

Далай-лама: Это для меня? [рассматривает кепки]

Ректор Доминик Арлета: Да, для вас.

Далай-лама: Да тут их две. Я вот эту возьму. Ну, сегодня моя мне не понадобится.

Доминик Арлета: Спасибо!

Далай-лама: У меня всегда с собой в сумке кепка с козырьком, но сегодня она мне не понадобится. Садитесь, пожалуйста, все садитесь... Хорошо.

Доминик Арлета: Дамы и господа! Я с большой радостью приветствую вас всех в конференц-зале университета Лозанны в этот особенный день. В этом зале около тысячи двухсот человек, и еще очень много людей смотрят прямую трансляцию в четырех больших аудиториях университета и на нашем веб-сайте. Конечно, я не могу перечислить имена всех известных людей, присутствующих сегодня, но я хотел бы особо поблагодарить двух государственных советников кантона Во госпожу Анн-Катрин Лион и госпожу Беатрис Метро за то, что они сегодня здесь, с нами (аплодисменты).

Сегодня я счастлив приветствовать от лица всех собравшихся Его Святейшество Далай-ламу. Я хотел бы сказать спасибо Его Святейшеству за оказанную нам честь и за то, что он проведет этот день с нами и поделится своим уникальным опытом, расскажет о своих взглядах, и поможет лучше понять фундаментальные вопросы жизни, ответы на которые, рано или поздно, должны найти мы все.

Друзья, позвольте мне вкратце рассказать, почему сегодня у нас есть возможность видеть в Лозанне Его Святейшество. Когда Далай-лама решил снова посетить Швейцарию, он выразил желание побывать в нашем университете, чтобы встретиться с учеными и студентами, и побеседовать с ними, поскольку он убежден, что студенты играют центральную роль в каждом обществе. Конечно, руководство университета Лозанны немедленно подтвердило, что крайне заинтересовано в организации подобной встречи, и у нас было на это много причин. Позвольте мне назвать вам три из них.

Во-первых, обязанность любого университета предоставить студентам возможность встречаться с выдающимися людьми, и нам очевидно, что встреча с Далай-ламой – это особое, неповторимое событие, которое без сомнения повлияет на научную карьеру и личную жизнь многих из присутствующих здесь сегодня.

Вторая причина это то, что гуманитарные и общественные дисциплины являются основным направлением научно-исследовательской деятельности университета Лозанны.

Я верю, что развитие и изучение гуманитарных и общественных дисциплин играет важнейшую роль не только в науке. Оно имеет огромное значение для населения нашей планеты в целом и для каждого человека в отдельности. Каждый день мы с узнаем о новых невероятных достижениях науки и техники. Конечно, современный прогресс приносит немало пользы в сфере здравоохранения, поднимает уровень жизни и благополучия. Но прогресс таит в себе и опасность: нам начинает казаться, что современные технологии в силах решить все наши проблемы. Однако все очевиднее становится, что жизненно важные проблемы человечества не могут быть решены только с помощью технического прогресса. На самом деле нам нужно научиться жить в согласии и мире, с радостью принимать других во всем их разнообразии, даже если мы не знаем, что случится завтра. Поэтому в центре внимания каждого учебного заведения должно быть изучение религий, гуманитарных и общественных наук. И, конечно, в нашем университете изучение этих предметов стоит на первом месте. Участие в нашей беседе Его Святейшества подтверждает важность этих ценностей.

Третьей причиной стало то, что три года назад на базе университета Лозанны открылся государственный экспертно-консультационный исследовательский центр «LIVES», который проводит исследования воздействия постиндустриальной экономики и общества на жизнь людей и степень их защищенности. Тема нашего обсуждения с участием Далай-ламы прекрасно вписывается в рамки этого важного исследовательского проекта. Никто не спорит, что в старости человек чувствует себя гораздо более беззащитным. Но, с другой стороны, старость – это время, когда мы пожинаем плоды долгой жизни и смотрим происходящее с высоты прожитых лет, когда мы начинаем больше ценить взаимоотношения с людьми и думать о вечных вопросах. Кроме того, два года назад университет Лозанны запустил в жизнь смелый исследовательский проект под названием «Преимущества старения», чтобы отдать должное некоторым сторонам этого особого периода в жизни человека.

Изложенные выше причины сделали возможным сегодняшнее обсуждение некоторых аспектов жизни, старения и смерти между исследователями нашего университета и Далай-ламой. Я был приятно удивлен тем, как много наших ученых интересуются этим вопросом, и могу вам сказать, что они работают в совершенно различных сферах науки. Все они собрались сегодня в зале. И некоторые из них очень тщательно готовились к встрече с Далай-ламой в течение многих месяцев. Через минуту я предоставлю им возможность начать обсуждение, но сейчас я бы хотел поблагодарить всех за особое отношение к этой встрече. Сегодня особый день не только благодаря присутствию такого выдающегося человека, как Далай-ламы, но также и потому, что у наших исследователей и студентов будет возможность задать ему вопросы и поделиться с ним своими сомнениями. Это послужит вдохновением для научных исследований в ближайшие несколько лет.

Позвольте завершить выступление словами благодарности. Во-первых, я хочу выразить личную признательность и благодарность от лица университета Лозанны Его Святейшеству Далай-ламе. Его присутствие здесь бесценный подарок, источник вдохновения и душевного покоя для нас всех. Я необыкновенно горжусь, что Далай-лама принял приглашение университета Лозанны. Я уверен, что все получают огромное удовольствие от нашей беседы, и надеюсь, что Его Святейшество также оценит по достоинству этот научный диалог. Пользуясь возможностью, я также хочу поблагодарить всех ученых, принявших участие в рабочих группах, за блестящую подготовку к встрече и научный вклад. В завершении я хотел бы сказать спасибо всем организаторам, усердный труд которых сделал эту встречу возможной, и особенно, заместителю ректора Филиппу Морейону, а также остальным сотрудникам университета. Мы должны были многое подготовить и организовать, поэтому огромное спасибо за ваши энтузиазм и труд. Нашу встречу ждет большой успех. А теперь я с радостью уступаю место у микрофона ученым, и давайте начнем с выступления профессора Филиппа Морейона, который скажет несколько вводных слов. Большое спасибо. (аплодисменты)

Филипп Морейон: Спасибо, господин ректор, Ваше Святейшество, господин Рикар, господин Вонду, дамы и господа. Меня зовут Филипп Морейон и от лица группы ученых, готовивших эту встречу, я очень рад приветствовать вас здесь на этой конференции. Мне оказана большая честь быть ведущим сегодняшней встречи. Когда год назад мы узнали, что Вы, Ваше Святейшество, посетите наш университет и примете участие в обсуждении такого важного вопроса, как старение и смерть, исследователи и практики из многих областей науки немедленно загорелись страстным желанием принять участие в беседе. Среди них медики, психиатры, психологи, обществоведы, антропологи, литературоведы и историки. Для подготовки к сегодняшнему диалогу наши ученые, которых я представлю через минуту, работали не покладая рук на протяжении всего года. Они сформулировали несколько вопросов, некоторые из них очень простые, на которые ни один из них не может найти ответа в своей области знания. Сегодняшняя встреча будет состоять из двух частей. На утренней сессии мы в основном затронем вопросы процесса старения, а после перерыва мы обратимся к вопросам умирания.

Прошу разрешения представить вам членов экспертной комиссии сегодняшней утренней сессии по вопросам старения. Справа от вас сидит Алан Плате, психолог. Господин Плате работает в социальной сфере в Лозанне, он создал новую общину, которая объединяет старшее и юное поколение, под названием «Картье солидер» или «Сплоченная община».

Затем справа от меня доктор Стефани Моно, геронтолог. Доктор Моно заведующая отделением геронтологии в клинике университета Лозанны. Ее исследования сосредоточены на оказании неотложной медицинской помощи пожилым пациентам.

Слева от вас профессор Жак Бессон, психиатр. Доктор Бессон профессор кафедры биологии и медицины в нашем университете, область его исследований – физическая зависимость.

Далее профессор Дарио Спино, социальный психолог. Доктор Спино профессор факультета общественнознания и проводит исследования в области жизненных процессов.

И последним я представляю доктора Яниса Пападаниеля, антрополога. Доктор Пападаниель старший преподаватель на факультете общественнознания нашего университета. Области его исследования – это общество, здравоохранение и паллиативная помощь.

Это еще не все, в первом ряду сидят еще десять ученых, которые принимали живое участие в подготовке к диалогу и чьи имена появятся или уже появились на экране. Эти люди часть нашей группы и они также будут задавать вопросы, если вы не возражаете. Вы согласны с таким порядком? Хорошо. Спасибо. Тогда перед тем, как окунуться с головой в нашу беседу, позвольте задать короткий вводный вопрос. Представьте, что малыш спрашивает у своего деда: «Дедушка, стареть – это хорошо?» Его Святейшество, что бы вы в двух словах ответили ребенку на такой вопрос?

Далай-лама: Я думаю, все зависит от того, как вы прожили свою жизнь. Если ваша жизнь была наполнена смыслом, если вы делали что-то хорошее для других, использовали вот этот очень непросто устроенный человеческий мозг, обладающий колоссальными возможностями для того, чтобы получать знания, (а приобретать новые знания можно двумя путями: первый – это обучение, мы можем получать знания в процессе изучения чего-либо; второй – это получение знаний на опыте), тогда этот пожилой человек из вашего вопроса (перевод для Далай-ламы)... так вот, этот пожилой человек мог бы ответить внуку так: время никогда не останавливается ни на минуту. Так устроена природа, что каждый в итоге состарится. И этот мальчик, задающий вопрос, тоже когда-нибудь станет старым. От этого никуда не денешься, это природный естественный процесс. Так вот, этот пожилой человек может сказать: «Мне посчастливилось прожить долгую жизнь, и я сумел наполнить ее смыслом и содержанием». Он может сказать: я на опыте узнал, как прожить жизнь счастливо.

Филипп Морейон: Спасибо.

Далай-лама: Теперь допустим, что этого пожилого человека всю жизнь интересовали только материальные ценности и развлечения. Но с возрастом предаваться веселью становится все сложнее. Музыку уже не так хорошо слышно, поэтому приходится пользоваться слуховым аппаратом, например. Зрение тоже портится, как у меня, видите, приходится носить очки. И вот такой пожилой человек ответит внуку: «Знаешь, малыш,

старость не радость». (смеется) Ведь к его телесной немощи добавляется беспокойство ума, которое, по сути своей, бесполезно. Но некоторые люди именно так и воспринимают старость.

Много лет назад, я, наверное, об этом уже рассказывал раньше, один пожилой сенатор из американского парламента, которого я знал уже много лет, он обиделся, когда я назвал его старым другом. Он мне ответил: «Я не старый». Но я-то имел в виду не его возраст (смеется), я использовал слово старый, потому что знал его много-много лет, у меня и в мыслях не было говорить о его возрасте, я думал о том, что мы стали друзьями много лет назад, поэтому и назвал его старым другом. С тех пор я выбираю другие слова, я говорю: мы дружим уже много лет! Некоторые пожилые люди, которые на самом деле уже в почтенных летах, стесняются говорить о своем возрасте. Но почему? Хотите вы этого или нет, но в действительности вы стареете. Это и есть мой ответ.

Филипп Морейон: Спасибо большое. Это, и правда, очень мудрый ответ (аплодисменты). Это было прекрасным началом нашего обсуждения, и я хотел бы передать слово профессору Дарио Спино, социальному психологу, который кратко расскажет нам, что происходит в современном обществе в связи с процессом старения, и задаст вопросы.

Дарио Спино: Спасибо, Филипп. Его Святейшество, мне бы хотелось начать утреннюю сессию с перечисления основных фактов, касающихся процесса старения.

Первое, на что обращаешь внимание, это увеличение средней продолжительности жизни за последние 50 лет во всем мире, но конечно очень неравномерно. Здесь в Швейцарии, показатель продолжительности жизни один из самых высоких в мире – примерно 83 года; в то же время в некоторых африканских странах средняя продолжительность жизни составляет около 47 лет.

Данные показывают, что средняя продолжительность жизни зависит от социального и экономического прогресса, в том числе, конечно же, от развития медицины, изменений в образе жизни, улучшения условий труда. Все это ведет к увеличению продолжительности жизни людей. Я бы сказал, что это был первый вывод, который я сделал, исследуя процесс старения.

Второй вывод таков: процесс старения у разных людей происходит с разной скоростью. В действительности стареющее население делится на несколько категорий. Поскольку растет продолжительность жизни, мы можем, прежде всего, выделить категорию «молодых стариков», как я это называю. Дело в том, что люди, которым немного за шестьдесят, ко времени выхода на пенсию, как правило, сохраняют хорошее здоровье, продолжают активно участвовать в общественной жизни, и в состоянии

заботиться не только о себе, но и о других.

Однако есть и другая категория старых людей старения, которых можно назвать «старые старики», или очень старые, или старейшие. На этой стадии люди становятся все более беспомощными и незащищенными. Когда люди становятся «старыми стариками», они становятся ранимыми, и зависимыми от других. Восстановительные, защитные механизмы ослабевают, и это ведет к серьезным последствиям для семей «старых стариков» и для всего общества в целом, так как на нас ложится обязанность заботиться о них.

Третий научный вывод, может быть, самый важный, по крайней мере, для меня, заключается в том, что отношение к старению очень отличается в разных сообществах, а также у разных людей.

Некоторые всеми силами противодействуют старению. Существует очень много негативных стереотипов, связанных со старостью, зачастую ошибочных, но они прочно вошли в нашу жизнь. В современном мире изобретается немало средств, искусственных или нет, которые призваны замедлить процесс старения и помогают дольше сохранять молодость.

Другие стараются как-то компенсировать потери. Со временем любой человек, конечно, привыкает и приспосабливается к потере здоровья и нарушениям памяти. Этому помогают современные технологии, о которых вы говорили: мы пользуемся очками, тростями, какими-то еще искусственными приспособлениями, чтобы компенсировать наши потери. И конечно мы используем свой ум – возможно, это самое мощное средство, которым мы обладаем. Исследования показывают, что пожилые люди сохраняют достаточно высокий уровень благополучия в течение многих лет. В нашей стране уровень психологического благополучия пожилых людей даже выше, чем, скажем, у подростков.

И наконец, есть люди, которые и в старости продолжают развиваться. Без сомнения, старость и особенно глубокая старость связана со многими потерями, однако, правда и то, что обучение и рост возможны в любом возрасте. Здесь мы затрагиваем пока еще плохо изученное наукой явление, и здесь, очевидно, нужны обсуждения и междисциплинарные исследования, чтобы выяснить, какие возможности дает нам возросшая продолжительность жизни, чтобы вести плодотворную и полезную деятельность.

В заключение я хотел бы задать вам, Ваше Святейшество, вопрос. Как, с вашей точки зрения, стареть достойно, когда физические силы приходят в упадок? Я думаю, вы уже частично ответили, по крайней мере, начали отвечать на этот вопрос. Но мне бы хотелось, чтобы вы добавили что-то еще. Старение это только личное переживание,

личное дело каждого, или общество несет коллективную ответственность за то, чтобы человек встретил старость достойно?

Далай-лама: Начнем с первого вопроса: как стареть достойно, когда физические возможности угасают? Существуют различные аспекты или различные процессы старения. Как я всегда говорю, здоровье ума, как правило, способствует хорошему физическому самочувствию. Здоровый ум не означает, что мы должны ограничиваться только хорошим образованием или обладать обширными познаниями. Нам в первую очередь нужна душевная теплота. Если человек проявляет добросердечие и искреннюю заботу о благополучии других, то это естественным образом порождает в его душе покой и мир. Ведь если мы искренне заботимся о благополучии других, едва ли у нас возникнет желание их обижать, эксплуатировать, обманывать. Таким образом, забота о других непроизвольно рождает доверие и дружбу. Поэтому я считаю, что очень важно всегда сохранять покой и мир на ментальном уровне, который переносится на окружающих.

Если вы сохраняете душевную теплоту, сердечность, то и окружающие в ваших глазах будут выглядеть приятными и хорошими людьми. Если человек подозрителен, недоверчив, часто обманывает других, лицемерит, то в силу такого умственного настроя он подозревать других. Он думает: они, наверное, меня обманывают, хотят меня использовать в своих целях! Это непроизвольно порождает подозрительность, недоверие, которые разрушает настоящую дружбу. Не имеет значения, насколько человек богат или наделен властью, если у него такое состояние ума, он всегда будет одиноким и несчастным. Это бесспорно.

Я думаю, вам было бы хорошо провести дополнительные исследования, чтобы понять, какую роль играет покой ума в процессе старения, когда люди сталкиваются с очень трудными ситуациями. Это нужно исследовать.

Теперь я бы хотел рассмотреть другой уровень. Вы знаете, я ведь не специалист в этой области, а выступаю перед экспертами, так что мне нужно набраться смелости. Но я сам уже пожилой человек. Сколько вам лет?

Филипп Морейон: 61.

Далай-лама: 61, вы очень молоды по сравнению со мной. Я тут, наверное, самый старший, мне уже почти 78 лет, поэтому опыта старения у меня больше.

Филипп Морейон: Это правда.

Далай-лама: Если человек с юных лет тренирует свой ум, непрерывно учится новому... Кстати, обучаться можно тоже на двух уровнях: человек может использовать

преимущественно органы чувств – зрение, слух, получать знания посредством чувственных переживаний. Но обучаться также можно на ментальном уровне, не слишком полагаясь на чувственные переживания, а используя ментальный уровень, думать, анализировать. Мы называем это аналитической медитацией. Чем больше человек развивается на ментальном уровне, тем острее становится его ум. Ум всегда сохраняет бдительность. Я заметил, что некоторые люди, физически уже старые, некоторые даже двигаются с трудом, но что касается ментального уровня, они сохраняют необыкновенно ясный и проницательный ум. Таким образом, даже если физическое состояние сильно ухудшается, ум может оставаться очень ясным и бдительным. Вот такие вещи тоже случаются. К какой категории отнести самого себя, даже не знаю. Может быть, вы и мой ум подвергнете исследованию (смеется).

Вообще я очень часто встречаюсь с учеными, исследователями, и мне кажется, что мой ум не так уж плох (смеется), он достаточно ясный и проницательный. Дело в том, что я с детства учился: буддийская система обучения предполагает не простое заучивание, все новые знания необходимо анализировать, а затем подвергать испытанию во время диалектических диспутов. Я думаю, такая система очень способствует развитию бдительности и остроты ума. Это дает вам возможность сразу же проникать в суть рассматриваемого предмета. Что было во второй части вопроса? Хорошо, это то, что касается индивидуального уровня.

Теперь поговорим об обществе. Люди социальные животные. Наше самое близкое окружение – это семья. И если это любящая семья, в которой царят забота и доверие друг к другу, то, я думаю, это само по себе уже способствует замедлению процесса ухудшения физического состояния.

Для нас, как для социальных животных, очень важно дружелюбное отношение окружающих, поэтому, если мы окружены заботой и любовью, я думаю, это очень полезно, приносит неопределимую пользу. Я думаю, если вы проведете исследования по этим вопросам, вы найдете объективные подтверждения этому, выраженные в точных цифрах.

Филипп Морейон: Спасибо, спасибо большое. Вы упомянули несколько важных моментов, на которые я хотел бы особо обратить внимание и, прежде всего, наших студентов, а здесь очень много студентов: не копируйте уже существующее, используйте воображение и создавайте новое. Я понял, что и в старости можно продолжать развиваться умственно, но над этим нужно трудиться всю жизнь и прикладывать усилия. В связи с этим у меня возник дополнительный вопрос: что если человек не только физически немощен, но также со старостью угасают его умственные способности, нарушаются познавательные способности и так далее? Мне бы хотелось обратиться с этим вопросом к доктору Пападаниелю, антропологу.

Янис Пападаниель: Спасибо большое. Во-первых, Ваше Святейшество, я бы хотел сказать, что для меня встреча с Вами – это необыкновенная честь, и я счастлив возможности поделиться с вами мыслями по вопросам нарушения познавательных способностей и самоотождествления. И более конкретно, вопрос, который мне хотелось бы с вами обсудить, касается категорий или ресурсов, которые мы обычно используем в целях самоотождествления и для установления связей с окружающим миром.

Мы можем видеть, что у людей, страдающих старческим слабоумием (деменцией), эти категории, или ресурсы, больше не действуют (перевод для Далай-ламы).

Эти ресурсы больше не действуют. Приведу одно наблюдение, одно из многих, которое основано на моем личном опыте. Я долгие годы наблюдал своего деда со стороны матери. Я считаю, что мой дед был замечательным человеком, и он прожил счастливую жизнь, но в конце своей жизни он страдал от болезни Альцгеймера, от которой потом и умер (перевод для Далай-ламы).

Я был с ним все время, пока он болел, и видел, как он теряет связи с реальностью, часто я видел, что он чем-то напуган. Если говорить в целом, то нам известно, что люди со старческим слабоумием очень часто подвержены приступам смертельного ужаса, как если бы они стояли на краю бездны. Но я не раз видел моего деда, и других людей, страдающих деменцией, в хорошем расположении духа, с аппетитом принимающих пищу. Например, мой дед довольно часто даже пел. Часто мы говорим о человеке, страдающем деменцией, что он отсутствует. Тем не менее, это отсутствие только относительное, ведь сам человек, конечно, никуда не исчезает, он продолжает свое существование. Пусть даже он больше не отвечает на наши вопросы. Когда я обращаюсь с вопросами к людям, страдающим деменцией, я не могу быть уверен в том, что получу ответ, или, что они меня поймут. Я бы хотел вас спросить, следует ли ожидать чего-то от человека, страдающего старческим слабоумием? На что опереться, чтобы сохранить близость с таким человеком, который, кажется, так бесконечно отделился от нас? Я хотел бы спросить, что вы можете посоветовать нам, когда мы чувствуем себя в растерянности перед человеком, страдающим деменцией (перевод для Далай-ламы).

Далай-лама: (повторяет для себя вопрос) Как общаться с человеком, страдающим деменцией, который больше не в состоянии говорить или понимать, что сказали мы?

Даже не знаю, никогда с таким не сталкивался. Это сложно, очень сложно. Действительно очень сложно.

Тем не менее, лично я уверен в том, что здесь, как и в других случаях, бесконечно важны любовь и забота. Дать почувствовать свою любовь можно и без слов, и даже если

общаться с человеком становится сложно, вы, тем не менее, можете показать ему свою любовь. Я думаю, в большинстве случаев, человек сможет почувствовать эту любовь. Что еще добавить, я не знаю, действительно не знаю. Может быть, как вы говорили раньше, прибегнуть к помощи высоких технологий, придумать специальные устройства для головы. Вы знаете, один мой друг не только пользуется слуховым аппаратом, но у него еще что-то внутри головы, какая-то металлическая деталь под кожей головы, связанная со слуховым аппаратом и улучшающая слух. Кто знает, может, удастся что-то придумать и для улучшения работы мозга. Может, стоит проводить исследования в этом направлении. Не знаю, на самом деле не знаю.

Пожалуй, еще могу добавить, исходя из личного опыта, что есть разные механизмы запоминания: имена бывает трудно запомнить, да и забываются они очень легко, а вот лицо человека помнишь очень хорошо. Или, например, терминологию, слова, за которыми стоят определенные понятия, помнишь очень хорошо.

Матье Рикар: Иногда мы забываем имена, потому что они никак не связаны с лицами людей, но термины, за которыми стоят определенные концепции, идеи мы не забываем. В именах не заложено никакого смысла, поэтому их мы легко забываем, а помнить термины намного легче.

Далай-лама: Но что происходит на уровне мозговой активности я не знаю... Мне кажется, что существуют разные категории слов.

Матье Рикар: Сами слова могут быть просто обозначением, за которым нет особого смысла. Но если мы имеем дело с философским термином, не простым обозначением, как Лозанна, например, а таким, за которым скрывается глубокий смысл, то в силу этого смысла слово гораздо легче приходит на память. Даже если мы забыли технический термин, мы продолжаем помнить идею. Слова же, которые являются просто ярлыками, условностями, припомнить намного сложнее, потому что они не наполнены содержанием, нет никакой связи между словом и его значением.

Далай-лама: Я думаю, в именах людей не заложено смысла, это просто условность. Например, Джон. Никакого смысла. У меня есть хороший друг, немецкий ученый. Его зовут Вульф Сингер. Вульф Сингер (Поющий Волк) (смеется). Вот его имя я никогда не забуду. Посмотрите, какая разница: Джон – это просто Джон, а вот за именем Вульф Сингер (Поющий Волк) скрывается что-то, поэтому помнить такое имя намного проще. Но как работает при этом наш мозг, я не знаю. Думаю, нужно проводить исследования в этом направлении.

Филипп Морейон: Спасибо большое. Я хотел бы еще кое-что уточнить в этой связи. Вы упомянули, что любовь и нежность могут помочь в общении с людьми, которые

теряют связи с внешним миром, потому что кроме слов есть и другие способы передать любовь. Насколько я понял из нашего разговора, мозг и ум закрываются от внешнего мира, при этом человек продолжает жить внутренней жизнью, и современная медицина как-то может помочь в такой ситуации. Это ставит перед учеными гораздо более сложные задачи, которые далеко не так просто исследовать, и которые касаются наших представлений об уме и о духовности. Ведь скрытый, духовный мир может не нуждаться во внешнем выражении, ему необходима лишь внутренняя жизнь. Мне бы хотелось обратиться с этим вопросом к профессору Жаку Бессону, психиатру.

Жак Бессон: Ваше Святейшество, когда поставлен страшный диагноз с возможным смертельным исходом, духовность перестает быть только теорией. Перед нами остро встает вопрос о поисках смысла жизни. Во время того, что мы называем духовным кризисом, человек может стать зависимым, утратить ощущение собственной личности, внезапно ощутить, как коротка жизнь, и лишиться уверенности в будущем. На Западе мы называем духовностью бесконечный поиск смысла и цели существования. В поисках смысла жизни мы отталкиваемся от своих убеждений, религиозных или других, философских взглядов, нравственности; опираемся на науку или искусство. Пациенты часто ищут духовного самоотождествления через практики и ритуалы, которые связаны с духовными ценностями и выходом за границы обычных возможностей.

В современном западном мире наука и вера существуют отдельно, а потому психиатрия не пытается оказать пациенту помощь с точки зрения духовности или религии. Психиатрия оставляет эту задачу священникам при больницах, которые отправляют свои обязанности в рамках традиции церковной благотворительности. Однако в Швейцарии, как в целом в Европе и в Соединенных Штатах, большинство людей относят себя к верующим, религиозным людям. В случае серьезной болезни большинство пациентов хотели бы, чтобы их лечил врач, с которым они чувствуют духовную общность. Более того, многочисленные исследования показали, что духовность оказывает положительное влияние, как на физическое, так и ментальное здоровье. Однако вопреки ясным свидетельствам, врачи, в особенности, психиатры, упорно игнорируют духовный или религиозный фактор в своей врачебной практике и научных исследованиях. В действительности психиатры менее религиозны, чем население в целом. Они склонны считать, что религия развивает чувство вины и зависимости, делает нас суеверными и нетерпимыми.

Однако благодаря современному прогрессу в нейронауке, врачи начинают проявлять интерес к работе нейронных цепей мозга, которые отвечают за религиозное и духовное восприятие. Исследования показывают, что духовность приносит немалую пользу при лечении беспокойства, расстройства настроения и зависимостей. Новейшие разработки показывают, что существует разница между ментальным здоровьем и

духовным здоровьем, хотя между ними и происходит взаимодействие. Это значит, что в дополнение к привычным методам лечения ментальных расстройств, необходимо также разрабатывать средства для лечения духовных расстройств. Ваше Святейшество, вот мой вопрос: как, по вашему мнению, существует ли духовное здоровье, и если существует, то бывают ли болезни духа?

Матье Рикар: Главная духовная болезнь – это ошибочные воззрения, которые не согласуются с реальностью.

Далай-лама: Но в этой сфере возникает столько осложнений, это можно очень долго обсуждать. Тем не менее, каково точное определение духовности? В каком смысле вы употребляете это слово?

Жак Бессон: Поиск смысла нашей жизни и существования Вселенной, будь он связан с религией или нет.

Далай-лама: Вы знаете, если смотреть в целом, я всегда говорю людям, что существуют разные виды духовности. Один из них тесно связан с религиозной верой. Другой вид духовности не опирается на веру.

Духовность, говоря в общем, основана на определенных ценностях ментального характера, не физического характера, это ментальные ценности. Такие ценности, взгляды, убеждения ментального уровня, которые благотворно влияют на самого человека и на окружающих, я и называю духовностью. И, как правило, употребляю слова светские ценности, светская духовность. Такая духовность не зависит от веры и не основана на ней.

В западном мире у меня есть друзья христиане, мусульмане, так вот у них есть предубеждение против слова «светский», им видится в нем что-то негативное, направленное против религии. Но, например, в индийском понимании в этом слове нет ничего подобного. Светская духовность подразумевает равное уважение ко всем религиям без исключения, вне зависимости от вашей личной религиозной принадлежности. Это тысячелетняя традиция, на эту тему проводилось множество диспутов и обсуждений между различными религиозными традициями. Так что термин «светский» означает уважение ко всем религиям, без предпочтения той или иной религиозной традиции. В индийской традиции секуляризма, принято питать уважение и к неверующим тоже. Я думаю, это очень мудрый подход, особенно в нынешние времена. Светская духовность, которая подразумевает уважение ко всем религиям, а также к неверующим, я думаю, очень актуальна в современном мире.

Вы из Индии? Вы индиец? Из какого штата? Из какой части Индии?

Ответ: Из Дели.

Далай-лама: Обычно я говорю, что в силу исторических причин индийцы являются нашими гуру, учителями. Все наши знания мы почерпнули у древней индийской традиции, у индийских наставников. Не знаю, как насчет современных индийцев (смеется).

Как видите, существует два уровня духовности: одна основана на религиозной вере, другая существует без опоры на веру.

Я думаю, что для ментального здоровья духовность, основанная на вере, может быть весьма полезна. Но те, кого не интересует религия, должны черпать понимание и опираться на светскую этику, другой уровень духовности. Светская этика очень помогает в развитии здорового ума. Простое отрицание ментальных ценностей приводит к тому, что вам не на что опереться, и вы легко становитесь рабом разрушительных эмоций, таких как гнев, ненависть, ревность, алчность. Такой человек никогда не станет счастливым.

Мы все учимся заботиться о собственном физическом здоровье, подобным образом нужно информировать, обучать людей, как заботиться об эмоциях и уме. Я обычно говорю, что нашему телу нужна физическая гигиена, а эмоциям – гигиена эмоций. Вот это я думаю очень, очень важно, совершенно необходимо. Я, и не только я, но и многие мои друзья, не только ученые, но и преподаватели, мы считаем, что современная система образования слишком смещена в сторону материальных ценностей, она пренебрегает воспитанием нравственности. Когда я говорю о нравственности, то имею в виду вторую категорию духовности, ту, что не опирается на религиозную веру.

Зачастую нарушители спокойствия, злодеи, террористы обладают очень развитыми умственными способностями. Возьмем события 11 сентября: глупый, недалекий человек никогда бы не справился с такой задачей, только очень умный человек мог запланировать и осуществить такое. Но в этом случае развитый мозг стал орудием ненависти. Поэтому нам нужно всерьез заниматься нашими эмоциями. Тогда все наши знания и технологии начнут на самом деле работать на благо человечества. Если мы не будем заботиться об эмоциональном уровне, то наши технологии могут стать орудием гнева, ненависти, что, учитывая современные технологии, принесет бесконечные страдания. Не так ли?

Жак Бессон: Ваше Святейшество, мне бы хотелось узнать, в чем, по вашему мнению, различие между духовностью и религией?

Далай-лама: Я думаю, что духовность это более широкое понятие...

Матье Рикар: Если, например, мы возьмем благожелательный настрой ума, полный великодушия, альтруизма, любви, то он будет намного шире любой религии. Такой ум охватывает всё, это нечто основополагающее, фундаментальное. В каком-то смысле это лучше религии, потому что касается всех без исключения. Конечно, каждая религия предоставляет методы для укрепления этих положительных качеств. Эти методы разные в теистических и нетеистических религиях. Некоторые нетеистические религии верят в существование самосущего я, другие, например буддизм, не признают самосущего я. Но общие идеи любви и сострадания, если рассматривать их на духовном уровне, намного шире любой религии. В этом смысле они более универсальны.

Далай-лама: Мы это видим даже у животных. Если есть какое-то одно животное, которое обладает более добрым, терпеливым нравом, то и все окружающие его животные будут вести себя более миролюбиво. Возьмите для примера кошек или собак, если они дружелюбно относятся к другим, их тоже не обижают. Но если кошка или собака постоянно на кого-то набрасывается, то в итоге оказывается в одиночестве.

Жак Бессон: У меня последний вопрос, Ваше Святейшество. Каким вам представляется возможное междисциплинарное взаимодействие между современной медициной с одной стороны и духовностью и религией с другой?

Далай-лама: Возьмем, к примеру, тибетскую медицину. В 8-м веке в Тибете состоялось то, что сегодня мы назвали бы международной медицинской конференцией, которую созвал тогдашний правитель Тибета. В ней приняли участие тибетские врачи, индийские специалисты по аюрведе и по юнани, врачи из Персии и Китая. Со времени этой встречи, примерно с 8-го века, тибетская медицина сочетает в себе элементы разных медицинских традиций. Она имеет дело не только с физическим состоянием пациента, но и с его ментальным состоянием. Таким образом, тибетская медицина подходит к лечению более целостно, лечит не только физическое тело, но заботится также и об эмоциях.

В нашей повседневной жизни, даже во сне мы иногда испытываем боль, которая не имеет отношения к физическому уровню, мы ощущаем ее только на ментальном уровне. Например, ночные кошмары. Такие ментальные переживания могут быть очень болезненными, и при этом не затрагивать физического уровня. Так что нам надо научиться справляться с таким явлением, как страдание на ментальном уровне. Люди, которым не известно как устроена система ума или эмоций, вынуждены полагаться на алкоголь, наркотики, транквилизаторы, снотворное, а в конечном итоге им остается только самоубийство (смеется).

Таким образом, боль, страдания, которые существуют на ментальном уровне, и лечить необходимо, прибегая к средствам на ментальном, а не на физическом уровне.

Справиться с болью, которую мы испытываем на ментальном уровне, можно только с помощью тренировки ума. Это первое. Кроме того, переживания на ментальном уровне оказывают сильное влияние на физическое тело: как мы уже говорили, здоровье ума способствует здоровью тела. А потому, заботясь о физическом здоровье, не нужно пренебрегать ментальным уровнем.

Жак Бессон: Спасибо.

Филипп Морейон: Спасибо большое. Из нашего разговора можно понять, по крайней мере, я так понял, что духовность шире, чем религия, это более целостное понятие. Мне очень понравилась идея светской этики, идея о целительных, благотворных мыслях, которые противопоставлены разрушительным иллюзиям. Я понял также, что физическое старение не означает старения ума или духовного старения, а скорее предоставляет возможность развиваться духовно и дальше. Мне хотелось бы знать, одинок ли человек на этом пути, или наше окружение, семья, родственники также играют важную роль. И сейчас я передаю слово доктору Моно, геронтологу, она справа от меня.

Стефани Моно: Ваше Святейшество, в нашей стране, в Швейцарии более 90% пожилых людей старше 80-ти лет живут дома, у себя дома... Но в большинстве случаев пожилые люди живут одни. Обычно им помогают дети, внуки, другие члены семьи. Иногда они пользуются услугами служб по уходу на дому.

Здесь мы сталкиваемся с проблемой: в последнее время членам семьи становится все труднее находить время для своих стариков. Одна из причин заключается в том, что дети этих пожилых людей, которым обычно около 50-60 лет, активно заняты профессиональной деятельностью, иногда они заботятся о своих внуках, и таким образом дают возможность работать своим детям. Им зачастую просто не хватает времени на то, чтобы посещать своих пожилых родителей и заботиться о них. И как следствие, многие престарелые люди начинают чувствовать себя обузой для семьи. Как геронтологу, мне не раз приходилось слышать от пациентов, что они боятся стать обузой для других. Многие пожилые люди довольно часто выражают желание умереть, умереть поскорее, чтобы не причинять беспокойства семье. Это очень болезненная ситуация, как для пожилых людей, так и для их семей.

Еще одним последствием недостаточной поддержки со стороны семьи может быть то, что некоторые пожилые люди вынуждены покинуть родной дом и переехать в дом престарелых, где они получают необходимый уход. Большинству пожилых людей переезд в дом престарелых причиняет большие душевные страдания. Мой вопрос такой: как вы думаете, почему современный институт семьи больше не справляется с задачей заботы о престарелых родителях? Как вы относитесь к тому, что в большинстве своем пожилые люди живут одни, часто чувствуют себя одинокими и иногда вынуждены покинуть

родной дом и переехать в дом престарелых? Следует ли нам чувствовать себя виноватыми?

Далай-лама: Что касается чувства вины, то это зависит от каждого конкретного случая. Бывают такие обстоятельства, когда дети действительно никак не могут заботиться о пожилых людях, в силу того, что они нуждаются в деньгах, или сами не обладают достаточным здоровьем. Тогда, кроме дома престарелых другого выхода нет. В таком случае – это единственное рациональное решение. Но если у детей или внуков все благополучно, у них достаточно средств, чтобы поддерживать своих стариков, однако они помещают своих стариков в дом престарелых...

Матье Рикар: Тогда они могут чувствовать себя виноватыми, потому что на такое решение их толкнуло лишь нежелание заботиться о своих родственниках.

Далай-лама: Эта проблема со временем будет все обостряться. Население Земли увеличивается. Позавчера по радио Би-Би-Си я слышал, что по предположительным оценкам население планеты достигнет в этом столетии десяти миллиардов человек. В то же время, сегодняшняя медицина способствует увеличению средней продолжительности жизни. Так что, у нас впереди еще много проблем, связанных с этим. Как человек, практикующий буддизм, могу сказать, что сама по себе наша жизнь и есть основа всех наших страданий.

Матье Рикар: С момента появления на свет мы сталкиваемся со страданиями, даже рождение человека проходит в муках. Это непрекращающийся процесс, мы постоянно сталкиваемся со страданиями.

Далай-лама: Конечно, это буддийская точка зрения. С самого начала, с самого рождения начинаются наши трудности, затем мы взрослеем, и у нас появляются новые проблемы, потом приходит старость со своими трудностями. Болезнь – это проблема. То, что в повседневной жизни мы становимся рабами разрушительных эмоций, – это тоже проблема. Все эти проблемы невозможно решить только с помощью денег или технологий. Нет. Нам необходимо тренировать ум, я понял это на личном опыте, и это мое убеждение. Если вы тренируете свой ум, то, встречаясь с трудностями, вы не почувствуете грусть или беспомощность, а сумеете посмотреть на проблему в более жизнеутверждающем свете, вы будете полны решимости прожить жизнь, исполненную смысла. И тогда в конце жизни не будет места сожалениям. Вы сможете сказать: я прожил жизнь не зря, и потому, когда придет смерть, мне не о чем будет беспокоиться.

Матье Рикар: В наших силах противодействовать проблемам и сложностям.

Далай-лама: В конечном итоге, все упирается в нашу «ментальную силу». Конечно,

для некоторых людей очень важна вера, они черпают силы в своей вере, и это хорошо. Но я считаю, что наиболее прочная основа – доводы разума, результаты логического анализа. Это, по-моему, очень эффективно, и, к тому же, может быть универсальным методом для всех. Если ментальная сила рождается из веры, то такой подход не может быть универсальным: существует множество разных религий, а также не следует забывать про неверующих. Поэтому нужно проводить больше исследований в этом направлении, мы не должны довольствоваться достигнутым, особенно исследователи в университетах. Никогда не останавливайтесь на достигнутом, не думайте, что уже узнали, все, что возможно. Никогда не останавливайтесь. Время идет, и реальность меняется. Как я уже говорил, население Земли будет увеличиваться. И еще одна серьезная проблема человечества – это пропасть между богатыми и бедными. Ее надо сокращать. Необходимо повышать уровень жизни бедных людей. Исчерпание природных ресурсов – это еще одна проблема. Количество стихийных природных бедствий увеличивается из-за глобального потепления. Так что науке предстоит искать ответы на много вопросов. Мы должны хорошенько подготовиться к тому, чтобы решать новые проблемы. Технологии, безусловно, могут нам помочь, но главное – это наша внутренняя сила, сила воли и решимость. И здесь очень важна мотивация. Гнев или ненависть не способны подтолкнуть нас к разумным действиям. Нашей движущей силой должны быть любовь, сострадание, нежность. В сочетании со знаниями.

Филипп Морейон: Спасибо большое. Еще одним важным напоминанием нашему университету будут ваши слова о непостоянстве природы, о том, что все непрерывно меняется, и мы должны меняться. По-моему, у госпожи Моно есть второй вопрос по этой теме.

Стефани Моно: Мне хотелось бы продолжить эту тему. В том, что касается одиночества пожилых людей, которые живут дома одни: какой путь, по-вашему, мы должны избрать? Надо ли нам пытаться каким-то образом изменить структуру общества, чтобы в нем не было места одиночеству, и пожилые люди проводили больше времени в кругу семьи; создать новые виды совместной деятельности, чтобы старики были частью жизни общества? Или, с другой стороны, нам следует также больше поощрять духовный рост этих людей, чтобы их жизнь наполнилась внутренним покоем и миром, и таким образом облегчить печаль, связанную с мыслями о близком конце? Какой должна быть социальная среда вокруг пожилых людей?

Далай-лама: Тут я могу предложить одну конкретную идею. Несколько лет назад я был в Стокгольме. Как раз в то время в газетах писали об одном начинании, которое подразумевает, что пожилые люди, о том, что пожилые люди (конечно, те, у кого нет серьезных проблем со здоровьем, те, кто вышли уже на пенсию, но еще полны сил), могли бы работать...

Матье Рикар: С маленькими детьми, чтобы объединить старых и малых.

Далай-лама: То есть пожилые люди работали бы с маленькими детьми: рассказывали им сказки, даже играли бы с ними вместе. Я думаю, что от такого решения выигрывают обе стороны. Дети любят общаться с бабушками и дедушками, проводить время с ними вместе. Эти пожилые люди будут проявлять по отношению к детям больше теплоты. Ведь для сотрудников детских садов – это, в первую очередь, их работа. По часам приходят и по часам уходят. Наверное, они весь день думают о зарплате или мечтают об отпуске. А пенсионеры никуда не торопятся, им нравится возиться с детьми. Таким образом и дети получают больше внимания и любви, да и сказок, наверное, им больше рассказывают. Пожилые люди, которые общаются с малышами, как будто молодеют. Я сам, когда выступаю перед школьниками и студентами, то тоже ощущаю себя моложе. А вот когда разговариваю с глубокими стариками, то всегда думаю: «Кто из нас первый умрет, я или он?» (смеется). Так что хорошо обеим сторонам: малыши ощущают искреннюю нежность и любовь, а пожилые люди на пенсии уже мало заботятся о мирских делах...

Матье Рикар: У них почти не осталось надежд и страхов, связанных с обычной повседневной жизнью. Они не заботятся о мирских достижениях, об успехе.

Далай-лама: Я думаю, они как раз и могут проявить подлинную человеческую любовь и заботу. Думаю, это один из путей. Если же говорить об отдельном человеке, то когда у него есть некоторый опыт тренировки ума, интерес к тому, как устроен наш ум, то в силу такой тренировки человек сохраняет здоровье, и такой человек осознанно ищет уединения. Когда он становится старым....

Матье Рикар: Отшельники проводят время, упражняя свой ум.

Далай-лама: Они добровольно предпочитают одиночество.

Матье Рикар: Да, они не страдают от одиночества, они к нему стремятся.

Далай-лама: Человек, у которого есть такой жизненный опыт, и в старости продолжает свои умственные упражнения и никогда не чувствует одиночества.

Но если пожилой человек с малых лет привык смотреть телевизор, то в старости, зрение-то уже испортилось, если включаешь телевизор, долго смотреть не можешь, глаза начинают болеть. И тогда становится скучно. Включаешь музыку, а слышишь тоже плохо. Вот тогда по-настоящему скучно становится. Если человек не умеет поддерживать внутренний покой и мир, иначе как при помощи чувственных переживаний, то в старости, когда возможности органов чувств значительно ухудшаются, человеку

становится трудно жить. Поэтому необходимо определенное обучение, подготовка в течение жизни. Когда вы состаритесь, будет уже слишком поздно учиться и очень трудно. С малых лет необходимо учиться, приобретать знания, развивать внутренние возможности, тогда с возрастом вы не будете испытывать тревоги, ваша жизнь будет наполнена смыслом...

Матье Рикар: Даже если с возрастом снижаются физические возможности, у нас все равно будут внутренние ресурсы, чтобы спокойно справляться с этим.

Далай-лама: Что еще сказать даже не знаю.

Филипп Морейон: Спасибо. Это большая проблема для нашего современного западного общества. Вы упомянули очень важный момент: мы чувствуем себя плохо, если не заботимся о своих престарелых родителях, мы испытываем чувство вины. Но почему? Потому ли что у нас есть обязательства перед работодателем и мы выбираем работу в ущерб заботе о родителях? А если мы выбираем родителей, то это идет в ущерб нашей работе. Важной проблемой современного западного общества, по крайней мере, вы упомянули один ключевой момент, если вы чувствуете себя плохо оттого, что забросили своих родителей, ощущаете вину, что порождает эту вину? Наше общество требует от нас гиперактивности, и будет требовать и в будущем. Как вы только что сказали, нужно пересмотреть прежние и разработать новые подходы. И сейчас я передаю слово господину Плате, который воплотил в жизнь идею «Сплоченная община», когда все помогают друг другу.

Алан Плате: Ваше Святейшество, здесь в Лозанне и в других местах кантона Во мы начали проект, который по-французски называется «Картье солидер» или сплоченная община. Этот проект наш отклик на проблемы одиночества пожилых людей, которые из-за этого чувствуют себя морально подавленными, а также на проблему разобщенности поколений. Главной целью нашего проекта было стимулировать людей, живущих по соседству друг с другом, к сплоченности путем развития социальных связей.

В течение примерно от трех до пяти лет социальные работники поощряли людей к общественной работе на благо собственного микрорайона. На всем протяжении эксперимента, социальные работники не предлагали пожилым людям определенных вариантов времяпровождения или развлечений, как это происходит обычно. Они специально давали пожилым людям возможность самим придумывать для себя занятия. И это помогло. В микрорайоне создавалось немало групп для совместной деятельности или времяпровождения, например совместные прогулки или общие чаепития, уроки танцев и тому подобное. Если говорить в общем, то атмосфера в микрорайоне стала намного приятней. Наш эксперимент показал, что в большинстве случаев пожилые люди, у которых значительно больше свободного времени, играют главную роль в локальной

общественной жизни своих микрорайонов.

Но довольно часто возникала одна проблема: обычно одни и те же пожилые люди проявляли наибольшую активность в течение продолжительного времени, несомненно, принося немалую пользу своим соседям, но иногда, они были настолько увлечены общественной жизнью, что казалось, собственное здоровье и покой ума оказывались отодвинутыми на второй план. Ваше Святейшество, у меня такой вопрос: как, по вашему мнению, насколько вовлеченность в общественную жизнь полезна или вредна для благополучия и покоя ума пожилых людей?

Далай-лама: Как я уже говорил сегодня, когда у пожилых людей есть какое-то занятие, у них появляется некая цель в жизни. Это может быть помощь в детском саду, или любая другая работа. Тогда они чувствуют себя нужными. Я уверен, активное участие в жизни общества очень полезно пожилым людям, в этом нет сомнений. Как это может повредить? Что вы имели в виду, когда спросили про вред?

Алан Плате: Они настолько увлекаются, что хотят делать очень много, а у многих из них слабое здоровье. На каком-то этапе они начинают заботиться о собственном здоровье меньше, чем об общественных делах, за которые они чувствуют себя ответственными. Они и в самом деле получают общественное признание и уважение.

Далай-лама: Я думаю, что все-таки в 70-80% случаев общественная работа идет на пользу людям, может быть только десяти процентам это может как-то навредить в плане здоровья.

Матье Рикар: Нужно рассматривать каждый случай отдельно. Конечно, всегда нужно здраво оценивать собственные возможности, и не стоит работать слишком много. Но в целом, общественная работа может быть очень полезной. Хотя здесь, конечно, нужен индивидуальный подход.

Далай-лама: Вот передо мной сидит пожилая дама, ее лицо такое жизнерадостное. Это очень хорошо (смеется). Это общечеловеческая проблема. Здесь нельзя обобщать, конечно, можно наметить какие-то общие направления, тенденции, но дальше обобщать нельзя. У людей могут быть такие разные умственные наклонности. Даже если что-то в целом, в большинстве случаев будет влиять позитивно, всегда найдется какой-то особый случай, когда это навредит. Так случается всегда.

Филипп Морейон: Спасибо, спасибо большое. Мы стареем, и все старше становится наше общество, что сулит нам множество проблем в будущем. На Западе, как впрочем, и в других странах, продолжительность жизни увеличивается благодаря хорошим условиям жизни и медицине, лучшей системе здравоохранения. Это ставит перед медициной и

обществом новые задачи. И сейчас мне бы хотелось, чтобы вопрос задал наш студент-медик. У него есть вопрос о его собственном будущем.

Студент: Ваше Святейшество. Я учусь на медицинском факультете, и прекрасно понимаю, что в будущем медицине придется иметь дело со все более и более пожилыми пациентами. Это накладывает на нас новые обязательства. Что, по вашему мнению, мы, как молодые врачи, можем делать для пожилых пациентов?

Далай-лама: У меня нет подобного опыта, так что, не знаю. Если вы на самом деле хотите получить мой ответ, мне нужно, по крайней мере, несколько месяцев поухаживать за пожилыми людьми, давать им лекарства. Если бы у меня была возможность вот так поработать, я думаю, первые несколько недель я был бы полон воодушевления, но потом моих восторгов поубавилось бы. Я действительно ценю то, что вы – молодые, способные люди – полны решимости служить пожилым людям, которые нуждаются в помощи, ваше желание очень похвально. Я также думаю, что молодым людям, которые посвятили себя такой деятельности, будет очень полезно время от времени собираться вместе и делиться опытом, обсуждать с единомышленниками свои успехи и неудачи. Тогда вы сможете найти новые пути, появятся новые идеи. Только так и можно двигаться вперед. Не знаю, ничего больше в голову не приходит. Прошу прощения.

Филипп Морейон: Это по-настоящему сложный вопрос. А теперь мне хотелось бы вернуться почти на полтора часа назад, к самому началу нашего обсуждения. Помните малыша, который спрашивает у дедушки: «Дед, а быть старым – это хорошо?» И дедушка отвечает ему: давай присядем и поговорим. Затем он скажет: «Да, становится старше – это хорошо. Но не всегда...» и он расскажет внуку все, что вы говорили нам сегодня. Я делал записи в ходе нашего разговора, и сумею пересказать это все внуку. Но это не то, что происходит в действительности. Наша реальность и современное общество устроены так, что у нас нет времени остановиться и подумать, у нас нет времени заниматься своим внутренним миром. Нашими основными ценностями стали бизнес, работа, зарабатывание денег и так далее. Что вы посоветовали бы студентам, изучающим социологию, искусство, литературу, чтобы двигаться в направлении, скажу несколько возвышенно, «лучшего общества»?

Далай-лама: Я часто встречаюсь и беседую с учеными, зачастую известными учеными, преподавателями, социальными работниками. И все они разделяют мнение, что современная система образования не в состоянии справиться с такими проблемами. Она направлена, в основном, на развитие ума. А нам не хватает нравственных ценностей. Из-за этого возникают многие проблемы, как на индивидуальном уровне, так и на уровне общества в целом. Главная задача сегодня – понять, как можно внедрить в современное образование изучение светской этики, полностью основанной на светских понятиях, которые не затрагивают вопросы религии. На самом деле, ценности, присущие светской

этике, лежат в основе всех религий, так что тут нет противоречия. Если затем к глубоким знаниям о принципах светской этики прибавить религию, то это только усилит эти общечеловеческие ценности. Светская этика ни в коей мере не противоречит религиозной вере.

Я встречался с ныне покойным папой римским, Иоанном Павлом Вторым. Прекрасный, замечательный папа римский. В общении с людьми для меня важны их человеческие качества, и он был чудесным человеком. У нас завязались близкие дружеские отношения. И однажды я его спросил, должны ли нравственность, этика основываться на религии или нет? Папа промолчал, и тогда один из его епископов ответил, что нравственность обязательно должна опираться на религиозную веру. А еще, много лет назад, я встречался с двумя немцами перед началом своей лекции. У нас была неофициальная беседа, и один из них, кажется, министр, тоже сказал, что нравственные нормы могут быть основаны только на религии, на вере.

Как я уже говорил, согласно индийскому пониманию, светская этика является основой всех религий. То есть, не светская этика опирается на религиозную веру, а как раз наоборот, религиозная вера опирается на светскую этику. Не светская этика основана на религии, а наоборот.

Я считаю, что нам необходимо всерьез задуматься о том, как внедрить преподавание светской этики в современную систему образования, как учить людей возвращать душевную теплоту, при этом, не прибегая к таким аргументам, как «это нужно, потому что так можно достичь божественной благодати». Или, если речь о буддизме, «тот, кто практикует любовь и сострадание, в конечном итоге станет Буддой». Это нужно, в первую очередь для того, чтобы вырастить счастливого человека, создать счастливую семью, счастливое общество.

Мы все знаем, что необходимо заботиться о физическом здоровье, но точно также необходимо заботиться о здоровье ментальном. Ментальное здоровье невозможно укрепить с помощью лекарств, для этого нужно тренировать свой ум.

Я думаю, мы можем начать преподавание светской этики в школах, мы уже работаем над этим. Существует уже «пилотный» проект по введению светской этики в современное образование. Мы делаем это в сотрудничестве с некоторыми университетами Индии и Америки. Быть может, через несколько лет, уже будут готовы первые учебные планы. Вы у себя в Швейцарии, например, тоже можете ввести такие программы сначала в одной-двух школах, а потом, если будет получен хороший результат, можно распространить этот опыт на другие школы, на десятки и сотни школ. И, в конце концов, во всех школах страны будут преподавать светскую этику. Я считаю, что это единственный возможный путь. Я уверен, что будущее всего человечества, целиком и полностью зависит

от образования. Это необыкновенно важно.

Филипп Морейон: Да, так и есть. Я вот тут подумал, пока вы говорили...

Далай-лама: Ректоры университетов, профессора должны быть учителями, не я. Вот они и должны стать настоящими гуру, наставниками. Вы должны воспитать юное поколение, тысячи и тысячи человек. Любое религиозное учение затрагивает относительно небольшую группу людей. Даже если среди религиозных людей кто-то станет по-настоящему хорошим человеком, большинство это не затронет, и в итоге не принесет заметного эффекта. В этом мире был Будда, был Иисус. За последние примерно две тысячи лет их учение принесло огромную пользу отдельным людям, но оно не изменило человечества в целом. А вот через образование можно действительно изменить образ мыслей человечества. Благодаря образованию, у человечества может быть лучшее будущее, все может измениться. Университеты, образовательные учреждения крайне важны. Начинать преподавание светской этики нужно еще в детском саду и продолжать вплоть до университета.

Древние индийские знания об устройстве ума, эмоций бесценны и принесут огромную пользу. Буддизм, и в особенности традиция монастыря-университета Наланда, хранит множество знаний об эмоциях, об их функционировании. Когда человек приобретает глубокие знания о том, как работают ум и эмоции, ему становится гораздо проще с ними справляться. А без этих знаний, сколько ни повторяй: «ум, ум», пользы не будет.

Филипп Морейон: Между университетами на самом деле время от времени проводятся встречи, и студенты со всей Европы, со всего мира общаются между собой. Но почему-то до сих пор разговор не заходил об идеалах, о которых говорите вы, о введении глобальной светской этики в программы учебных заведений. Технические знания получить легко, иначе обстоит с этикой и нравственностью. Вы сказали, что в Индии и в Соединенных Штатах уже разрабатывается такая программа?

Далай-лама: Да, это так. Вы знаете, примерно 25 лет тому назад, мы основали институт «Ум и жизнь». За последние два десятилетия у нас состоялся целый ряд встреч и обсуждений. Мы обсуждаем также и вопросы светской этики. В этих беседах принимают участие ученые и преподаватели. В основном это происходит в Америке. Также мы уже открыли отделение института «Ум и жизнь» в Европе, мне кажется как раз в Швейцарии... в Цюрихе. Так что мы понемногу расширяемся. В Индии некоторые университеты тоже очень заинтересовались нашей работой и хотят открыть отделения у себя. В конце концов, я думаю, это случится и в Китае. Я слышал, что некоторые университеты Китая уже проявили интерес к работе института «Ум и жизнь». Чем больше людей, университетов заинтересуются этой работой, тем больше воодушевления будет

вызывать наша программа. Вот и ваш ректор уже загорелся. Я вижу верные признаки: мысли так и роятся у него в голове, он весь прямо светиться (смеется). Какой вопрос у нас дальше?

Филипп Морейон: Следующий... (смеется) Конечно, осуществить это на практике сложнее. Мы собираемся, ведем разговоры, а потом возвращаемся к своей обычной работе. Позвольте вернуться к теме старения и, так сказать, пожилых студентов. Как нам обучаться, когда мы достигли преклонного возраста? С этим вопросом я бы хотел снова обратиться к доктору Моно.

Стефани Моно: Я понимаю, что необходимо учиться, чтобы выработать внутренний мир и покой. Но как быть пожилым людям, которые на протяжении жизни не получили соответствующих навыков? Как вы думаете, можно ли измениться в 80 лет, когда человек становится физически немощным? Можно ли что-то сделать в такой ситуации, и что можно сделать?

Далай-лама: Я не думаю, что для таких людей существуют какие-то эффективные методы. Это должно воспитываться с детства, обрести такие навыки в течение короткого периода времени сложно. Разве что современная медицина придумает что-нибудь, какие-нибудь операции на мозге, чтобы удалить старые части мозга, отвечающие за чувства беспокойства и тревоги, а вместо них вживит новые, отвечающие за любовь и воодушевление.

Если мы говорим о тренировке ума, то здесь очень важен фактор времени. Если последовательно заниматься, десятилетие за десятилетием, тогда можно изменить наши ментальные привычки. По-другому не получится. Делать это нужно по внутреннему убеждению, а не по принуждению. Даже если к такой тренировке ума нас подвигнет религиозная вера, то это будет в какой-то степени принуждением. А чтобы появилось стремление этим заниматься, нужно ясно осознать, что любые ценности – это определенные ментальные установки; склонность к причинению вреда – это тоже определенная ментальная установка. Каждый человек хочет прожить счастливую жизнь. А для этого необходимо избавляться от привычных состояний ума, которые заставляют нас тревожиться, испытывать боль и страдания, и осознанно развивать такие состояния ума, которые способствуют положительным эмоциям. Необходимо осознанно прикладывать к этому усилия. А для этого нужно время, не так ли?

Филипп Морейон: Мы должны работать над этим... хотя, нам уже поздно, как я понял. Придется нам что-то другое придумать, как вы предложили.

Далай-лама: Я надеюсь, что это только начало. Мне очень нравится наша беседа, нравятся ваши выступления и замечательные, дельные вопросы. Но ведь проблемы не

решить с помощью одних лишь молитв. Думаю, у бога уже накопилось столько проблем, что просто несправедливо добавлять ему хлопот. Мы сами должны находить решения. Мы должны трудиться. Поэтому в будущем специалисты, профессора, студенты старших курсов и первокурсники – люди, у которых есть искренний интерес к этой работе, должны время от времени встречаться и беседовать. Думаю, что наш институт «Ум и жизнь» тоже мог бы вносить свою лепту. Если вы возьмете на себя основные заботы по организации, наш небольшой институт мог бы принимать участие. Профессора из Америки наверняка не откажутся от такой возможности. Такие встречи и обсуждения обогащают наши знания. Это единственный путь. Я думаю, пришло время Швейцарии больше общаться со всем остальным миром. Раньше вы были несколько закрытой страной (смеется, аплодисменты).

Филипп Морейон: Вы ставите перед нами непростую задачу! Перед тем как я задам последний вопрос, я думаю, доктор Пападаниель хочет еще что-то спросить у вас.

Янис Пападаниель: Да, Ваше Святейшество. Я бы хотел вернуться к вопросу о расстройствах памяти в старости и о самоотождествлении личности. Когда я задавал свой первый вопрос, я отталкивался от представления, существующего в области общественных наук. В общественном определении личности или человека часто дается, исходя из его способности взаимодействовать с другими людьми. Когда перед нами человек, страдающий деменцией, мы можем спросить себя, и я хотел бы задать этот вопрос вам: если для человека, страдающего деменцией, такое взаимодействие невозможно, означает ли это, что он перестает существовать как личность? Когда я задавал свой вопрос, то думал об известном высказывании Декарта: «Я мыслю, значит, я существую». Что происходит, когда мышление у человека нарушено? (перевод для Далай-ламы)

Далай-лама: Такой человек продолжает жить. Он продолжает оставаться человеком: ест, спит, как все другие люди. Это также зависит от состояния ума. Некоторые люди в силу физического заболевания или каких-то других условий постоянно чувствуют страх, тревогу и сами закрываются от других. Это может быть из-за болезни, я думаю.

У некоторых, наверное, просто нет навыков общения. В этом случае соседи или друзья должны приложить усилия, чтобы наладить общение. Я также уверен, что здесь очень важны впечатления детства: если ребенка окружало слишком много страхов, ему недоставало любви и нежности, тогда, как я уже говорил, вырастая, такие люди склонны держаться в отдалении от других и предпочитают одиночество. На самом деле это не приносит никакой пользы. Но в силу определенных обстоятельств, переживаний они закрываются. В этом случае, если окружающие будут проявлять больше внимания, любви, то есть возможность вытащить таких людей из подобного ментального состояния.

А вы что думаете?

Янис Пападаниель: У меня нет ответа на этот вопрос. Это сложнейшая задача, решать которую нам еще только предстоит...

Далай-лама: Однажды в Соединенных Штатах, глава одного крупного университета подвозил меня на своей машине из моей гостиницы в университет. Ехать было довольно долго. После того как мы обменялись первыми вежливыми фразами, разговор зашел о его личных проблемах, о том, что глубоко внутри он чувствует себя одиноким. Глава университета, очень образованный человек, очень известный в своих кругах, с хорошим достатком, но как человек он был глубоко несчастен, в глубине души он чувствовал огромное одиночество. Я взял его за руку, и сначала рассказал о своих трудностях, и сказал, что вопреки этим трудностям, я всегда сохраняю оптимизм, положительный настрой. Постепенно лицо ректора прояснилось, и позже один из его сотрудников рассказывал мне, что ректор изменился. Если раньше, в предшествующие месяцы он предпочитал оставаться в одиночестве, то после нашей беседы он изменился и стал очень деятельным. Мне показалось, что сотрудникам ректората больше нравилось, когда ректор был замкнутым, потому что теперь он развел такую бурную деятельность, что работы стало невпроворот, только успевай ее делать.

Нужно, чтобы люди открыто делились своими проблемами друг с другом. Ведь зачастую мы уверены, что это только нам так не повезло в жизни. Но это далеко не так. Мы все одинаково сталкиваемся с трудностями, но, несмотря ни на что, стараемся их преодолеть. Мне тут вспомнилась одна история, которая произошла в десятом веке. Один великий наставник сидел в окружении учеников. Один из учеников сказал, что в глубине души испытывает неудовлетворенность и чувствует себя несчастным. Тогда его товарищ, которому он рассказал о своих проблемах, ответил ему: «Мне это чувство знакомо. Мне тоже бывает очень трудно. Но когда со мной такое случается, когда у меня возникает такое чувство, то я стараюсь его преодолеть». Вот так они обсудили свои проблемы. Это и есть правильный путь. Не надо смотреть на других свысока, мы все – люди, братья и сестры, и должны разделять чужие проблемы, а также относиться друг к другу с любовью и заботой.

Когда бы я ни беседовал с людьми, я всегда чувствую, что я такой же человек, как все. Вот здесь, наверное, несколько сотен человек, и мы все одинаковы – у нас одинаково устроены ум и тело. Если я начну думать, что я лучше других, что я больше знаю, у меня богаче жизненный опыт, это будет абсолютно неверно. Подобное отношение не дает возможности помогать другим. Нет. В древние времена правители или религиозные лидеры могли смотреть на своих подданных свысока, но сегодня это безнадежно устарело. Мы должны понимать, что мы абсолютно, на 100% равны. Дело не только в наших правах, закрепленных конституцией, мы все обладаем равным внутренним потенциалом, в

каждом из нас скрыты одинаковые возможности. Разница только в том, насколько мы раскрываем этот потенциал. Чтобы его раскрыть, нужно не опускать руки и не отчаиваться, а проявить силу воли и энтузиазм, и опираться на здравый смысл, быть реалистичным. Наш человеческий интеллект – это источник целеустремленности, а интеллект в сочетании с душевной теплотой рождает энтузиазм. И тогда вся наша жизнь обретает содержание, наполняется смыслом.

Филипп Морейон: Спасибо большое. Ваше Святейшество, подходит к концу наше утреннее заседание, но я бы хотел заострить внимание на одной вещи, которая, как мне кажется, очень важна, и относится ко всем возрастам. В нашем мире сосуществуют самые разные культуры, и в этом разнообразии заключается красота нашего мира. В этом зале есть индийцы, а также слушатели из почти ста стран мира, и это прекрасно. Если мы поставим себе задачу рассказать всем людям о том, как можно достичь счастья, опираясь при этом на всеобщие нравственные ценности, то это будет способствовать также и процветанию различных культур.

Далай-лама: Да, без сомнения так.

Филипп Морейон: Я думаю это очень важно для всех, включая студентов и профессоров. Я искренне хочу поблагодарить еще раз Ваше Святейшество и господина Рикара и господина Вонду за чудесный перевод на утренней сессии. Я хочу поблагодарить всех выступавших и ученых, а также наших слушателей. Это была прекрасная беседа. И мне бы хотелось пригласить на сцену ректора, он проводит вас на обед. Спасибо большое (аплодисменты).

Доминик Арлета: Спасибо! Большое спасибо.