от момента к моменту.

Большинство культур создают мужчин и женщин, которые находят, что определенное преднамеренное использование внимания - медитация, йога, молитва - могут преобразовать их восприятие мира. Эти попытки в общем начались с понимания, что даже при самом лучшем стечении обстоятельств, счастье иллюзорно. Мы ищем приятных картин, звуков, вкусов, ощущений и настроений. Мы удовлетворяем свое интеллектуальное любопытство. Мы окружаем себя друзьями и любимыми. Мы становимся ценителями искусства, музыки и кулинарии. Но наше удовольствие, по своей природе, быстротечно.

Если мы получаем удовольствие от профессионального успеха, наше ощущение завершенности остается живым и опьяняющим на час или, возможно, на день, но затем оно убывает. И поиск продолжается. Чтобы подавлять скуку и другие неприятные эмоции, мы должны постоянно осуществлять усилия - от момента к моменту.

Непрекращающиеся изменения - ненадежная основа продолжительного блаженства. Поняв это, многие люди начинают задаваться вопросом, есть ли более глубокий источник хорошего самочувствия. Есть ли форма счастья за пределами обычного повторения удовольствия и избегания боли? Есть ли счастье, которое не зависит от доступности любимой пищи, от близости друзей и любимых, от хорошей книги, от предвкушения уикенда? Возможно ли быть счастливым перед тем, как что-то произошло, перед тем, как желания удовлетворены, несмотря на жизненные трудности, физическую боль, старость и смерть?

Мы все, в некотором смысле, проживаем наш ответ на этот вопрос - и большинство из нас живут так, как будто бы ответ был бы «нет». Нет, ничего нет более важного, чем повторение удовольствия и избегание боли; нет ничего более важного, чем поиски удовлетворения - чувственного, эмоционального и интеллектуального - момент за моментом. Так что давите на газ, и вы сможете выехать на дорогу.

Некоторые люди, однако, приходят к подозрению, что человеческое существование может содержать больше, чем все это. Многие из них были подведены к такому подозрению религией - призывами Будды, Иисуса или какой-нибудь другой известной личности. И такие люди часто начинают практиковать различные методы управления вниманием как средства проверки их опыта достаточно близкого к тому, действительно ли источник хорошего самочувствия существуют. Они могут даже заключить себя в пещеру или монастырь на месяцы или годы как на срок, необходимый для завершения этого процесса. Почему люди делают это? Нет сомнений, что есть много мотивов, чтобы удалиться от мира, и некоторые из них психологически нездоровы. В своих самых разумных формах, однако, упражнения представляют собой очень простые эксперименты. Вот логика: если существует источник хорошего психологического самочувствия, который не зависит от простого удовлетворения желаний, тогда он должен присутствовать, даже если другие источники удовольствия удалены. Такое счастье должны быть достижимо девушке, которая отказалась выйти замуж за одноклассника, предполагая, что такое решение могло бы отрицательно сказаться на ее карьере и материальном положении, и отправилась в пещеру или другое удаленное место, которое далеко от обычных мирских устремлений.

Один ключ к тому, насколько обескураживающее большинство людей могут найти такой проект факт, что уединение - которое по сути то, о чем мы говорим - рассматривается как наказание как для самых опасных преступников. Даже когда их заставляют жить среди убийц и насильников, большинство людей все еще предпочитают компанию других тому, чтобы провести немного количества времени в одиночестве в комнате. И при этом созерцание во многих традициях заявляет об опыте экстраординарной

глубины психологического благополучия, живя в изоляции большой промежуток времени. Как мы должны это интерпретировать? Либо литература по созерцанию - каталог религиозных иллюзий, психопатологии, и прямого обмана, или люди получают освобождающий опыт под названием «духовность» и «мистицизм» в течение тысячелетий.

В отличие от многих атеистов, я провел большую часть своей жизни в поисках опыта, подобного тому, который мог быть источником мировых религий. Несмотря на болезненные результаты моих первых дней в горах Колорадо, я вместе учился с большим количеством монахов, лам, йогов и других созерцателей, некоторые из которых прожили десятилетия в уединении ничего не делая, кроме медитации. В процессе, я провел два года в одиночестве на семинаре (с перерывами от одной недели до трех месяцев), практикуя различные техники медитации от двенадцати до восемнадцати часов в день.

Я могу подтвердить, что когдаходишь в молчание и медитируешь недели или месяцы, ничего не делая - не говоря, прекратив читать или писать, просто делая усилия от момента к моменту наблюдать содержимое сознания - можно получить опыт, который в общем недоступен людям, которые не проходили подобные практики. Я читаю, что такие состояния ума могут многое сказать о природе сознания и о психическом здоровье людей. Оставив в стороне метафизику, мифологию и сектантские догмы, что созерцание через историю открыло то, что есть альтернатива беседам, которые мы ведем с другими; есть альтернатива тому, чтобы идентифицироваться со следующей мыслью, которая проникает в сознание. И проблески этой альтернативы рассеивают общепринятую иллюзию «себя».

Большинство традиций духовности также предполагают связь с преодолением себя и этической жизнью. Не все приятные чувства имеют этическое значение, и патологические формы экстаза несомненно существуют. У меня нет сомнений, например, что многие террористы-самоубийцы чувствовали себя необычайно хорошо перед тем, как они взорвали себя вместе с толпой. Но есть формы ментального удовольствия, которые этичны по своей сути. Как я указывал ранее, в некоторых состояниях сознания выражения вроде «безграничной любви» не кажутся надуманным. Это решительно не согласуется с логикой и с секуляризмом. Так что если кто-нибудь проснется утром, чувствуя безграничную любовь ко всем разумным существам, этот опыт признают только представители какой-нибудь религии железного века или культа «нью-эйдж».

Многие из нас значительно мудрее, чем мы обычно являемся. Мы знаем, как налаживать отношения, правильно использовать время, следить за здоровьем, снижать вес, приобретать ценные навыки и решать многие загадки существования. Но в дальнейшем прямой и открытый путь к счастью оказывается труден. Если ваша лучшая подруга спрашивает вас, как бы она могла жить лучшей жизнью, вы можете, вероятно, дать ей много полезных советов, и при этом вы можете не жить такой жизнью сами. На одном уровне, мудрость - нечто более основательное, чем способность последовать чьему-то совету. Однако, возможны глубокие проникновения в природу нашего ума. К

несчастью, они обсуждаются исключительно в контексте религии и, следовательно, были скрыты за занавесом ошибок и суеверий в течение всей человеческой истории.

Проблема нахождения счастья в этом мире возникает с нашим первым дыханием - а наши потребности и желания, кажется, умножаются с каждым часом. Провести немного времени в присутствии маленького ребенка - стать свидетелем ума, который непрерывно потрясается радостью и печалью. Когда мы растем, наш смех и наши слезы становятся не столь беспричинными, возможно, но тот же самый процесс изменений продолжается: один взбаламученный комплекс мыслей и эмоций следует за другим; как волны океана.

Поиск, находка, поддержка и защита нашего хорошего самочувствия - великий проект, которому мы все преданы, выбрали ли мы мыслить в таких терминах или нет. Это не значит, что мы хотим просто удовольствия или легкой жизни. Многие вещи требуют экстраординарных усилий для осуществления, и некоторые из нас учатся наслаждаться борьбой. Любой атлет знает, что определенные виды боли содержат тонкую радость. Сгорание лишнего веса, например, может быть симптом опасной болезни. Но из-за того, что это связано со здоровьем и физкультурой, большинство людей находит это приятным. Сейчас мы видим, что осознание и чувство не разделены. То, как мы осмысливаем опыт, может полностью определить и связанные с ним чувства.

И мы всегда сталкиваемся с напряжениями и компромиссами. В некоторые моменты мы страстно желаем волнения, а другие - отдыха. Мы можем любить вкус вина и шоколада, но редко на завтрак. В зависимости от контекста, наши умы постоянно движутся - в основном, по направлению к удовольствию (или его воображаемому источнику) и от боли. Я не первый человек, который это заметил.

Наша борьба за то, чтобы научиться ориентироваться в пространстве возможных страданий и удовольствий составляет большую часть человеческой культуры. Медицинская наука пытается продлить наше здоровье и сократить страдания, связанные с болезнью, старением и смертью. Все формы СМИ удовлетворяют нашу жажду информации и развлечения. Политические и экономические институты пытаются обеспечить наше мирное сотрудничество друг с другом - и полицию или военных вызывают, когда они терпят поражение. За пределами обеспечения нашего выживания, цивилизация - обширная машина, изобретенная человеческим умом, чтобы регулировать свои состояния. Мы по-прежнему в процессе создания и починки в мире, в котором стремится жить наш ум. И куда бы мы ни смотрели, мы видим доказательство наших успехов и наших промахов. К несчастью, промахи имеют естественное преимущество. Неверные решения любой проблемы превосходят верные в большом масштабе, и кажется, что всегда легче что-то разрушить, чем организовать.

Несмотря на красоту нашего мира и размах человеческих достижений, трудно не беспокоиться по поводу того, что силы хаоса возьмут верх - не когда-нибудь в будущем, но в любой момент. Наши удовольствия, однако утончены или

легко приобретаемы, но не из-за их природной поверхностности. Они начинают убывать так же легко, как возникают, только чтобы оказаться замененными новыми желаниями или чувством дискомфорта. Вы не можете иметь достаточно любимой еды, в следующий момент, вы обнаружите, что ваш желудок набит настолько, что вам требуется помощь хирурга - и, при этом, исходя из физики, вы все еще имеете пространство для десерта. Желание десерта длится несколько секунд, и затем ощущение вкуса у вас во рту должно быть прекращено стаканом воды. Тепло солнца кажется чудесным вашей коже, но скоро оно перестает быть таким приятным. Тень приносит облегчение, но после минуты или две, ветерок кажется уже слишком холодным. Есть ли у нас свитер в машине? Давайте посмотрим. Да, есть. Вам тепло сейчас, но вы заметили, что ваш свитер знал лучшие дни. Возможно, время пойти в магазин и купить что-то новое. И так все происходит.

Мы, кажется, делаем чуть больше, чем балансируем между желанием и нежеланием. Следовательно, естественно возникает вопрос: есть ли в чем-то больше жизни, чем в этом? Можно ли почувствовать лучше (в любом смысле лучше) чем мы обычно чувствуем? Можно ли найти продолжительное блаженство, несмотря на неотвратимость изменений?