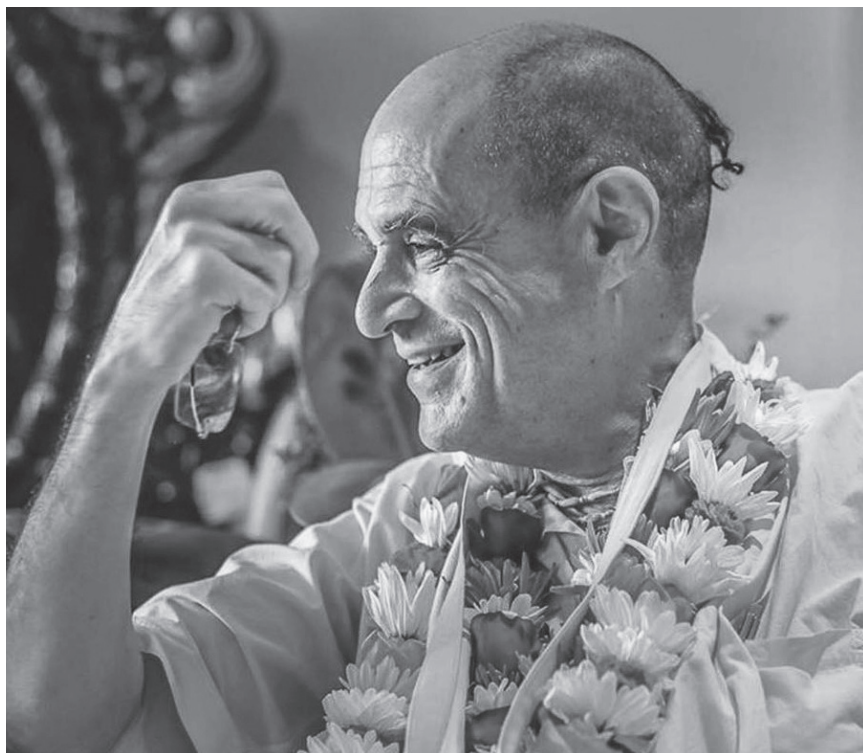


**ОСОЗНАНИЕ НАШЕЙ
ЭМПАТИЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ,
СВЯЗАННОЙ С КРИШНОЙ**



**ЕГО СВЯТЕЙШЕСТВО
БИР КРИШНА ДАС ГОСВАМИ**

Если вас заинтересовал предмет данной книги, вы можете связаться с автором для дальнейшего обсуждения:

Бир Кришна дас Госвами

1032 Dimmocks Mill Road

Hillsborough, North Carolina 27278

Сайт: www.bkgoswami.com

E-mail: bkgoswami@earthlink.com

Facebook: bkgoswami das

ОСОЗНАНИЕ НАШЕЙ ЭМПАТИЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ, СВЯЗАННОЙ С КРИШНОЙ

Realizing Our Empathic Nature Connected to Krishna (Russian)

Перевод с английского: Теджасвини Джанава деви даси,

Ачарья дас, Светлана Межакова

Редактор: Светлана Межакова

Одного переводчика: Расешвари Деви даси

© 2020 ИСККОН, г. Рига

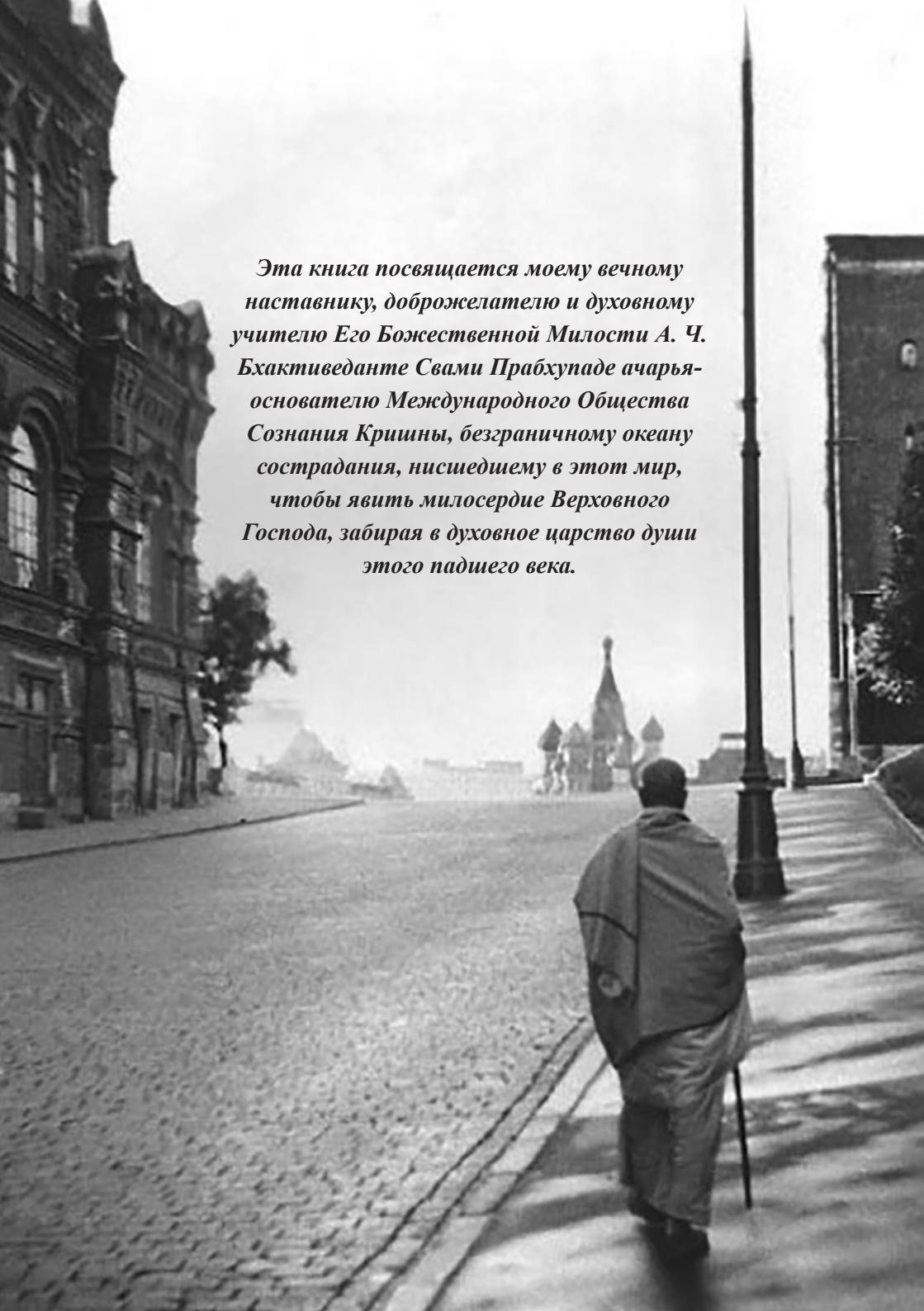
Все права защищены

Перепечатывание, копирование или распространение данной книги любыми способами — электронным, механическим, фотокопированием, звуковой записью и пр. — допускается только с письменного разрешения издателей. Нарушение этих условий повлечет за собой соответствующие юридические действия.

ОБЛОЖКА

В «Нектаре преданности» (22.32) сказано: «...поскольку Кришна — Верховная Личность Бога, приблизиться к Нему очень трудно. Но преданные, обращаясь к Его сострадательной природе, которую олицетворяет Радхарани, всегда молят Ее о том, чтобы Кришна смиловился над нами». Шримати Радхарани в высшей степени милосердна, и мы смиренно склоняемся к Ее лотосным стопам.

Дизайн обложки: „Airginity.co.uk“

A black and white photograph of a man in a shawl walking away on a cobblestone street towards a church with onion domes. The man is seen from behind, wearing a light-colored shawl over a dark garment, and holding a walking stick. The street is paved with cobblestones and has a sidewalk on the right. On the left, there are multi-story buildings with arched windows. In the distance, a church with several onion domes is visible against a bright sky. A tall, dark lamppost stands on the sidewalk to the right of the man.

Эта книга посвящается моему вечному наставнику, доброжелателю и духовному учителю Его Божественной Милости А. Ч. Бхактиведанте Свами Прабхупаде ачарья-основателю Международного Общества Сознания Кришны, безграничному океану сострадания, нисшедшему в этот мир, чтобы явить милосердие Верховного Господа, забирая в духовное царство души этого падшего века.

Шрилы Прабхупада



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Благодарности	11
Введение	13
Глава первая. Что такое эмпатия?	15
Разница между эмпатией и симпатией	15
Терпимость	18
Сострадание	24
Глава вторая. Разобщение	45
Язык оценочных суждений	45
Культура доминирования	47
Обвинение	48
Выбор	52
Власть и эмоциональная зависимость	54
Независимость	59
Общение, блокирующее сострадание	62
Четыре фактора разобщения	64
Глава третья. Практическое применение эмпатического общения	71
Первый элемент: наблюдение	72
Второй элемент: чувства	76
Третий элемент: потребности	81
Четвертый элемент: просьба	86
Полный процесс эмпатического общения (схема)	91
Детальный обзор, упражнения и дополнительные инструменты эмпатического общения	92
Зачем осознавать свой гнев?	118
Глава четвертая. Эмпатическое воспитание детей в сознании кришны	121

Добровольный дух преданности	121
Можно ли пробудить в детях добровольный дух преданности?	122
Внешнее поведение	124
Пагубные последствия контроля	126
Почему дети лгут?	131
Различные типы наказаний и их последствия	132
Поощрение и наказание: Две стороны одной медали под названием контроль	134
Поощрения и наказания делают акцент на ложном эго	136
Почему родители предпочитают использовать методы контроля	136
Как быть сострадательными с детьми	138
Десять принципов эмпатического воспитания детей	141
Что нужно помнить, применяя десять принципов	154
Вопросы и ответы, касающиеся воспитания детей	155
Как реагировать, когда ребенок делает что-то полезное	157
Как привлекать маленького ребенка к принятию решений?	160
Как успокоить ребенка	162
Результаты неумелого эмпатического воспитания и некоторые советы	166
Глава пятая. Благодарность и признательность	171
Глава шестая. От власти к личности	177
Отправишься на ланку — станешь раваной	177
Как в это вписывается <i>варнашрама</i> ?	178
Все, что вам нужно, — это любовь	181
Заключение	187
Отзывы	189
Список использованной литературы	197

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда я присоединился к Движению сознания Кришны в 1971 году, моей главной целью было выбраться из этого материального мира и жить без дальнейших рождений, смертей, болезней и старости в мире духовном. С тех пор мои желания, к счастью, стали более зрелыми. Теперь моя основная цель — доставить удовольствие Шриле Прабхупаде, увеличив число людей, сознающих Кришну, и способствовать углублению отношений между преданными, дабы мы могли взаимодействовать на основе любви, а не нашей роли в обществе или ритуалов, которым мы следуем. Я молю Кришну и Шрилу Прабхупаду поднять мой уровень сострадания, чтобы я смог достичь этой цели. Вообще, в своих взаимодействиях с преданными я заметил, что нашим отношениям не хватает глубины — зачастую они характеризуются стереотипным языком (жаргоном). И это приводит к серьезным конфликтам между преданными, а не к любовным отношениям.

В «Нектаре наставлений» Шрила Прабхупада говорит, что наше Движение развивается благодаря любовным взаимоотношениям. Поэтому, если мы не сможем углублять наши отношения и будем сталкиваться с трудностями в выражении своих чувств и потребностей, маловероятно, что общество преданных будет реально расти. Я имею в виду не только количество преданных или строящихся храмов. Как я сказал в своем подношении на *вьяса-пуджу* Шриле Прабхупаде, мои молитвы и медитация на Радху и Кришну направлены на развитие истинной любви и сострадания ко всем неотъемлемым частицам Кришны. Каждое дерево желаний, к которому я подхожу, посещая Вриндаван и другие святые места, слышит эту мою мольбу. Эта *санкалпа* (намерение, желание) неотделима от моего стремления доставить удовольствие Шриле Прабхупаде. Я уверен, что он будет рад, если я смогу привести глубоко преданные души к его лотосным стопам. Чтобы достичь этого, я должен уметь отражать сострадание Шрилы Прабхупады, которое и привлекло меня в Движение сознания

Кришны.

Я пришел к пониманию, что одной лишь молитвы о сострадании недостаточно. Нужно сознательно его практиковать. Всякий раз, когда я вижу, как кто-либо противостоит мне или проявляет негатив по отношению ко мне или моим действиям, я делаю этого человека особым объектом моего сострадания. Я горячо молюсь за него. Это помогает мне развить вайшнавское качество *аджата сатрава* (не иметь врагов, но быть доброжелателем каждого). Прахлада Махараджа отверг концепцию друзей и врагов, которую пытались навязать ему его учителя. Вместо этого он одинаково относился ко всем живым существам (*йас ту сарвāни*¹). На самом деле, хотя отец пытался убить его, Прахлада сделал Хираньякашипу особым объектом своего сострадания. Способность Прахлады Махараджи прощать и любить всех живых существ очень сильно вдохновляет меня.

В результате молитвы и практики, о которых я упоминал, и, конечно же, благодаря милости Шрилы Прабхупады и Радхи-Говинды я чувствую радикальное размягчение сердца и любовь к неотъемлемым частицам Кришны. Процесс действительно работает! Такая сильная любовь к Кришне и Его частицам приносит величайшее счастье. Порой, когда я вижу людей, меня переполняет любовь к ним, и я хочу помочь им стать счастливыми в сознании Кришны. Я не знаю, хорошо ли так раскрывать свой ум и сердце, но чувствую себя обязанным делать это в надежде вдохновить других на развитие сознания Кришны. Духовное развитие не является чем-то труднодостижимым. Это лишь вопрос следования процессу. Однако это следование не должно быть внешним. Оно должно по-настоящему вовлекать душу и сердце. Шрила Прабхупада дал нам величайший дар, и если мы посвятим свою жизнь передаче этого дара другим, то быстро достигнем успеха. Эти чувства вдохновляют меня на поиск способов привлечения большего количества людей к сознанию Кришны. Они пробудили во

¹ Шри Ишопанишад. Мантра шестая.

мне творческие позывы опробовать некоторые новаторские способы передачи сознания Кришны другим.

Желание чувствовать и практиковать сострадание побудило меня предпринять практические действия по изучению социологии и стратегий взаимоотношений с целью помочь преданным сформировать функциональное «дающее любовь» общество. Я чувствую боль, когда не вижу преданных, испытывающих великое счастье. Поэтому, естественно, я хочу помочь им достичь блаженного сознания Кришны. Я наблюдаю множество межличностных и коммуникационных проблем, с которыми борются преданные. Я слышал, как люди говорили, что, несмотря на то, что у нашего Движения самая личностная философия, зачастую мы действуем скорее безлично — кажется, даже более безлично, чем имперсоналисты, которых мы осуждаем. Увидев это собственными глазами и обсудив со многими преданными, я начал исследовать способы разрешения конфликтов. Существуют методики урегулирования конфликтных ситуаций, но в большинстве своем они направлены исключительно на устранение уже имеющихся конкретных конфликтов, а не на углубление отношений. Поэтому я искал нечто такое, что изменило бы сознание преданных в части отношений (как внутренне, так и внешне) и способствовало бы развитию любовных взаимоотношений между вайшнавами. Это также должно естественным образом поддерживать процесс подношения и принятия даров, доверительного раскрытия своих мыслей, слушания других, помощи другим и проявления эмпатии друг к другу.

Есть два способа проявления сострадания (эмпатии). Первый способ — делиться своими потребностями с другими, то есть быть уязвимыми! Человек может быть уязвимым, только если у него есть эмоциональная независимость, или эмоциональная свобода (см. главу третью). Второй способ — эмпатическое слушание других, или эмпатическое восприятие. Эмпатия означает быть полностью в контакте, полностью осознавать и полностью заботиться. Это искусство заботы о потребностях других людей.

Мои поиски привели меня к учению о **Ненасильственном общении**

(ННО) доктора философии Маршалла Розенберга. Оно рассматривает глубинные базовые потребности человека и формулирует практические рабочие стратегии их удовлетворения — как наших собственных, так и потребностей других людей — беспрюирышным способом. Я изучал ННО, посещал семинары, и, чтобы сделать то, что я узнал, полезным для преданных, я адаптировал принципы удовлетворения потребностей, используемые в ННО, к сознанию Кришны. В процессе я разработал практикумы и семинары, которые были хорошо приняты в обществе преданных.

В контексте этих семинаров эмпатия определяется как умение слушать других и общаться с ними и с самим собой с большим состраданием и без оценочных осуждений.

Крайне важно проявлять осторожность в отношении привычного использования вызывающего разногласия языка оценочных суждений. *Шастры* содержат очень четкие описания, поскольку необходимо представить *сиддханту* так, чтобы это не приводило к путанице. Однако, если вы хотите развивать эмпатические отношения, применять эти описания в повседневной жизни нужно очень осмотрительно.

Все то время, что я нахожусь в ИСККОН, я наблюдаю, как преданные сталкиваются со многими межличностными и внутриличностными проблемами в связи с внешними и/или внутренними конфликтами. Конфликты являются естественной частью жизни, и их невозможно избежать и не следует обходить стороной. Задача состоит в том, чтобы преодолеть эти конфликты. Сострадание (эмпатия) является величайшим инструментом выполнения этой задачи. Но этот инструмент предназначен не для управления другими, а для изменения нашего сознания, чтобы мы могли эмпатически общаться с ними, разрешать конфликты беспрюирышным способом и чтобы сострадательные преданные обрели способность создавать сильные общества сотрудничества. Цель этой книги — представить основные навыки и знания, необходимые для практики эмпатического общения, и позволить ему стать преобразующим фактором в нашей жизни.

БЛАГОДАРНОСТИ

Прежде всего, я выражаю свою признательность Маршаллу Розенбергу, его книге «Язык жизни. Ненасильственное общение» и всем его семинарам и практическим занятиям, давшим нам более глубокое понимание того, как общаться с состраданием. Представленная мною методика разработана путем адаптации принципов, изложенных в его книге.

Также я сердечно благодарю следующих преданных: Дукхахантри деви даси, Гопи деви даси, Элейн Ланз, Сукхаваху деви даси, Манджари Гопи деви даси, Джая Гаурангу даса, Шьяма Сакхи деви даси, Расешвари деви даси, Теджасвини Джанава деви даси, Ачарья даса, Светлану Межакову, Гаурананду даса и Airginity.co.uk. Они помогли мне различными способами: транскрибировали, корректировали, редактировали, переводили, давали свои комментарии и печатали. Так эта книга была собрана воедино. Это был многолетний труд любви.

Шрила Бхактивинода Тхакур



ВВЕДЕНИЕ

Шрила Бхактивинода Тхакур отмечает, что у нас есть как материальные, так и духовные потребности, и, чтобы плавно продвигаться по духовному пути, необходимо учитывать и те и другие. С таким пониманием я пытался разобраться, почему у многих преданных возникают проблемы в духовной жизни и отношениях, и обнаружил, что учение Маршалла Розенберга, автора книги «Язык жизни. Ненасильственное общение», помогает осознать эти проблемы (и как с ними бороться) в свете наставлений Бхактивиноды Тхакура. Результатом стало **Эмпатическое общение**.

Я использую термин «эмпатическое», потому что он означает иметь сострадание к другим, что является отличительной чертой продвинутого преданного. Мой интерес касается преобразования отношений таким образом, чтобы преданные в обществе сознания Кришны могли жить функциональной жизнью — как материальной, так и духовной. В этой книге вы найдете рекомендации, использование которых поможет вам развить сострадание и эмпатию в сочетании с процессом сознания Кришны, данным нам Его Божественной Милостью А. Ч. Бхактиведантой Свами Прабхупадой. Когда я говорю «процесс», я не имею в виду чисто механические действия. Несмотря на то, что вначале некоторая механика и имеет место, на самом деле речь идет о преобразовании сердца, о заинтересованности и желании установить контакт с другими. Так что это не просто язык. Хотя мы используем язык для изменения нашего сознания, если мы нечувствительны к употребляемым нами словам, мы можем оттолкнуть людей, вместо того чтобы привести их к лотосным стопам Кришны.

Эмпатическое общение (ЭО) может применяться на всех уровнях коммуникации: близкие отношения, семьи, школы, организации, терапия, переговоры, конфликты и т. д. Совершенно не обязательно, чтобы другой человек знал процесс ЭО или даже был мотивирован его использовать. Для того чтобы начать процесс установления связи, одного человека достаточно. Эмпатическое общение может помочь

разрешить проблемы и освободиться от негативных последствий прошлого опыта и обусловленности. Оно позволяет разрушить модель мышления, лежащую в основе споров, гнева и депрессии, урегулировать конфликты мирным путем и строить отношения на основе взаимного уважения, сострадания и сотрудничества.

Необходимо понимать разницу между настоящим состраданием (как трансцендентным, так и материальным) и явной сентиментальностью или симпатией. Это различие между эмпатией и симпатией будет объяснено в первой главе. Поняв его, мы сможем отличить *истинное* сострадание от *сентиментальной* симпатии. Поэтому основное внимание в первой главе уделяется состраданию. Во второй главе говорится о том, как структуры общества способствуют разобщению и насилию, как мы используем власть в различных отношениях и как блокируем сострадание в общении. В третьей главе подробно рассматривается весь процесс ЭО, а также способы разработки стратегий, которые могут быть практически использованы в эмпатическом общении — от установления связи с собой и другими людьми до управления гневом. Четвертая глава посвящена эмпатическому воспитанию детей в сознании Кришны, пятая — выражению искренней благодарности и признательности, а шестая, заключительная, говорит об эффекте власти и любовных взаимоотношениях.

ГЛАВА ПЕРВАЯ ЧТО ТАКОЕ ЭМПАТИЯ?

РАЗНИЦА МЕЖДУ ЭМПАТИЕЙ И СИМПАТИЕЙ

В чем разница между эмпатией и симпатией? Словарь общей лексики английского языка фактически не делает различий между этими двумя понятиями. Иногда эмпатия используется как синоним симпатии, но симпатия часто несет в себе негативный подтекст и осуждающий тон, поэтому я предпочитаю использовать слово «эмпатия». Симпатия связана с моими чувствами к другому человеку, а эмпатия — с моими попытками понять его чувства и потребности. Поэтому в этой книге настоящее, или истинное, сострадание обозначается как эмпатия.

Необходимо различать истинное сострадание (трансцендентное или материальное) и *сентиментальное* сострадание, которое может наносить вред живым существам. Шрила Прабхупада приводил пример с малышом, страдавшим от заболевания печени. Его старший брат, чувствуя к нему симпатию, кормил его жареной пищей и сладостями. И то и другое очень вредно для больной печени. Данный пример показывает, что без должного понимания поступки, мотивированные состраданием, могут причинить вред живому существу. Это относится как к материальным, так и к духовным взаимодействиям. Сострадание (эмпатия) согласуется с *шастрами*.

Когда мы чувствуем к кому-то симпатию, мы концентрируемся на наших эмоциях, связанных с его ситуацией. Например, если вы скажете человеку, страдающему от зубной боли: «Мне очень тебя жаль», — что это на самом деле даст ему? Почти ничего. Наше чувство «жалю» в отношении страдающего человека не помогает ни ему, ни нам. Представьте, что вам больно, а кто-то говорит, что ему очень вас жаль. Как это влияет на вас? Боль от этого не проходит. Это симпатия, потому что она не созвучна чувствам человека. Она кардинально отличается от сострадания в сознании Кришны.

До того как я присоединился к Движению, моя мать участвовала в различных социальных мероприятиях. Когда я спросил ее об этой благотворительной деятельности, она ответила, что это доставляет ей удовольствие. Это была симпатия. Вы решаете что-то сделать потому, что «от этих действий вам становится приятно», или потому, что, если вы этого не сделаете, это «вызовет в вас чувство вины». Мотивация является личной и не связана с чувствами и потребностями другого человека.

Симпатия означает, что мы думаем о себе. К сожалению, многие психологи даже ведут себя так со своими клиентами. Однажды я наблюдал, как квалифицированный социальный работник консультировал преданного, получившего в детстве травму. Специалист сказал: «Мне так вас жаль». Это не принесло никакой пользы преданному, потому что симпатия не учитывает и не признает чувства и потребности другого человека. Это просто еще один пример разговора о себе. Поэтому важно задать себе вопрос: «Где же фокус — на мне или на другом человеке?»

В противоположность этому существует эмпатия, которая принимает чувства и потребности другого человека в качестве своей точки фокусировки. Санскритский термин для этого — *пара духкха духкхи*, что означает считать чувства другого человека важнее своих собственных. Будучи эмпатийным, вы помогаете человеку гораздо больше.

Как достичь состояния *пара духкха духкхи*, вместо того чтобы просто проявлять симпатию? Давайте вернемся к примеру с зубной болью. Вы действительно страдаете, и кто-то говорит вам с сочувствием и отражением: «Вам, должно быть, очень плохо из-за этой зубной боли. Наверное, это большой стресс для вас». Это выражение эмпатии. Например, если кому-то явно грустно, мы можем лично отразить эту эмоцию, спросив: «Вы чувствуете себя сегодня очень несчастным?» Такое личное отражение может дать утешение. Вы также должны отражать чувства человека через тон голоса и язык тела. Эмпатия начинается с внутреннего намерения установить контакт с другим

существом. Речь идет не о словах, а о личностной связи.

Эмпатия означает присутствие, пребывание с человеком, соприкосновение с его чувствами и в то же время с самим собой, со своими собственными чувствами и потребностями. Это делает связь личностной и полной, взаимной. В третьей главе я подробно остановлюсь на этом в практических примерах. Эмпатия (или присутствие) — это внимание, интерес, забота и намерение. Это забота о людях без оценочных суждений. Эмпатия — это не допрос, не анализ, не рекомендация, не консультирование, *не* обучение, *не* управление и *не* восстановление. Внимание и забота будут способствовать развитию эмпатических связей.

Некоторые профессиональные психологи говорят, что, дабы передать сострадание, необходимо сидеть в определенной позе и действовать определенным образом. На одном из пройденных мною курсов было заявлено, что, для того чтобы проявлять настоящую эмпатию, нужно наклоняться вперед, демонстрировать интерес и не скрещивать ноги. По моему опыту, это так не работает, потому что настоящая эмпатия — это состояние сознания. Если мы полагаемся на внешние факторы — она становится искусственной и статичной. Эмпатия означает установление связи посредством личного (всем сердцем и умом) присутствия и полного осознания чувств и потребностей другого человека. Вы можете сидеть в любой позе, позволяющей этой связи быть.

Разумеется, вы не должны без конца поглядывать на часы. Важно смотреть на другого человека, а также осознавать язык тела и тон голоса — больше, чем слова. На самом деле вам даже не нужно ничего говорить. Эмпатия выражается сознанием. То, что должно быть передано, будет передано. Эмпатия целостна и проявляется в каждом аспекте бытия человека.

ТЕРПИМОСТЬ

Для того чтобы чувствовать и выражать сострадание, необходима терпимость. Один из первых уроков, которые Кришна дает в «Бхагавад-гите», касается терпимости:

*mātrā-sparśīṅs tu kaunteya
īyitoṣṇa-sukha-duḥkha-dāḥ
āgamānīno 'nitiṅs
tāmīc titikṣasva bhārata*

«О сын Кунти, счастье и горе приходят и уходят, сменяя друг друга, как зима и лето. Они возникают от соприкосновения чувств с объектами восприятия, о потомок Бхараты, поэтому нужно научиться терпеливо переносить их, оставаясь невозмутимым»².

Терпимость — это подготовительная ступень развития сострадания. Все живые существа являются неотъемлемыми частицами Кришны. Они — наши братья и сестры. Понимая это, мы можем сделать сознательное усилие, чтобы стать по отношению к другим смиренными, терпимыми и любящими.

В «Шримад-Бхагаватам» (3.25.21) Господь Капиладева описывает святые качества преданного следующим образом:

*titikṣavaḥ kāruṅikāḥ
suxrdaḥ sarva-dехinām
аджāта-śāтраваḥ śāнтāḥ
сādхаваḥ сādху-бхушаṅāḥ*

«Садху терпелив и милосерден, он — друг всех живых существ. У него нет врагов, он умиротворен, строго следует предписаниям шастр и наделен всеми добродетелями».

В комментарии к этому стиху Шрила Прабхупада пишет: «Садху, как уже говорилось, является преданным Личности Бога, поэтому он всегда стремится дать людям знание о преданном служении Господу,

² Бхагавад-гита. 2.14.

проявляя таким образом свое милосердие. Он знает, что тот, кто не занимается преданным служением, бесцельно проживает свою жизнь. Странствуя по свету, преданный идет от двери к двери и призывает людей: „Примите сознание Кришны. Станьте преданными Господа. Не губите свою жизнь, потакая животным инстинктам. Человеческая жизнь дана вам для того, чтобы достичь самоосознания, то есть развить в себе сознание Кришны“. Так проповедует *садху*. Не довольствуясь тем, что сумел освободиться сам, он всегда думает о других. Его милость к обусловленным душам не знает границ. Так проявляется одно из его качеств — *к̄аруника*, великое сострадание к падшим душам.

Садху должен обладать неистощимым терпением, ибо, проповедуя, он неизбежно сталкивается со множеством противников. Люди гонят или оскорбляют его, так как далеко не все обусловленные души готовы принять трансцендентное знание о преданном служении Господу. Они больны, поэтому им не по нраву духовное знание. И *садху* берет на себя неблагодарный труд — убедить обусловленные души в необходимости заниматься преданным служением. Иной раз к преданным даже применяют физическую силу. Господа Иисуса Христа распяли на кресте, Харидаса Тхакура били палками на двадцати двух рыночных площадях, а на ближайшего сподвижника Господа Чайтаньи, Нитьянанду, напали братья Джагай и Мадхай. Но эти преданные Господа терпеливо сносили все оскорбления и муки, памятуя о том, что пришли на землю ради спасения обусловленных душ. *Садху* милосерден, ибо желает добра всем живым существам, не только людям, но и животным»³.

Важно научиться проявлять терпимость и избегать таких мыслей, как: «Те, кто удовлетворяет мои чувства, являются друзьями, а те, кто не удовлетворяет мои чувства, — врагами». Когда мы думаем исходя из концепции друзей и врагов — объектами нашей эмпатии становятся только определенные люди, а остальные — нет, просто потому, что

³ А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, комментарий к «Бхагавад-гите», 2.14.

они не доставляют удовольствие нашим чувствам. Это не сознание Кришны, это эгоцентризм. Учителя Прахлады Махараджи пытались научить его концепции друзей и врагов, но он отринул это разделение как демоническое. К сожалению, большинство из нас еще не отвергло эту дихотомию.

Однако существуют особые ситуации, когда неуместно терпимо относиться к определенному поведению. Так, например, нельзя терпеливо сносить хулу на Кришну или Его преданного, а также физическое насилие. Эта нетерпимость на самом деле духовна, потому что она исходит из любви, а не из неудовлетворенного вожделения. Если мы слышим, как кто-то говорит: «Кришна происходит из Брахмана» или «Он безличен», — это порождает в нас гнев, потому что мы любим Кришну. И мы можем проявить этот гнев, но только правильно, философски. Этот тип гнева возникает из любви к Кришне. Это не чувство неудовлетворенности, это любовь.

КАК РАЗВИТЬ ТЕРПИМОСТЬ?

Мы можем развить терпимость, действуя так, чтобы это доставляло удовольствие Кришне. Если мы действуем из любви к Кришне, то ради Него мы будем готовы проявлять терпимость. История быка Дхармы наглядно показывает, как можно развить терпимость. Кали избивал его, а он стоял на одной ноге, мочась. Когда Махараджа Парикшит пришел и спросил Дхарму: «Кто это сделал с тобой?!» — бык не ответил: «Это сделал Кали! Доберись до него! Позволь мне увидеть, как он теперь будет страдать!» Вместо этого он сказал: «Это очень трудно установить». Он видел Господа за этими трудными обстоятельствами. Бык Дхарма объяснил, что любой, кто обвиняет непосредственного преступника, который, как кажется, является причиной, становится таким же виновным, как и непосредственный преступник. Если бы бык Дхарма сказал Махарадже Парикшиту: «Кали виноват. Он причинил мне боль», — то стал бы таким же виновным, как и Кали. Точно так

же для нас, как для практикующих преданных, бесценно терпеть все происходящее с нами — хорошее или плохое — и рассматривать это как результат наших прошлых поступков, данный нам для нашего очищения. В «Шримад-Бхагаватам» есть замечательный стих, произнесенный Господом Брахмой, который учит нас, как обрести терпимость:

*тат те 'нукампām су-самйкшамāно
бхунджāна эвātма-кртам' випāкам
хрд-вāг-вапурбхир видадхан намас те
джйвета йо мукти-паде са дāйа-бхāк*

«Мой дорогой Господь, тот, кто смиренно ждет, когда Ты прольешь на него Свою беспричинную милость, терпеливо снося все последствия своих прошлых ошибок и почитая Тебя в сердце, словами и телом, несомненно, достоин освобождения, которое становится его законным правом»⁴.

Порой легче переносить трудные ситуации, чем приятные, потому что приятные способны сбить нас с толку больше, чем трудные. Как преданным, нам важно видеть Кришну за всем происходящим. В понимании преданного каждой ситуацией управляет непосредственно Сам Кришна. Для тех, кто еще не принял сознание Кришны, — это реакция, определяемая законами кармы. Для человека, идущего по пути духовного развития, — это Кришна, и Он делает все это для того, чтобы преподать нам конкретный урок. Кришна говорит в «Бхагавад-гите»:

*йо мām паййāti сарватра
сарвам ча майи паййāti
тасйāхам на прапаййāми
са ча ме на прапаййāti*

⁴ Шримад-Бхагаватам. 10.14.8.

«Для того, кто видит Меня во всем сущем и все сущее во Мне, Я никогда не буду потерян, и он никогда не будет потерян для Меня»⁵.

Имея такое видение, человек понимает, что все происходящее идет ему на пользу, потому что все это устроил Кришна. Шрила Прабхупада также говорит, что «без дозволения Верховной Личности Бога и травинка не шелохнется»⁶. Формирование такого умонастроения может помочь нам развить терпимость, являющуюся предпосылкой сострадания.

Эти качества — терпимость и сострадание — были прекрасно продемонстрированы Шрилой Прабхупадой. Одна из причин его успеха заключалась в том, что он был по-настоящему терпимым. Можете ли вы представить себе степень его терпимости? Во Вриндаване он был дома, в окружении вайшнавов, а в Америке жил с людьми, которые были нечисты и совершали неблаговидные поступки. Его братья в Боге критиковали его. Не понимая, они говорили: «О, он был успешным, потому что ему нравилось общаться с западными людьми». Но Шрила Прабхупада добился такого успеха потому, что, будучи *нитья-сиддхой* (чистым преданным), *махабхагаватой*, он был погружен в любовь к Кришне и ко всем Его частицам (живым существам). Шрила Прабхупада любил нас, как мать любит своих детей.

Шрила Бхактисиддхант Сарасвати Тхакур проиллюстрировал необходимость терпимости, сказав, что, для того чтобы сделать кого-то преданным, нам нужно пролить галлоны крови. Еще он говорил: «Если они хотят мяса — накормите их мясом, но дайте им сознание Кришны». Это не означает, что мы на самом деле должны раздавать мясо. Это демонстрация его терпимости, пример, которому мы не следуем буквально. Его настроение было таковым, что нужно делать все необходимое, чтобы привести людей к сознанию Кришны и терпимо относиться к их вредным привычкам на этом пути. Шрила Прабхупада также продемонстрировал этот высший аспект, это высшее

⁵ Бхагавад-гита. 6.30.

⁶ А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, комментарий к «Бхагавад-гите», 7.21.

проявление эмпатии и терпимости.

В наших священных писаниях мы находим многочисленные примеры личностей, обладавших потрясающей терпимостью. Прахлада Махараджа — один из моих любимых. Он не молил Господа убить его отца. За все то время, что его мучили, Прахлада ни разу не попросил Господа Нрисимхадеву уничтожить Хираньякашипу.

Иной раз люди радуются, видя чужие страдания. Если в Америке человек совершает убийство и в результате его лишают жизни путем смертельной инъекции или на электрическом стуле, то за пределами тюрьмы мы можем наблюдать событие, которое называется «тейлгейтинг». Люди собираются вместе, садятся в свои пикапы, пьют пиво и ждут казни преступника. Как только становится известно, что осужденный мертв, они вскакивают и начинают кричать: «Отлично! Теперь он мертв!» Конечно, мы понимаем, что в некоторых случаях смертная казнь необходима для блага наказываемого и для общества. Тем не менее она не должна совершаться в настроении возмездия.

Прахлада Махараджа был совсем не таким. Все то время, пока отец мучил его, Прахлада просто повторял святые имена Кришны. Он не испытывал никакой враждебности к Хираньякашипу и не злился на нападавших на него. Он никогда не считал их своими врагами и не молился о защите собственного тела. Его молитвы были направлены на достижение чистого преданного служения, а также на благо его мучителей. Когда Господь уничтожил Хираньякашипу, Прахлада не сказал: «Я рад, что мой отец убит. Пусть он страдает!» Напротив, он попросил Господа Нрисимхадеву: «Пожалуйста, спаси его!»

После суровых испытаний он проявил сострадание ко всем падшим обусловленным душам. Даже когда Господь хотел одарить его благословениями, Прахлада сначала отказался, заявив, что он не торговец (тот, кто хочет получить какие-то блага за свое преданное служение). В конце концов он попросил об одном благословении, но не для себя. Прахлада был настолько преисполнен эмпатии к обусловленным душам, особенно к своему отцу, что умолял Господа пролить на них Свою милость. Я считаю Прахладу идеальным

примером вайшнавской терпимости, любви, милосердия и чистоты. Для меня он — сияющий источник вдохновения в моей духовной жизни.

СОСТРАДАНИЕ

Сострадание означает чувствовать, переживать вместе с кем-то. Для большей ясности нужно отметить, что оно не является ни инертной эмоцией, как во фразе «мне вас жаль», ни теоретическим знанием, ни расчетами. Это *бхава*. Это эмоция, побуждающая действовать определенным образом. Сострадательные люди забывают о собственных интересах и помогают другим. Это очень высокий уровень. Но мы можем начать практиковать сострадание и на нашем уровне развития, прилагая усилия, чтобы понять его значение, а затем действовать в соответствии с этим пониманием. Шрила Прабхупада говорил нам, что действие в знании приводит к осознанию.

В «Нектаре преданности» (22.32) сказано: «Сострадательным называют того, кому нестерпимо больно видеть чужие страдания». Сострадание и любовь ко всем живым существам являются отличительной чертой сознания Кришны.

Величайшее страдание — это незнание своего изначального положения слуги Кришны. Живые существа блуждают в этом материальном мире с незапамятных времен, и только милость преданного может дать им освобождение. Но, если она не сопровождается состраданием, люди не захотят ее принять. Они решат, что преданные осуждают их и хотят насильно изменить их жизнь. Для того чтобы гармонично делиться сознанием Кришны, а также общаться с вайшнавами, не причиняя им вреда и не оскорбляя их, преданным будет полезно приобрести необходимые коммуникативные навыки. Идеальное вайшнавское общество основывается на принципе сострадания. То, что представлено в этой книге, — это не просто теоретические знания или анализ духовной темы. Это нечто

существенное, что необходимо применять на практике.

«Люди не знают, на что следует направлять свое сострадание. Какой смысл сострадать одежде утопающего? Человека, тонущего в океане неведения, нельзя спасти, пытаясь вытащить его одежду, то есть спасая его материальное тело»⁷.

Для нас жизненноважна предельная ясность в наших главных задачах, первоочередная из которых — быть в сознании Кришны самим и давать его другим. Именно так преданные проявляют свое духовное сострадание к падшим душам. У преданных могут быть различные заблуждения. Так, они могут думать: «Нас не волнуют материальные страдания людей, такие как болезни, голод, бедность, стихийные бедствия, войны». Также они могут считать, что передача сознания Кришны другим является не только самой важной, но и *исключительной* благотворительной деятельностью, поэтому нет необходимости выполнять какую-то другую работу. Наш приоритет — распространение трансцендентного знания, но когда у нас есть возможность помочь другим лично, очень важно проявить сочувствие к их материальным страданиям. Как люди, мы обладаем способностью понимать боль, которую испытывают другие.

Преданные с радостью раздают *прасада* голодным, помогают пожилым или больным, совершая простые добрые поступки. Видя нищих, мы даем им немного *прасада* или несколько мелких монет. Шрила Бхактисиддхант Сарасвати Тхакур, увидев, что его ученики не проявляют милосердие к нищим во Вриндаване, отказывая им в подавании, сделал ученикам замечание, поскольку это был признак гордыни, из-за которой они возомнили себя великими преданными. Он сказал им: «Если вы не будете подавать милостыню, думая, что вы лучше нищих, так как являетесь преданными, — это сделает вас жестокосердными». В «Шримад-Бхагаватам» (4.14.7) об этом говорится так:

⁷ А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, комментарий к «Бхагавад-гите», 2.1.

«Видя жестокости, чинимые Веной, великие мудрецы заключили, что над миром нависла угроза и человечество стоит на краю пропасти. Поэтому из сострадания к людям они решили обсудить создавшееся положение, тем более что все они сами совершали жертвоприношения».

Комментарий Шрилы Прабхупады к этому стиху: «Великие мудрецы возвели Вену на престол, потому что хотели принести благо простым людям. Когда же они увидели, каким сумасбродным и жестоким оказался молодой царь, им вновь пришлось задуматься о судьбе народа. Это свидетельствует о том, что мудрецам, праведникам и преданным далеко не безразлично счастье и благополучие окружающих людей. *Карми* все свое время посвящают тому, чтобы заработать как можно больше денег и истратить их на чувственные наслаждения, а *гьяни*, как правило, целиком поглощены мыслями об освобождении и потому не вмешиваются в дела общества. Но истинные преданные и святые люди всегда заботятся как о материальном, так и о духовном благополучии людей. Поэтому великие мудрецы стали советоваться друг с другом, как избежать опасности, нависшей над людьми по вине царя Вены»⁸.

Забота о других — это признак того, кто имеет мягкое сердце и не желает видеть чужую боль. Преданный не хочет видеть никаких страданий — ни материальных, ни духовных. В то же время мы не можем просто изменить наш приоритет и стать гуманитарной организацией вместо организации, распространяющей *бхакти*. Когда преданный, заблуждаясь, проявляет равнодушие к чужим страданиям, он рискует стать жестокосердным и потерять интерес к тому, чтобы давать другим сознание Кришны. Если имеют место оба вида осознанности, тогда преданный по-настоящему сострадателен. Эмпатия будет развиваться параллельно с желанием раздавать милость святого имени. Как говорит Бхактивинода Тхакур: *дживе дойа, кришна-нам — сарва-дхарма-сар* — «Сущность всех форм религии — сострадание к живым существам и воспевание имен Кришны»⁹.

⁸ А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, комментарий к «Шримад-Бхагаватам», 4.14.7.

⁹ Шрила Бхактивинода Тхакур. Гитавали. Раздел 4. Нагара-киртана. Песня 1. Агйа-тахал.

Сострадание проявится в наших сердцах, когда мы будем следовать наставлениям нашего духовного учителя. Если мы будем проповедовать, распространять книги, проводить *харинамы*, раздавать *прасада* или заниматься любой другой деятельностью в сознании Кришны, направленной на то, чтобы помочь другим, — наши сердца постепенно размягчатся. У чистого преданного мягкое сердце. Если, слыша о страданиях других, человек лишь говорит: «Такова жизнь, такова их карма», — это свидетельствует о его жестокосердии. Преданный с мягким сердцем обязательно что-то сделает.

Увидев в Маяпуре детей, дерущихся с собаками за остатки *прасада*, Шрила Прабхупада заплакал и тут же дал указание, что никто в пределах определенного радиуса от храма не должен голодать. Это мягкое сердце. Мы также должны стремиться развивать это чувство сострадания и эмпатии к другим. Это суть того, что делает человека вайшнавом.

КАК РАЗВИТЬ В СЕБЕ ПРИРОДУ СОСТРАДАНИЯ?

Развивать и проявлять сострадание крайне важно. Мы не можем отделить сознание Кришны от сострадания к другим. Мы можем развивать эти качества на практике, общаясь с вайшнавами и служа им. Теоретически первым шагом в развитии сострадательного мировоззрения является понимание того, что все живые существа — неотъемлемые частицы Кришны и что Он не будет удовлетворен, если мы станем направлять нашу любовь только на Него. Это подтверждается в шестой *мантре* «Шри Ишопанишад»:

*йас ту сарвāṇи бхūtāṇī
ātманī эвāнупаīйати
сарва-бхūtешу чātмāнам
тато на виджугупсате*

«Тот, кто видит все связанным с Верховным Господом, кто смотрит на всех существ как на Его неотъемлемые частицы и ощущает

присутствие Верховного Господа во всем сущем, никогда не питает ненависти к кому-либо или чему-либо».

В ведической литературе много подобных стихов. Когда мы видим, что все состоит в отношениях с Кришной, тогда мы понимаем, что наши отношения с другими — это семейные отношения. Это похоже на эмпатические отношения матери с ребенком: она естественно заботится о его благополучии. Шрила Прабхупада говорил, что любовь матери к ребенку ближе всего к той чистой любви, которую можно найти в этом мире. У нас есть возможность учиться такому взаимодействию, наблюдая за ее *самбандхой*, отношениями с ребенком.

Причина, по которой мы не можем по-настоящему любить людей, заключается в том, что у нас нет с ними истиной *самбандхи*. Как же нам ее обрести? Первым шагом является развитие наших отношений с Кришной, и мы можем сделать это, следуя процессам *бхакти-йоги*. Размышление и памятование о том, что все являются неотъемлемыми частицами Кришны, помогут нам увидеть других и самих себя в связи с Ним. Таким образом, мы будем воспринимать каждого как часть нашей духовной семьи и не станем жертвой умонастроения, которое Господь Капила осуждает в «Шримад-Бхагаватам» (3.29.22):

*йо мām сарвешу бхӯтешу
сантам атмāнам йшварам
хитвārчām бхаджате маудхйād
бхасманй эва джухоти сах*

«Тот, кто поклоняется Божеству в храме, но не знает, что Верховный Господь в виде Параматмы находится в сердце каждого живого существа, пребывает в невежестве и подобен человеку, бросающему жертвенные дары в золу».

КРИПĀ-СИНДХУ, ОКЕАН СОСТРАДАНИЯ

Сострадание возникает из *сварупа-шакти*, внутренней энергии Господа. Оно появляется из сочетания *хладини-* и *самвит-шакти*.

Когда мы знаем (самвит) о страданиях других и обладаем любовью ко всем живым существам, тогда мы обретаем способность испытывать настоящее сострадание. Как упоминалось ранее, это сострадание, или эмпатия, подтверждается тем, что мы даем другим сокровище любви к Богу, а также пытаемся свести к минимуму их материальные страдания и помогаем им понять первопричину этих страданий.

Господь Кришна — изначальная сострадательная личность. «Нектар преданности» (22.32) подтверждает это: «В другой раз Кришна проявил сострадание, когда дед Бхишма возлежал на ложе из стрел, пронзивших его тело. При этом единственным желанием Бхишмы было увидеть Кришну, и Кришна пришел к нему. Увидев Бхишму в этом жалком состоянии, Кришна заговорил с ним, и на глаза Его навернулись слезы. В этот момент Он не только плакал — от сострадания к Бхишме Он забыл о Себе. Поэтому, вместо того, чтобы склоняться перед Самим Кришной, преданные склоняются перед Его сострадательной природой. На самом деле, поскольку Кришна — Верховная Личность Бога, приблизиться к Нему очень трудно. Но преданные, обращаясь к Его сострадательной природе, которую олицетворяет Радхарани, всегда молят Ее о том, чтобы Кришна смилостивился над ними».

Итак, мы видим, что сострадание вайшнавов не является их собственным. Этот океан безграничного сострадания или милосердия изначально пребывает в Радхе-Кришне, а мы получаем это милосердие через милость нашего духовного учителя. В «Шри Гурв-аштаке» говорится, что это подобно облакам, проливающим воду на лесной пожар. Хотя вода не принадлежит облаку, а поступает из океана, облако является посредником, с помощью которого вода добирается до леса. Поскольку сострадание или милосердие преданного происходит из океана милосердия, то и сам преданный обладает океаном милосердия. Океан означает безграничный. Каждое утро мы повторяем: *крпā-синдхубхйа эва ча*. Обычно *крпā-синдхубхйа* переводят как «преисполненный сострадания». Однако слово *синдху* означает больше, чем просто полный или исполненный. Оно означает

океан. Здесь говорится об океане, потому что он имеет неограниченный запас воды. Так что «безграничное сострадание» будет более точным переводом. Подобно безграничному океану не имеет границ и сострадание преданных ко всем живым существам.

Книги Шрилы Прабхупады очень вдохновили меня в моих поисках настоящего сострадания, или эмпатии, а этот стих из «Шримад-Бхагаватам» (4.12.36) оказал на меня особенно сильное влияние:

*йад бхрāджамāнам' сва-ручаива сарвато
локāс трайо хй ану вибхрāджанта эте
йан нāвраджан̄ джантушу йе 'нануграхā
враджанти бхадрāни чаранти йе 'нишāм*

«Лучезарные планеты Вайкунтхи, чей свет является изначальным источником света всех светил материального мира, недоступны для людей, не проявляющих милосердия к другим живым существам. Попасть на них могут только те, кто постоянно творит добро и заботится о благе других живых существ».

Для меня ключевое слово в этом стихе — «постоянно». Чтобы достичь такого постоянства, человек должен быть движим сильной любовью и состраданием ко всем живым существам. В настоящей любви и сострадании имеет место равенство, а иерархия исчезает, как туман, сжигаемый солнцем.

Мы часто сравниваем вайшнавов с океаном сострадания (*крпā-синдху*). Важно понять, что это означает, как это проявляется и как обретается этот океан. Например, посмотрите на *крпā-синдху* Джаянанды Тхакура и на то, как Шрила Прабхупада проявлял к нему великое сострадание и эмпатию и выражал ему свою признательность. Джаянанда обладал безграничным состраданием к другим. Все любили его за это. Никто в этом мире не испытывал ненависти к Джаянанде. Он служил Шриле Прабхупаде, движимый любовью. Эта его любовь к своему гуру была непостижимой. Как Харидас Тхакур, Джаянанда много молился о том, чтобы ему не пришлось стать свидетелем последних игр Шрилы Прабхупады на этой планете, но было позволено вечно служить ему. Кришна исполнил это желание,

и Джаянанда оставил этот мир прямо перед уходом своего горячо любимого духовного учителя.

Письмо Шрилы Прабхупады Джаянанде, 5 мая 1977 года:

«Мой дорогой Джаянанда, прими, пожалуйста, мои благословения.

Я очень остро ощущаю разлуку с тобой. Ты присоединился ко мне в Сан-Франциско в 1967 году. Ты сидел за рулем моей машины и повторял „Харе Кришна“. Ты был первым человеком, сделавшим пожертвование (пять тысяч долларов) на издание моей „Бхагавад-гиты“. Затем ты прекрасно выполнял различные служения Кришне. Я очень надеюсь, что в момент своей смерти ты помнил о Нем. Если это так, то тебе была дарована возможность вечного общения с Кришной. Если же нет, если у тебя была хоть капля материального желания, то ты отправился в небесное царство, чтобы жить с полубогами в течение многих тысячелетий и наслаждаться самой богатой жизнью материального существования. Оттуда ты сможешь уйти в духовный мир. Но даже если живое существо не может отправиться в духовный мир, тогда оно снова спускается на эту Землю и принимает рождение в знатной семье — *йогов, брахманов* или аристократов, где у него снова будет шанс возродить сознание Кришны. Однако, поскольку ты слышал *кришна-кīртан*, я уверен, что ты попал прямо на Кришналоку.

*джанма карма ча ме дивйам
эвам'йо ветти таттватах
тйактвā дехам'пунар джанма
наити мām эти со 'рджуна*

Кришна пролил на тебя великую милость, дав возможность не оставаться в этом больном теле и подобрав подходящее место для твоего служения. Большое тебе спасибо.

Твой вечный доброжелатель, А. Ч. Бхактиведанта Свами».

Шрила Прабхупада показал идеальный личный пример того, что значит обладать сознанием Кришны. Он полностью осознавал свои потребности и проявлял ко всем невероятную эмпатию. Его жизнь — прекрасная демонстрация духовной гармонии и баланса.

Духовный учитель считается *ашрая-виграхой*, то есть проявлением Господа, у которого нужно искать прибежище: «Верховный Господь предстает перед нами в облике духовного учителя лишь из Своего безграничного сострадания. Вот почему вся деятельность *ачарьи* представляет собой трансцендентное любовное служение Господу. *Ачарья* — это Верховная Личность Бога в образе слуги. Такой непоколебимый преданный является самым надежным пристанищем для нас, поэтому его называют *ашрая-виграхой* — проявлением, или образом Господа, у которого следует искать прибежища»¹⁰.

ДОСТИЖЕНИЕ САМОСОЗНАНИЯ ЧЕРЕЗ ПРОЯВЛЕНИЕ СОСТРАДАНИЯ

Согласно утверждению «Шримад-Бхагаватам» (3.21.31), человек становится осознавшей себя душой, проявляя сострадание:

*кртвā дайāм' ча джйивешу
даттвā чāбхайам āтмавāн
майй āтмāнам' саха джагад
дракхийасй āтмани чāпи мām*

«Проявляя сострадание ко всем живым существам, ты осознаешь себя. Помогая другим обрести бесстрашие, ты увидишь, что ты сам и все вселенные пребывают во Мне, а Я нахожусь в твоём сердце».

Шрила Прабхупада прекрасно объясняет это в своём комментарии:

¹⁰ А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, комментарий к «Шри Чайтанья-чаритамрите», Ади-лила, 1.46.

«В этом стихе описан самый простой метод самоосознания, воспользоваться которым может каждое живое существо. Чтобы осознать себя, прежде всего необходимо понять, что мир, в котором мы живем, является порождением высшей воли. <...> Здесь Господь снова повторяет: „Ты увидишь, что все в этом мире неотлично от Меня“. Это значит, что все сущее является порождением энергии Господа, и потому все нужно использовать для служения Кришне. Энергия, принадлежащая кому-либо, должна использоваться на благо своему хозяину. Это самый лучший способ применения энергии.

Использовать энергию Господа для достижения высшего блага может только тот, кто способен на сострадание. Сострадание является отличительной чертой преданного Господа. Преданный не довольствуется тем, что сам стал преданным, он старается рассказать о преданном служении всем живым существам. Рассказывая людям о преданном служении Господу, бхакти-йоге, преданные встречаются с многочисленными опасностями, но, несмотря на это, такая проповедь не должна прекращаться.

Говорится также, что человека, который с глубокой преданностью поклоняется Господу в храме, но при этом не проявляет сострадания к обычным людям или уважения к преданным, следует считать преданным третьего класса. Преданный второго класса милостив и сострадателен ко всем падшим душам. Такой преданный всегда помнит о том, что является вечным слугой Господа. Поэтому он поддерживает дружеские отношения с другими преданными, сочувствует страданиям обыкновенных людей и стремится научить их науке преданного служения, а непреданных избегает и отказывается сотрудничать с ними. Тот, кто, занимаясь преданным служением Господу, не проявляет сострадания к обыкновенным людям, является преданным третьего класса. А преданный первого класса старается убедить каждого в беспочвенности страха перед материальным существованием: „Страхнем с себя невежество материального существования и станем жить, сознавая Кришну“.

В этом стихе Господь также указывает Кардаме Муни, что, ведя

жизнь домохозяина, человек должен проявлять к людям сострадание и великодушие, а дав обет отречения от мира, должен помогать им преодолеть страх»¹¹.

Поскольку самоосознание является целью человеческой жизни, то развитие сострадательного отношения и поведения представляет собой суть всех наших духовных практик. Заботясь о других, мы обеспечим их безопасность на всех уровнях. Одна из наших главных потребностей — это отношения, а также проявление эмпатии по отношению к нам. Зачастую люди обращаются к астрологам только потому, что хотят, чтобы кто-то их слушал и говорил о них. Люди тратят деньги на психологов, потому что им нужно, чтобы кто-то их выслушал.

Как-то было проведено исследование с участием психологов, владевших различными методиками. Они отправились в психиатрическую больницу, пациенты которой боролись с разными недугами. Психологи пытались помочь им, используя тот или иной метод. Затем, чтобы определить, чья методика является наиболее успешной, был проведен анализ результатов. Некоторые из этих специалистов были последователями Зигмунда Фрейда, другие — Карла Юнга, третьи — Б. Ф. Скиннера. Четвертая группа состояла не из квалифицированных психологов, а из представителей широкой общественности. Оказалось, что результаты отличались от группы к группе. Степень успеха зависела от проявленной консультантами эмпатии, а не от теорий, образования или ученых степеней.

Сострадание, или эмпатия, изначально присутствует в сердце каждого человека, это врожденное качество. Наша изначальная духовная природа на сто процентов сострадательна, и мы можем получить доступ к этому состраданию, развивая трансцендентную благость с помощью сознания Кришны.

В книге «Кришна, Верховная Личность Бога» Шрила Прабхупада

¹¹ А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, комментарий к «Шримад-Бхагаватам», 3.21.31.

объясняет это так: «Когда демон собрался отрезать себе голову, Господу Шиве стало его жаль. Сострадание свойственно тем, кто находится в *гуне* благодати. Господа Шиву называют *три-линга*, „сочетающий три материальные гуны“. Проявленное им сострадание было признаком *гуны* благодати. Чувство сострадания, однако, есть у каждого живого существа. Сострадание возникло у Господа Шивы не потому, что демон бросал свою плоть в жертвенный огонь, а потому, что он хотел совершить самоубийство. Такое сострадание вполне естественно. Даже обычный человек, увидев, что кто-нибудь собирается покончить с собой, попытается его спасти. Он сделает это сам — его не нужно будет об этом просить. Поэтому, когда Господь Шива появился из жертвенного огня, чтобы помешать демону совершить самоубийство, он сделал это не потому, что хотел одарить Врикасуру великой милостью»¹².

ВСЕОХВАТЫВАЮЩЕЕ СОСТРАДАНИЕ

Всеохватывающее сострадание означает, что человек, испытывающий эту эмоцию, или *бхаву*, настолько любит всех, что эта любовь направляет его действия. Шрила Прабхупада однажды сказал нам: «Когда я думаю о том, как все в этом мире страдают — я начинаю плакать. Я действительно плачу». Он прекрасно продемонстрировал нам всеохватывающее сострадание чистого преданного. Вот как Шрила Прабхупада описал это в комментарии к «Шримад-Бхагаватам» (4.12.51): «Чистые преданные с состраданием относятся ко всем падшим душам, поэтому их называют *крпāлу*, милосердными. Из сострадания к людям они распространяют философию „Бхагаватам“ по всему миру. Милосердного преданного называют *дйна-нāтха*, что значит „защитник несчастных, невежественных людей“. Господа

¹² А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. Кришна, Верховная Личность Бога. Том 2. Глава 34. Спасение Господа Шивы.

Кришну тоже иногда называют *дина-натхой* или *дина-бандху*, покровителем и истинным другом всех обездоленных живых существ, и Его чистые преданные тоже берут на себя роль *дина-натх*».

В 1969 году, когда я впервые прочел книгу «Кришна, Верховная Личность Бога», я не мог понять философию сознания Кришны, но меня непреодолимо влекла духовная энергия, исходящая от слов Шрилы Прабхупады. Однажды прочитав о маленьком мальчике синего цвета, воровавшем масло и кормившем им обезьян, я уже не мог выбросить эту картину из головы, хотя в то время еще не понимал, кем на самом деле был этот малыш. Когда я впервые лично встретился со Шрилой Прабхупадой — его любящее настроение сострадания захлестнуло меня. Ему не нужно было ничего говорить, чтобы человек почувствовал это настроение. Я понял, впервые в своей жизни, что есть человек, который любит меня, ничего не требуя взамен. Я смог почувствовать его безусловную любовь. Мы знаем, что чистый преданный безусловно любит Верховную Личность Бога, *ахаитукй апратихатā*, и по этой причине он любит все неотъемлемые частицы Кришны без каких-либо скрытых мотивов. Именно это убедило меня присоединиться к Движению сознания Кришны. Дело было не в одежде, причёске или чем-то еще, а в великом сострадании и любви Шрилы Прабхупады.

Сострадательные люди обладают качеством *пара-духкха-духкхи*, означающем, что они готовы жертвовать личными интересами ради блага других. Иными словами, они считают счастье других важнее своего собственного. Мы не можем в одночасье подняться на этот уровень, но можем рассматривать его как одну из наших целей в духовной жизни и молиться тем, кто уже достиг его.

Поразмышляйте над всеохватывающим состраданием Шрилы Адвайты Ачарьи. Он думал о всеобщем благополучии, и благодаря его состраданию и молитвам явился Шри Чайтанья Махапрабху.

Когда Харидаса Тхакура били палками на двадцати двух рыночных площадях, он молился за избивавших его людей. В конце концов он заставил всех поверить, что мертв, дабы его мучителям не досталось

от их хозяина.

Васудева Датта молил Господа Чайтанью: «Позволь мне навсегда остаться в этом материальном мире и страдать за грехи всех живых существ, только чтобы они могли вернуться в духовный мир». Господь Чайтанья, который является Самим Кришной, называл Васудеву Датту олицетворением сострадания.

Господь Рама также явил это всеохватывающее сострадание. Он любил Свою жену Ситадеви, но полагал, что Его подданные не менее важны. Господь Рамачандра считал Свой долг по отношению к подданным таким же значимым, как и по отношению к Ситадеви. Это выглядело так, будто Он был очень жесток со Своей супругой. Однако Господь Рама смотрел на всех одинаково, не считаясь со Своим личным интересом к жене. Поэтому Он должен был попросить Ситадеви покинуть царство. Конечно, тому были и эзотерические причины. Господь Рамачандра отослал Ее прочь, чтобы Они испытали настроение разлуки, *випраламбху*.

Господь Чайтанья Махапрабху, самое великодушное воплощение Личности Бога, оставил жену и мать среди ночи, дабы принять санньясу. За этим тоже стоит эзотерическая причина, но внешней причиной было спасение живых существ. Ради всех Он оставил Свою молодую жену и показал пример жертвования собственным счастьем.

ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬ ВСЕХ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ

«*Садху* милосерден, ибо желает добра всем живым существам, не только людям, но и животным. *Сарва-дехинām* значит „все живые существа, воплотившиеся в материальном теле“. Материальным телом обладают не только люди, но и другие живые существа. Преданный Господа с одинаковым состраданием относится к каждому, будь то кошка, собака или дерево. Он старается помочь всем живым существам освободиться из материального плена. Так, Шивананда Сена, один из учеников Господа Чайтаньи, даровал освобождение собаке, видя

в ней прежде всего душу. Известно немало случаев, когда собаки получали освобождение, благодаря тому, что им посчастливилось встретиться с садху, поскольку садху заботятся о высшем благе всех живых существ»¹³.

Нужно уметь чувствовать сострадание к душам не только в человеческих телах. Попробуйте установить с ними связь. Мы можем общаться с существами, не умеющими говорить, — с животными и даже с растениями. Участница одного из моих семинаров более продвинутого уровня установила связь с травой. Она описала мне, что трава чувствовала в тени, на солнце и т. д. Эта участница действительно развила эмпатию по отношению к траве. Это возможно, потому что мы все связаны со Сверхдушой, а Сверхдуша помогает нам устанавливать связь с другими живыми существами, общаясь через наши сердца.

Другой участнице моего семинара удалось наладить эмпатическую связь с улитками в ее саду. Недовольная тем, что они поедали овощи, которые она хотела предложить Кришне, девушка собрала всех улиток и отнесла их подальше от своего сада. Предоставив им определенный участок, где они могли бы питаться растительностью, она установила контакт с их потребностями.

Собирая цветы для поклонения *говардхана-шилам*, я проверяю, нет ли на них жуков. Если есть — я выбираю другие цветы. Я не хочу понапрасну беспокоить насекомых. Мы можем испытывать сострадание и к более мелким, чем жуки, живым существам, размышляя над тем, что, будучи такими же духовными душами, как и мы, они также любимы Кришной и испытывают боль и наслаждение в этом мире.

Однажды я побывал в фармацевтической компании, выращивающей хлореллу. Когда я наблюдал за этими одноклеточными зелеными водорослями, мне показалось, что они общаются друг с другом. И это на самом деле так. Они живут в маленьких деревнях, называемых

¹³ А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, комментарий к «Шримад-Бхагаватам», 3.25.21.

колониями, и, когда где-то в другом месте что-то происходит, собираются вместе. Я спросил ученого, работавшего в компании: «Как эти клетки взаимодействуют друг с другом?» Он ответил: «Мы не знаем, но они действительно общаются между собой». Очевидно, что у них нет маленьких водорослевых компьютеров с водорослевым интернетом, но так или иначе они это делают.

Потом я прошел в комнату, где эти создания исследовались под микроскопом. Их можно было видеть на экране телевизора. Помимо водорослей там были и другие существа — парамеции. Лаборанты объяснили мне, что уровень рН воды был специально повышен, чтобы уничтожить парамеций. Они сказали: «Это наши враги», — и в моих мыслях пронеслось: «Ну и сознание у них!» Конечно, это деловое сознание, сознание в *гуне* страсти, в котором есть друзья и враги. Среди бизнесменов встречается такое мышление. Я негодовал: «Как вы можете думать таким образом о творениях Господа Кришны?!» Затем я увидел, как парамеции, передвигаясь повсюду, поедают хлореллу, и подумал: *джйво джйвасйа джйванам*¹⁴, большее живое существо поедает меньшее. Я почувствовал сострадание к поедаемым водорослям, а также к хищным парамециям. И те и другие находились под влиянием законов природы и были покрыты материальной энергией.

Следует признать, что легче проявлять эмпатию по отношению к более развитым существам, таким как четвероногие животные: кошки, собаки, лошади, поскольку они похожи на людей. Они практически такие же, как дети, и бить их — то же самое, что бить детей. Некоторые люди дрессируют собак, нанося им удары и тыча мордой в испражнения. Возможно, собака что-то поймет и станет послушной, но она будет испытывать страх до конца своих дней.

Сострадание к животным проявляется не только в том, чтобы не причинять им физического вреда, но и в попытках помочь им

¹⁴ «Одно живое существо живет, питаясь другими» (А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, комментарий к «Шримад-Бхагаватам», 3.29.15). — Прим. ред.

в их духовном развитии. Я сталкивался с животными, имевшими потребность в духовности. До присоединения к Движению сознания Кришны я ходил в лес медитировать и повторять «Ом» и «Харе Кришна» по шесть-восемь часов в день. Когда я сидел в позе лотоса, ко мне подходили животные. Временами они окружали меня — не медведи и львы, конечно, а мелкие животные, такие как еноты, кролики, белки и т. п. Обычно они не приближаются к людям, но ко мне подступали вплотную, потому что чувствовали умиротворенность и духовность. Животные более обусловлены, чем люди, но у них определенно имеется потребность в духовности. Господь Чайтанья Махапрабху смог заставить их танцевать и петь вместе. Мы также можем повторять «Харе Кришна» перед животными и растениями и таким образом помогать им в их духовном развитии.

Еще один хороший способ помочь им — это накормить их *прасадом*.

Вот что говорил по этому поводу Шрила Прабхупада: «Если у вас есть сад и кто-то говорит: „Я хочу поесть фруктов“, — вы предлагаете ему: „Пойдем. Возьми столько фруктов, сколько нужно“. Но он не должен брать больше, чем может съесть. Кто угодно может прийти и поесть в свое удовольствие. Фермеры не прогоняют даже обезьян: „Пусть едят. В конце концов, это собственность Бога“. Это система сознания Кришны. Если животное, скажем обезьяна, приходит в ваш сад, чтобы поесть, не запрещайте ему. Оно также является неотъемлемой частицей Кришны. Если вы прогоните его, где оно будет есть?»

У меня есть еще одна история. Ее рассказал мой отец. У его старшего брата был магазин тканей. Конечно, как и в любой деревне, там были крысы. Поэтому каждый раз, закрывая магазин, мой дядя оставлял там чашку с рисом. Крысы съедали рис и не трогали ткань. Ткань стоит очень дорого. Если бы крысы испортили хоть одну из них, это была бы большая потеря. Таким образом, с помощью риса стоимостью в несколько пенни дядя спасал ткань на многие доллары. Культура Кришны практична. Животные также являются неотъемлемыми частицами Господа. Давайте им пищу, и они не будут

создавать никаких проблем. Кормите их.

Каждый обязан накормить любого, кто голоден, даже если это тигр. В былые времена в джунглях жил один духовный учитель. Его ученики знали: „Тигры никогда не придут и не потревожат нас, потому что наш учитель выставляет миску с молоком на небольшом расстоянии от *ашрама*. Тигры приходят, пьют молоко и уходят“»¹⁵ .

Но, пожалуйста, давайте не забывать и о людях. Печально видеть, как преданные тратят уйму времени на то, чтобы аккуратно вынести муравьев из кухни — одного за другим, но при этом не ладят друг с другом. Мы, люди, также являемся крошечными искрами той же самой Личности, которая порождает муравьев, и заслуживаем такой же заботы и сострадания, что и они.

ЭМОЦИИ

Мы часто слышим, как эмоции осуждаются, потому что это иллюзия, или, на языке преданных, майя, но они являются нашей неотъемлемой частью. На продвинутой стадии духовное обучение сосредоточено на изучении эмоций (*бхав*). Духовное царство — это царство *бхав*. Я не говорю, что нахожусь на продвинутой стадии, но я определенно заинтересован в том, чтобы быть преисполненным сострадания. А сострадание — это не просто теоретическое или философское понятие. Оно включает в себя эмоции.

Например, причина, по которой я не употребляю в пищу молочные или любые другие продукты животного происхождения, заключается в том, что я не могу их есть. Я использую «не могу», потому что зажат тисками сильных эмоций — сострадания и симпатии, а также этичности. Сама мысль о том, чтобы съесть что-то, связанное с таким большим страданием (с жестокостью, сопровождающей производство

¹⁵ А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, беседа в комнате, 11 июня 1974 года, Париж.

молока на современных молочных заводах), усиливает мою печаль в отношении этих существ до такой степени, что я застываю от горя. Когда я объяснял это на лекции в Хорватии, некоторые отметили, что никогда раньше не думали об этом в таком ключе. Я предложил им установить контакт с собой и собственными чувствами не только в отношении этого предмета, но и всех других аспектов их жизни.

Некоторые преданные могут не согласиться с моим взглядом на эмоции из-за негативных чувств, вызываемых этой темой. Кто-то даже может выразить обеспокоенность тем, что люди, только начинающие знакомство с процессом сознания Кришны, будут позволять своим чувствам руководить своими действиями, вместо того чтобы действовать с платформы разума. Пример, иллюстрирующий это, — преданный, не посещающий утреннюю программу из-за того, что его эмоции говорят ему не ходить на нее. Объясняю: да, эмоции — это важный аспект нас самих, и их нельзя игнорировать. В то же время наш разум не менее важен, и им тоже нельзя пренебрегать. Вопрос в том, как улаживать конфликты между эмоциями и разумом.

Нужно признать, что эмоции не существуют сами по себе. Они являются плодами удовлетворенных или неудовлетворенных потребностей. Неприятные эмоции, такие как гнев, исходят от неудовлетворенных потребностей, а приятные, такие как счастье, — от потребностей, которые удовлетворяются. Необходимо, используя разум, исследовать и установить неудовлетворенные или удовлетворенные потребности, являющиеся причиной эмоций. Эмоции возникают внутри личности в связи с ее потребностями. (Здесь я использую слово «личность» в широком смысле, дабы обозначить как физическое «я», так и духовное «я».) Возможно, придется пересмотреть стратегии удовлетворения потребностей, но лучше это сделать после того, как потребность будет осознана. В данном случае мое отвращение к употреблению продуктов животного происхождения исходит из моей сильной потребности в сострадании.

Используя разум, я могу видеть, что потребность в сострадании и любви находится в гармонии с моим духовным развитием, которое

само по себе является потребностью. На самом деле каждая из базовых потребностей, таких как потребность в поддержке, радости, взаимодействии, игре и взаимозависимости, естественным образом находится в гармонии с духовностью. Переживая какую-либо эмоцию, я исследую ее с помощью разума, чтобы связать с потребностью. Так я могу быть уверен, что применяю надлежащую продуктивную стратегию для удовлетворения своих потребностей и в конечном итоге становлюсь полностью сознающим Кришну, поскольку моя главная потребность — любить Кришну. Это единственное, что когда-либо полностью удовлетворит мою душу.

Я раскрываю свои чувства и мысли о сострадании к животным, потому что для меня важно быть открытым и честным.

Что касается примера с преданным, не посещающим утреннюю программу из-за того, что его эмоции говорят не делать этого, я бы посоветовал ему задействовать разум, дабы проанализировать с точки зрения его глубинных потребностей, откуда исходят эти эмоции. Вполне возможно, что его потребность в автономии (делать свой собственный выбор) является причиной, по которой он не хочет ходить на утреннюю программу. Он ценит свою способность самостоятельно принимать решения.

Это хорошая вещь. Шрила Прабхупада хотел, чтобы мы были независимо мыслящими. Но стратегия, которую этот преданный использует для удовлетворения этой потребности, не поможет ему достичь этой цели и, кроме того, оставит другие существенные потребности неудовлетворенными. Бунт разрушает нашу автономию, поскольку мы все еще находимся под влиянием негатива в отношении человека или организации, против которых восстаем. Конечно, это отрицательное влияние. Бунт — непродуктивная стратегия обретения автономии, потому что таким образом можно добиться только противоположного. Что еще хуже — бунт в этом примере мешает удовлетворению других базовых потребностей, таких как потребность в духовном продвижении, счастье (возникающем из духовного осознания), радости и взаимозависимости. Поэтому результатом

стратегии бунта этого преданного будет страдание. Тем не менее его бунт вполне понятен. На пути к эмоциональной свободе (автономии) промежуточной стадией после отказа от подчинения является стадия бунта или вызывающего поведения.

Это естественная стадия, через которую обычно проходят те, кто начинает вырываться на свободу. Мы можем наблюдать это у детей, когда они растут, начиная с возраста, который называют «ужасные двухлетки». До этого малыши полностью отождествляли себя с матерью или с другим человеком, заботившимся о них. Примерно в два года они начинают отстаивать свою индивидуальность. Если на этом этапе дети получают эмпатию, то быстро развиваются как личности. Но если вместо этого они сталкиваются с оппозицией, тогда даже термин «ужасные двухлетки» не отразит ситуацию — дети все больше будут становиться бунтарями и, вероятно, в будущем столкнутся с серьезными проблемами, такими как необъяснимые вспышки гнева. Я видел это в культурах доминирования, где дети вынуждены подчиняться из-за угрозы наказания или из-за ожидания поощрений.

Я думаю, что большинство из нас может видеть эти эффекты культуры доминирования либо в нашем собственном религиозном обществе, либо в более широких социальных группах. Если человек получает поддержку, помощь и эмпатию на стадии бунта, то он может достичь естественной стадии эмоционального освобождения, на которой будет находиться в контакте с истинными потребностями и, следовательно, функционировать таким образом, чтобы вносить свой вклад в жизнь общества.

Эмпатическая осознанность и эмпатическое общение могут быть использованы в качестве мощного инструмента освобождения нас самих и нашего общества от обусловленности и злоупотребления властью, игнорирующей эмоции, чувства и потребности. В противном случае сохраняемая социальная динамика не будет способствовать полноценной духовной жизни и поддерживать ее.

ГЛАВА ВТОРАЯ РАЗОБЩЕНИЕ

Если наша истинная природа — быть вместе и проявлять сострадание, как и почему мы стали так разобщены? Язык оценочных суждений, культура доминирования, обвиняющие модели поведения, авторитаризм, ритуальный менталитет, подавление эмоций, обещание поощрений и угроза наказаний — вот лишь некоторые причины, по которым мы отдаляемся и от себя, и от других. Мы рассмотрим, как структуры общества, поощряя насилие и злоупотребление властью в отношениях, способствуют этому разобщению. Для нас крайне важно — научиться устанавливать эмпатическую связь и работать над тем, чтобы полностью интегрировать сострадание в нашу жизнь.

ЯЗЫК ОЦЕНОЧНЫХ СУЖДЕНИЙ

Когда мы оцениваем кого-то или критикуем действия либо менталитет других людей, мы используем язык оценочных суждений. Одна из главных причин разобщения как в Движении сознания Кришны, так и за его пределами, заключается в том, что мы привыкли использовать оценочные ярлыки. В оценочных высказываниях обычно используется та или иная форма глагола «быть»¹⁶. «Ты негодяй, проходимец, оскорбитель». «Она странная, в *майе*, ленивая, сумасшедшая, сентиментальная, никчемная, просто *матаджи*».

Интересно, что «положительные» ярлыки также не помогают нам стать ближе, потому что, как живые существа, мы нестатичны.

¹⁶ В русском языке, в отличие от английского, формы настоящего времени глагола «быть» — «есть» (ед. ч., 3-е л.) и «суть» (мн. ч., 3-е л.) — употребляются крайне редко, в основном в научной речи, так как являются связками в составном именном сказуемом, обозначающими категорию времени сказуемого. В обычной речи они не являются обязательными, а потому опускаются. — Прим. ред.

Понимать это очень важно. Мы являемся энергией Кришны, и, когда мы вешаем ярлыки, подобные приведенным выше, это создает различия между людьми и вызывает раскол в нас самих.

Самые полезные фразы, которые мы можем использовать, основаны на вечных истинах: «Мы — неотъемлемые частицы Кришны. Мы — преданные Кришны». Временные ярлыки — это *упади*, или обозначения, они не помогают нам в нашем сознании Кришны, а лишь разобщают нас.

Одно научное исследование показало: чем больше общество использует статические ярлыки, тем больше его члены склонны к насилию. Многие балканские конфликты усугублялись использованием статических ярлыков. Восприятие других на основе обозначений, таких как босниец, серб, хорват, словенец, католик, мусульманин и т. д., привело к возникновению резких разногласий между людьми, которые в конечном итоге переросли в насилие.

Итак, что же представляет собой язык оценочных суждений? Это язык, формирующий мнение о человеке — «прав» или «неправ», основываясь на его действиях, а также оценочное суждение, определяющее природу человека как «плохую» или «хорошую». Существует бесконечное множество ярлыков — слов, используя которые, мы поддерживаем этот язык. Это язык, помещающий людей в рамки или группы и разделяющий на «мы» и «они»; образ мышления «враг — друг». Он полностью игнорирует потребности других, опираясь на внешние факторы и не учитывая того, что мотив может исходить из внутренних потребностей. Кроме того, это язык, базирующийся на внешних «моралистических» суждениях, а не «основанный на ценностях». Другими словами, мы вешаем ярлыки на других, не принимая во внимание тот факт, что их потребности, система ценностей и опыт могут отличаться от наших.

Пример внешнего оценочного суждения: «Женщины невежественны».

КУЛЬТУРА ДОМИНИРОВАНИЯ

Культура доминирования требует от человека совершения определенных действий, для того чтобы получить поощрение или избежать наказания. Когда ученика оценивают, опираясь на его школьные отметки, это указывает на культуру доминирования, поскольку он будет поощрен или наказан за свои действия. Бесконечный поток убийств, показываемый по телевидению и в кинофильмах, учит нас рассматривать насилие как практическое средство достижения своих целей. Опасность применения насилия по отношению к себе или к собственной жизни (посредством требований, контроля, обвинений, переутомления, подстегивания чувства вины и т. д.), заключается в том, что оно вызывает определенную форму насильственной реакции со стороны жизни (несчастный случай, болезнь, депрессия и т. д.).

Поддержание культуры доминирования предполагает использование соответствующей терминологии. Язык поддерживает культуру, а культура поддерживает язык. Когда люди слышат требования — у них возникает одна из двух реакций: подчинение или сопротивление. Ни та ни другая не является хорошей, даже подчинение, потому что обычно оно срабатывает из-за какого-то страха.

В этом отношении большой интерес представляет тот факт, что длительное воздействие иерархической ситуации, которая по-другому называется культурой доминирования, повышает риск потери контакта с сердцем и попадания в тиски «надо» и «должен». В ИСККОН, как и в любой другой организации, порой мы видим тенденцию узаконивать отношения, что может легко разрушить саму их суть. Зачастую мы забываем, что сознание Кришны должно вращаться сердцем.

Культура доминирования, принятая некоторыми членами ИСККОН, препятствует развитию сознания Кришны. Важно заниматься служением или выполнять *садхану* не потому, что мы думаем, что должны получить какую-то материальную выгоду от этого (признание например), или надеемся на это, а потому, что мы выбираем, поскольку у нас есть искреннее желание делать любовные подношения Кришне и

Его преданным. Лучше всего мы можем служить, когда испытываем от этого радость и чувствуем глубокую связь; когда свободно выбираем заниматься служением, а не выполняем его потому, что это наш долг. Мы можем лучше всего исполнять свои обязанности, прислушиваясь к духовным желаниям в нашем сердце и следуя им.

Альтернативой применению власти по отношению к другим, как это делается в большинстве религиозных обществ, является сотрудничество с другими. Именно этого, по словам Шрилы Прабхупады, он и хотел. Шрила Прабхупада учил, что наша любовь к нему будет проверяться нашей любовью друг к другу, а также сотрудничеством друг с другом.

ОБВИНЕНИЕ

На каждом уровне управления ИСККОН мы можем встретить преданных, обвиняющих в своих проблемах тех, кто стоит непосредственно над ними. Например, повар в храме может обвинять управляющего храмом, тот, в свою очередь, — вице-президента; вице-президент обвиняет президента, а тот — *Джи-Би-Си* или *гуру*.

Преобладание обвинительных ситуаций указывает на то, что мы нуждаемся в лучшей подготовке руководителей. Хорошо обученные лидеры будут должным образом выполнять свое служение и не станут причиной хронического недовольства подопечных. Чтобы ответственные лица могли действовать эффективно, нужна грамотная подготовка. Никто не станет с этим спорить. Тем не менее иерархическое обвинение других объясняется не только отсутствием подготовки. Оно указывает также и на культуру бесправия, в которой мы оглядываемся на других, потому что чрезмерно зависимы.

Шрила Прабхупада хотел, чтобы преданные стали независимо мыслящими и инициативными, то есть *брахманами*. Он часто упоминал брахмана Чанакью: «Это достояние Индии, в его честь назван Чанакьяпури в Нью-Дели. Чанакья Пандит был величайшим

ученым и политиком, премьер-министром императора Чандрагупты. Он жил в небольшой хижине, не принимая никакого вознаграждения за свою службу, и, когда Махараджа Чандрагупта захотел получить объяснение инструкций, выданных ему Чанакьей, пандит подал в отставку. Такая отрешенность — норма для людей, родившихся в Индии». Истинного *брахмана* невозможно контролировать с помощью денег, поощрений, привилегий, положения, власти, чувства вины, обвинений или угроз. Его единственный интерес — Абсолютная Истина и духовное развитие.

Шрила Прабхупада представлял сознание Кришны в чистом виде, с любовью. Попадая под влияние гун материальной природы, мы преподносим сознание Кришны в страсти, невежестве или благодати. В «Шримад-Бхагаватам» (3.29.9) Господь Капила так описывает сознание Кришны в *гуне* страсти: «Когда Божеству в храме поклоняется индивидуалист, который служит Господу, рассчитывая на вознаграждение в форме материальных наслаждений, славы и богатства, его служение является преданным служением в *гуне* страсти».

Сознание Кришны в *гуне* невежества представлено Господом Капилой следующим образом: «Преданное служение того, кто завистлив, горд, агрессивен, зол и проявляет задатки индивидуалиста, называют преданным служением в *гуне* невежества»¹⁷.

Далее, Господь Капила обрисовывает сознание Кришны в материальной *гуне* благодати: «Когда преданный поклоняется Верховной Личности Бога и предлагает Господу плоды своего труда, чтобы очиститься от скверны кармической деятельности, его преданность находится под влиянием *гуны* благодати»¹⁸.

Наконец, Господь Капила говорит о трансцендентном сознании Кришны: «Чистое преданное служение проявляется в том, что в уме преданного развивается постоянная тяга к слушанию звуков

¹⁷ Шримад-Бхагаватам. 3.29.8.

¹⁸ Шримад-Бхагаватам. 3.29.10.

трансцендентного имени Верховной Личности Бога и описаний трансцендентных качеств Господа, который пребывает в сердце каждого живого существа. Подобно тому как воды Ганги сами текут к океану, экстаз чистого преданного непрерывным потоком течет прямо к Верховному Господу, сметая на своем пути все материальные препятствия»¹⁹.

Поэтому преданные в Движении сознания Кришны должны постоянно стремиться вести всех к трансцендентному преданному служению. Когда мы используем поощрение, вину, угрозы, наказания и т. д., мы распространяем преданное служение, совершаемое в гунах материальной природы. Чистое преданное служение мотивируется только любовью.

Порой наши лидеры говорят нам, что если мы не будем им подчиняться, то отправимся на адские планеты! Помимо сомнительности этого утверждения, мы должны понимать, что стимулирование людей страхом попадания в ад автоматически переводит их в *гуну* невежества или в *гуну* страсти. Другие религиозные группы также регулярно этим занимаются. Я не могу сосчитать, сколько раз мне говорили, что если я не примкну к определенной религиозной группе, то попаду в ад. Конечно, обычно я отвечал примерно так: «Это просто замечательно! Я смогу служить Господу, проповедуя в аду. Все души там будут очень восприимчивы». Зачастую, услышав это, человек, пытавшийся меня напугать, ретировался.

Если мы будем давать другим людям, учитывая их потребности, это будет возвращать в их сердцах добровольный дух любви.

Есть убедительная цитата Шрилы Прабхупады о добровольном духе преданности и обязанности лидеров поощрять его:

«Итак, это Движение сознания Кришны ждет светлое будущее, если его лидеры будут пристально следить за тем, чтобы все без исключения повторяли шестнадцать кругов, вставали до четырех

¹⁹ Шримад-Бхагаватам. 3.29.11–12.

утра и ходили на *мангала-арати*. Наши руководители должны быть осторожными, дабы не убить дух вдохновенного служения, являющийся индивидуальным, спонтанным и добровольным. Они должны стараться всегда создавать для преданных атмосферу нового вызова, чтобы им захотелось с энтузиазмом встать и принять его. В этом и состоит искусство управления — вызвать спонтанный дух любви, побуждающий людей жертвовать часть своей энергии Кришне. Но где взять столько грамотных управленцев?

Все мы должны стать опытными руководителями и проповедниками. Мы не должны слишком стремиться к комфорту и становиться самодовольными или самоудовлетворенными. Всегда должна быть какая-то *тапасья*, строгое соблюдение регулирующих принципов. Движение сознания Кришны всегда должно быть вызовом, великим достижением, в основе которого лежит добровольное желание, тогда оно будет здоровым. Итак, вы, топ-менеджеры, постарайтесь подготовить как можно больше компетентных проповедников и руководителей, подобных вам самим»²⁰.

Как мы должны мотивировать других и, что еще более важно, самих себя? С помощью добровольного духа удовлетворения Кришны и Его представителей. Этот добровольный дух пробудит в наших сердцах истинное чувство *бхакти*.

Однажды меня спросили, как с радостью выполнять свои обязанности, в том числе те, которые не входят в число наших любимых. Я ответил, что нам нужно постараться понять, что мы не «должны», а выбираем заниматься этими делами. На самом деле нет нечего, что мы «должны» делать. В каждой ситуации у нас есть выбор. Давайте возьмем *джану* в качестве примера. Если мы считаем, что должны повторять, — она становится тяжелой работой. Но когда мы думаем, что выбираем повторять, тогда *джана* идет легче и радостнее. Поэтому нам будет полезно постоянно мотивировать себя внутренне,

²⁰ Письмо А. Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады Карандхаре дасу, 22 декабря 1972 года, Бомбей.

активно используя выражение «я выбираю».

Чтобы вдохновить других, мы используем просьбы, а не требования. Как-то один преданный сказал мне: «Ты должен сделать это!» Мой ум сразу же восстал против выполнения того, что он требовал, хотя сама задача была вполне целесообразной. Я сделал то, что сказал этот преданный, но мой ум кричал: «Нет, нет, нет!» Скажи он: «Не мог бы ты это сделать, потому что нам нужно...?» — и я бы ухватился за такую возможность.

На объяснения нужно время, а в ситуациях, связанных с управлением, нам его порой так не хватает, что мы не делаем этот важный шаг.

Просто сказать «пожалуйста» и «спасибо» может быть очень эффективно. Конечно, нужно подразумевать «пожалуйста» и «спасибо», а не просто произносить слова, при этом тоном своего голоса и языком тела отправляя противоположное сообщение.

ВЫБОР

У меня нет особого вкуса к менеджменту. Моя природа заключается в том, чтобы помогать другим воспевать, слушать об играх Кришны и т. д. Поэтому в какой-то момент я стал придерживаться позиции «Почему я *должен* посещать собрания?». Я уже начал испытывать негативные чувства по поводу этих встреч и воспринимать их как нечто очень неприятное. И тут я вспомнил, что у меня в жизни всегда был выбор. Никто не заставлял меня что-либо делать. Я не должен был что-то делать. Я проанализировал реальную значимость (ценность) этих собраний для меня. Она состояла в том, чтобы доставить удовольствие Шриле Прабхупаде. Это сразу же изменило ход моих мыслей: «Я выбираю ходить на эти встречи, потому что для меня это — акт преданности Шриле Прабхупаде и Радхе-Кришне». Как только я переформулировал все таким образом — собрания стали частью моей практики бхакти, и я наслаждался вкусом преданности, посещая их.

Это не значит, что теперь я обожаю менеджмент. Отнюдь нет. Суть здесь в том, что хотя это и нелегко, но я выбираю что-то сделать, потому что для меня это — акт любви, и это полностью меняет мой настрой — с обязанности на преданность.

Когда мы действуем из сознательного желания и потребности любить, тогда даже то, что обычно не является приятным, становится таковым из-за присутствующей там *бхакти-расы*. Мы должны постараться избавиться от любых идей, заключающихся в том, что мы «должны» что-то делать.

Как-то я получил электронное письмо от искренней ученицы. Она упомянула, что преданные в храме предупредили ее, чтобы она не ожидала, что преданное служение будет столь же экстатичным после многих лет его совершения. Они сказали ей, что она всего лишь испытывает счастье «новичка» и что через некоторое время оно исчезнет, так же как и энтузиазм. Я задался вопросом, почему столько преданных столкнулись с этим и как мы можем поддерживать тот энтузиазм, который ощущали, будучи новичками, и даже увеличивать его. Сознание Кришны со временем только улучшается. Таков на самом деле мой опыт. Размышляя над этим, я понял, что опыт экстаза можно потерять не только в результате оскорблений, но и, как это случается с большинством преданных, из-за ритуального менталитета, который многие развивают со временем.

Это результат мотивации делать что-то, потому что мы «должны» это делать. С таким мировоззрением всё — начиная с *мангала-арати* — превращается в непосильное бремя. Когда вы *должны* что-то делать, ваш ум рассматривает это как нечто, чего бы вы не стали делать, если бы *не* были должны.

Причина, по которой я не теряю энтузиазм, состоит в том, что я нахожу время подумать, прежде чем что-то делать для Кришны, например идти на утреннюю программу, повторять круги или выполнять служение. Я прилагаю усилия, чтобы напомнить себе, насколько мне действительно повезло получить милость Кришны и Шрилы Прабхупады и как они добры, что позволяют мне

заниматься всем этим, несмотря на то, что я не обладаю необходимой квалификацией. Я мысленно благодарю Кришну и Шрилу Прабхупаду за то, что они позволили мне служить им таким образом. Затем я думаю: «О, я действительно отлично проведу время, совершая мангала-арати, поклонение Божествам, *джану*, служение и т. д. Я с нетерпением жду этого! Я просто не могу дождаться!» Таким образом, я наращиваю свое ожидание счастья и энтузиазм. Это не искусственная уловка, потому что вся эта деятельность на самом деле *кевала ананда канда* (просто блаженна).

Причина, по которой мы не испытываем блаженства, заключается не в том, что наших действий в какой-то мере не хватает, а в том, что мы позволяем умонастроению «*я вынужден*» проникнуть в наше сознание. Совершая служение Кришне, я стараюсь культивировать настроение радости и благодарности наряду с полным осознанием того, что я делаю и для «Кого» я это делаю. Повторяя молитву на санскрите, я про себя, а порой и вслух (вполголоса), произношу также и перевод. Попробуйте сами так делать во время *арати*, поклонения Туласи, *гуру-пуджи* и т. д. Вы тоже можете обнаружить, что это открывает совершенно новое измерение, и вскоре вам захочется прыгать в экстазе.

ВЛАСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

В своих поездках я встречал много преданных, страдавших от последствий эмоциональной зависимости или пытавшихся освободиться от нее.

Эмоциональной зависимости могут подвергнуться члены *Джи-Би-Си*, *гуру*, президенты, руководство, *санньяси*, проповедники, ученики, *брахмачари*, учащиеся *гурукул*, мужья, жены, *ванапратхи*, женщины, дети — действительно все. Симптомы эмоциональной зависимости разнятся от человека к человеку, но, как правило, включают депрессию, беспокойство, боли в сердце, чрезмерную зависимость, регрессивные черты, гнев, головные боли, боли в спине и т. д.

В обществе существуют две основные категории эмоционально зависимых личностей. Одна из них — это доминирующая авторитетная фигура, а другая — человек, эмоционально зависящий от нее. Оба типа личностей страдают под гнетом этой динамики. Помимо этого, человек может быть эмоционально зависим от какого-либо института, а институциональные парадигмы могут способствовать развитию и поддержанию этой зависимости. В иерархических институтах наблюдается сильная тенденция эмоционального рабства.

Лицо, наделенное властью, берет на себя ответственность за иерархически подчиненных ему людей. Это патерналистская модель. Когда подчиненный не соответствует институциональным ожиданиям, руководитель порой воспринимает это как личную неудачу, во многом так же как родители рассматривают разочаровывающие результаты ребенка как свой личный провал. Такая динамика может быть полезной в течение некоторого времени, когда касается родителей и ребенка, но между двумя взрослыми она обычно приводит к негативным психическим и физическим последствиям — как для авторитетной фигуры, принимающей на себя ответственность, так и для подопечного.

На ранних стадиях развития отношений авторитетная фигура привязана к концепции ответственности за эмоциональное, духовное или материальное благополучие зависящего от нее человека или сосредоточена на ней. Затем, когда зависимый действует или мыслит противоречащим концепции авторитета о благополучии образом, авторитет может испытывать чувство вины («Это моя вина!»), гнев или множество других эмоций. Когда у этого авторитета в подчинении много живых существ и он упорно продолжает считать себя ответственным во всех отношениях за то, что абсолютно вне его контроля, тогда результатом несения эмоционального бремени вины и ненадлежащей заботы, скорее всего, будет изнурение, если не болезнь.

Затем авторитет должен пройти через то, что я ранее назвал стадией бунта. Он будет категорически отвергать ответственность за зависящих от него и даже не захочет с ними разговаривать. Между тем, зависимые также могут проходить через последовательные стадии. Многие люди

с энтузиазмом вступают в отношения, в которых негласно обещается, что о них будут заботиться так, как обычно заботятся только о детях. Нужна огромная сила характера, чтобы быть независимо мыслящими, как того хочет от нас Шрила Прабхупада: «...Движение сознания Кришны предназначено для того, чтобы обучить людей быть независимо мыслящими»²¹ .

Хотя сначала такая забота может показаться «мягкой и пушистой», в конечном итоге она приведет к дисфункции — потере самоуважения и уверенности в себе. Фактически это можно рассматривать как атрофию жизненноважной части личности зависимого. Со временем, как правило, происходит то, что подчиненный становится неудовлетворенным получаемой им заботой и постепенно — все более нуждающимся. Когда нереалистичные ожидания связаны с непризнанными и неудовлетворенными потребностями, зависимый может впасть в уныние и вообще отказаться от заботы, зачастую навешивая ярлык врага на того, кто о нем заботился.

Есть много примеров, когда преданные настолько негативно относятся к ИСККОН и его авторитетам, что это выходит за рамки «нормального» эмоционального функционирования. Они испытывают крайнее разочарование из-за того, что ИСККОН не заботится о них как институт, представители которого, по их разумению, негласно обещали это делать. Публично критикуя ИСККОН, они могут заявлять, что лишь помогают Обществу лучше выполнять свои обязанности, но на самом деле для них это процесс, посредством которого они выплескивают эмоциональные разочарования, которые могли у них накапливаться годами, а то и десятилетиями, еще до любого контакта с ИСККОН.

Чтобы эффективно и с эмпатией решить эту проблему, необходимо четко определить взаимоотношения между авторитетными фигурами и зависимыми. Авторитетная фигура (человек или организация)

²¹ Письмо А. Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады Карандхаре дасу, 22 декабря 1972 года, Бомбей.

выигрывает, воздерживаясь от негласных или прямых обещаний удовлетворить все потребности потенциального зависимого. Более продуктивно — взять на себя роль посредника, стремящегося помочь другим понять: как им удовлетворить их потребности, принимая на себя, как на автономное человеческое существо, ответственность. Это будет крепкий орешек в свете укоренившегося представления о том, что эффективное и действенное функционирование религиозного общества может основываться только на строгом принудительном послушании.

Кто-то может подумать, что продвижение этой идеи содействия индивидуальной автономии приведет к потере контроля над нашим обществом. Существуют также эмоциональные возражения, в основе которых лежит зависимость от поклонения последователей и желание увеличить их число. Хорошо, если мы помним, что Господь Чайтанья в Своей «Шри Шикшаштаке» предупредил нас об этой зависимости.

Однако мой опыт показывает, что наше общество не распадется, если мы будем поощрять индивидуальную автономию. Как раз таки наоборот. Когда преданных побуждают развивать индивидуальность и служить с радостью, а не потому, что они должны это делать, тогда они действуют на более высоком уровне энтузиазма, эффективности и даже ответственности перед обществом. В этом случае преданные не опасаются использовать свое воображение на полную мощность, чтобы придумывать все более динамичные способы делиться сознанием Кришны со множеством обусловленных джив, душ. Вдобавок их радость привлекает все больше людей, также вдохновляя их на добровольное служение.

Для достижения эмоциональной свободы на всех уровнях нашего общества необходим сдвиг парадигмы. Сделав это, мы почувствуем себя так, будто с наших плеч сняли большой груз. Однако нужно потратить много сил, чтобы люди взяли на себя ответственность за свои жизни, а власти отказались от тонкого искушения контролировать жизни людей.

Существует фундаментальная разница между страхом перед

властью и уважением к власти. Мы должны понимать ее и стремиться к отношениям, основанным на уважении, а не на страхе. Во власти нет ничего плохого. Однако она должна заслужить уважение, а не требовать его, так же как и послушания.

Уважение зарабатывают тремя основными способами:

1) Человек знает или может выполнить то, чего другие не знают или не могут выполнить.

2) Другие считают это ценными активами, потому что они обогащают их жизнь.

3) Другие видят, что эти активы предлагаются и раздаются теми, кто ими владеет.

Страх был встроен во многие наши культурные структуры — родитель/ребенок, *гуру/ученик*, *Джи-Би-Си/преданный*, руководитель/сотрудник. Наша нынешняя преобладающая культура функционирует путем навязывания системы поощрений и наказаний, дабы заставить людей вести себя хорошо, быть послушными.

Подумайте о том, как страх может ограничить нашу возможность жить и действовать аутентично.

Чтобы доверие было живым, лицам, занимающим руководящие посты, необходимо заслужить уважение, «причитающееся» им, и проявлять большую осторожность, дабы не «стать» своим титулом, потеряв чувство человечности и исказив восприятие самих себя или других. В настоящее время общество добивается послушания, заставляя других подчиняться путем наказания или поощрения. Добровольное сотрудничество требует доверия, а не принуждения. Доверие же обретается в ситуации, свободной от страха.

Те, кто находится в подчинении, должны быть осторожны, чтобы не оценивать наделенных властью лишь на основе их титулов и не думать, что нужно им подчиняться только из-за этих титулов. Лучше всего, если лидеры не скрывают, что у них тоже есть чувства, и не представляются своими титулами. Шрила Прабхупада никогда не подразумевал, что он лучше других, скорее он считал себя слугой, причем даже тех, кто был подчинен ему. Это в наших же интересах,

чтобы те, кто занимает руководящие должности, никогда не считали (не перенимали такой образ мышления), что они лучше тех, кто находится у них в подчинении. Злоупотребление властью способно уничтожить то, что «живо» в нас, — желание служить.

Когда у преданного есть проблема и он просит *гуру* решить ее, *гуру* избегает этого, поскольку это задача и дилемма преданного. *Гуру* дает подсказки и советы, но уклонятся от принятия решения. Если бы *гуру* сам решал проблемы, преданный приходил бы снова и снова и так бы никогда и не понял необходимость взять на себя ответственность. А если бы метод, использованный *гуру* для решения проблемы, не сработал, он мог бы чувствовать вину за то, что подвел своего ученика, или ученик мог бы обвинить его в неудачном решении. *Гуру* может только направлять преданных, чтобы они сами решали свои проблемы

НЕЗАВИСИМОСТЬ

Необходимо уточнить, что я подразумеваю под независимостью. Я не имею в виду независимость от Кришны — никто не является независимым от Него. Мысль о том, что можно когда-либо быть независимым, — всего лишь майя, иллюзия. Однако, будучи персоналистами, мы признаём, что каждый из нас — независимая душа, *джива*. Мы не одно целое. Мы — индивидуальные существа, вечные неотъемлемые частицы Кришны. Таково наше онтологическое положение.

Интересно, как независимость находит выражение в вечном смысле, а также в контексте проявления *бхакти* в этом мире. Нас нельзя заставить или уговорить служить Кришне. Это совершенно добровольное деяние сердца, и это сущностный аспект *бхакти*.

В институциональной среде мы слишком часто теряем понимание свободной воли души и пытаемся силком затащить людей в сознание Кришны, используя такие выражения, как «ты должен» или «не будь в *майе*, *прабху*». Вот еще примеры:

- «Я — твой руководитель, и ты должен меня слушать!»
- «Замолчи и веди себя как следует!»
- «Если ты этого не сделаешь — Кришна накажет тебя».
- «Ты получишь тяжелую реакцию за это (или за то, что не сделал этого)».
- «Если ты этого не сделаешь, ты меня разочаруешь».
- «Ты причиняешь мне столько горя».

Это проявление эмоциональных и ментальных манипулятивных техник, которые на самом деле отделяют человека от настоящего бхакти и в конечном итоге могут привести к тому, что у него разовьется отвращение к преданному служению.

Кришна говорит в «Бхагавад-гите» (9.2): «Это знание — царь знания, самая сокровенная из тайн. Это чистейшее знание, и, поскольку оно дает человеку живой опыт постижения природы своего „я“, оно является совершенной религией. Знание это вечно, и постижение его радостно».

Чтобы что-то было сделано с радостью, оно должно быть сделано добровольно. Человек должен сохранить свое чувство индивидуальности, свободу выбора и автономию — иначе любви не будет. Любви не может быть без любящего и возлюбленного. Действуя с платформы слепого повиновения, мы теряем одного из них. Я обнаружил, что у нас действительно есть индивидуальные потребности в духовной жизни и даже в духовном мире. Наша потребность в автономии — это одна из тех потребностей, которые должны быть удовлетворены как на арене практики преданного служения, так и в вечной жизни совершенства преданного служения. Разумеется, наша автономия никогда не бывает абсолютной. Она всегда относительна. Единственная личность, обладающая абсолютной автономией, — это Кришна (Он — *сварам*). Тем не менее лидеры должны быть крайне осторожны, дабы не убить в человеке настроение добровольного служения, подвергая его слишком сильному давлению власти.

Шрила Прабхупада был категорически против централизации. Вот его существенное высказывание по этому поводу:

«Что касается вопросов о налогообложении, корпоративном статусе и т. д., я слышал от Джаятирхи, что ты хочешь разработать большой план централизации управления, налогообложения, финансов, корпоративного статуса, бухгалтерского учета, кредитов и т. д. Я совершенно не одобряю такой план. Не надо ничего централизовывать. Каждый храм должен оставаться независимым и самодостаточным. Таков был мой план с самого начала, почему же ты считаешь иначе? Ты уже пытался прибегнуть к централизации на собрании Джи-Би-Си, и, если бы я не вмешался, все дело было бы испорчено. Не мысли категориями большой корпорации, крупных кредитов, централизации — все эти предложения абсурдны.

Единственное, что я хотел централизовать, — это издание и распространение книг, поэтому я поручил это тебе и Бали Мардану. Все остальное должно делаться локально, людьми на местах. Должна вестись бухгалтерия, во всем должен быть порядок, все должно делаться законно, но это должно быть заботой того или иного храма, а не твоей.

Движение сознания Кришны предназначено для того, чтобы обучить людей быть независимо мыслящими и компетентными во всех областях знания и действия, а не для того, чтобы разводить бюрократию.

Как только появится бюрократия — все будет испорчено. Всегда должны быть индивидуальные устремления, работа, ответственность и дух соревнования, а не так, что один доминирует и раздает блага другим, они же только и делают, что выпрашивают у него, а он их обеспечивает. Нет. Не беспокойся о том, что каждый центр придется зарегистрировать, получить налоговый сертификат, создать отдельную корпорацию в каждом штате. Так наши люди научатся все это делать, они будут развивать надежность и ответственность. Вот в чем суть»²².

Я твердо убежден, что Шрила Прабхупада не только хотел, чтобы

²² Письмо А. Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады Карандхаре дасу, 22 декабря 1972 года, Бомбей.

президенты храмов были автономными, но и намеревался применить те же принципы к каждому преданному в отдельности. Итак, задача лидеров состоит в том, чтобы направлять людей к лотосным стопам Кришны и содействовать их индивидуальному проявлению *бхакти*. Руководить — не значит подталкивать (путем угрозы, чувства вины и т. д.). Это означает притягивать хорошим примером и состраданием.

ОБЩЕНИЕ, БЛОКИРУЮЩЕЕ СОСТРАДАНИЕ

Существует множество препятствий для нашего общения. Среди них: критика, обвинение, оскорбление, требование, наказание, поощрение и исправление других. Они порождают чувство вины, стыда и депрессию. Маршалл Розенберг (доктор философии) описал некоторые распространенные модели поведения, блокирующие нашу способность проявлять эмпатию, что, в свою очередь, лишает нас возможности установить связь с другим человеком.

ПРИМЕРЫ

Совет: «Советую тебе сделать (сказать, попробовать) это таким образом...»

Превосходство: «Интересно, но послушай, что случилось со мной!»

Поучение: «Подумай об этом как об извлеченном уроке: тебе нужно...»

Утешение: «Не переживай, в данных обстоятельствах ты сделал все возможное».

Рассказ о собственном опыте: «Неужели? Это напоминает мне о...»

Обрывание: «Ну что ж, это жизнь».

Расспрос: «В самом деле? Кто так сказал? Когда? Где ты был? Почему они так сказали?»

Объяснение: «Прости, я хотел..., но...»

Исправление: «Нет, это неправильно. Ты не помнишь, на самом деле это было так...»

Ноканье: «Может быть, но ты должен...»

Полезно различать проблемы, принадлежащие нам, и проблемы других людей. Очень часто мы берем на себя чужие проблемы и делаем их своими. Чтобы избежать этой тенденции, можно мысленно проверить — наша это проблема или другого человека. Предположим, что мы живем в одной комнате с преданным, который храпит, и мы не можем из-за этого спать. Чья это проблема? Определенно наша, потому что именно мы не можем спать, в то время как другой человек крепко спит. Конечно, у него может быть проблема со здоровьем, но это уже другой вопрос.

Еще пример. Вы являетесь президентом храма, в котором есть преданный, испытывающий разочарование. Чья это проблема — его или ваша? Это проблема преданного, потому что вы можете даже не знать об этом его чувстве.

Объективное определение того, кому принадлежит проблема, не означает, что мы уклоняемся от предложения помощи. Проводя такое разграничение собственности, мы можем наилучшим образом помочь другому человеку, поскольку будем смотреть на вещи объективно и без оценивания, наблюдая.

Если авторитет склонен брать на себя проблемы других, это приведет лишь к возникновению зависимости этих людей от него, а также к циклу нарушений. Как упоминалось ранее, Шрила Прабхупада призывал нас быть независимо мыслящими, что можно сделать, четко понимая, в чем проблема, и предлагая поддержку, а не присваивая себе саму проблему. Исследования показали, что люди, берущие на себя много проблем, зачастую испытывают ужасную боль в спине. Имейте в виду, что принятие на себя чужих проблем может лишить вас здоровья.

Вообще, что касается проблем, я предпочитаю называть их вызовами и возможностями.

ЧЕТЫРЕ ФАКТОРА РАЗОБЩЕНИЯ

Знайте, все, что вы скажете, будет иметь влияние. Найдите время, чтобы выслушать и действительно услышать. Мы рассмотрим четыре фактора, разрушающие глубокие взаимоотношения: диагностирование, отрицание ответственности, требование и заслуживание.

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ

Диагнозы — это высказывания или мысли, дающие оценку — «хорошо» или «плохо». Постановка диагноза может привести к очень поверхностному взгляду на других (и даже на нас самих) и значительно затруднить общение и удовлетворение потребностей. Когда мы смотрим на людей (и на себя) через призму обозначений, когда мы используем ярлыки, это лишает нас эмпатического понимания. Если мы сможем избежать диагностирования себя и других, мы устраним этот блок, препятствующий общению.

Преданные, живущие в храме, порой свысока смотрят на тех, кого жизнь увела за пределы защищенной храмовой среды. Чрезвычайно важно сознательно отказаться от использования языка, способствующего разделению. У нас в ИСККОН есть множество обозначений, создающих разделение не только между нашими членами и сторонними людьми, но также и внутри нашего общества: преданные/непреданные, преданные/демоны, преданные/*ракшасы*, преданные/*карми*, продвинутые преданные/наслаждающиеся чувства и т. д. Некоторые исследования показали, что чем больше культура использует язык, способствующий разделению, тем больше она будет переживать внутренние и внешние конфликты, легко перерастающие

в жестокую конфронтацию.

Существует прямая связь между уровнем насилия и использованием языка оценочных суждений. Принимая это близко к сердцу, я предпочитаю думать о людях, не практикующих сознание Кришны, как о «потенциальных преданных». Просто они еще об этом не знают. Они являются потенциальными преданными в том смысле, что действительно хотят быть с Кришной, но пока еще не осознают этого. Они невинны. Согласно нашей философии, *мадхьяма-адхикари* должен считать невинными тех, кто не выступает против сознания Кришны. Размышление об их невинности и неосознанном желании быть с Кришной делает их объектами сострадательного мышления и действий.

УПРАЖНЕНИЕ

Преобразуйте следующие оценочные высказывания в констатацию фактов и рассмотрите глубинную потребность, ожидающей удовлетворения.

1.«Эта преданная такая резкая. Она всегда кричит, когда хочет, чтобы мы что-то сделали».

2.«Президент храма очень невнимателен. Он никогда не спрашивает мое мнение».

3.«Этот преданный настолько самодовольный, что думает, что все делает правильно».

Образец

Оригинал: «Люди, которые едят мясо, являются демонами».

Преобразовано: «Видя, как другие едят мясо, я испытываю невероятную грусть и разочарование. Печально, что животным приходится терпеть такую сильную боль, и досадно, что люди, которые едят мясо, не задумываются о связанных с ним страданиях».

Слова формируют наше сознание. Когда мы делаем оценочное высказывание или ставим кому-то диагноз, наши слова могут стимулировать эмоции, которых раньше не было, тогда как, когда мы говорим что-то поддерживающее или ободряющее, наши слова могут создать эмпатическую связь — как у нас, так и у других людей. Постарайтесь запомнить, что чем больше используется язык оценочных суждений, тем больше будет насилия.

ОТРИЦАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Отрицание ответственности означает, что мы не берем на себя ответственность за собственные чувства и эмоции. Мы либо выплескиваем их на других людей, либо ждем, что они удовлетворят наши потребности. Обычно мы прибегаем к использованию языка, перекладывающего вину с нас на других. Например: «Ты заставил меня это сделать! Это ты виноват в том, что я несчастна!» Большую часть нашей жизни мы делаем то, что, как нам кажется, мы «должны» делать.

Старайтесь выполнять свое служение с чувством радости и игры, а не страха, вины, стыда или обязательства. Это невероятно ценно — быть в состоянии освободиться от всех этих обусловленностей и злоупотреблений властью, отрицающих наши чувства и потребности и в конечном счете разъединяющих нас с Кришной и Его неотъемлемыми частицами.

УПРАЖНЕНИЕ

Составьте список видов деятельности в преданном служении, которые вы «должны делать». Затем переформулируйте их следующим образом: «Я выбираю..., потому что хочу/нуждаюсь/ ценю...»

Образец

«Я сделал это, потому что *должен* был сделать».

«Мое переедание генетическое, я ничего не могу с этим поделаться».

«Я сделал это, потому что мои родители (начальник, учитель, командир и т. д.) так сказали».

«Я пью, потому что все так делают».

«Я накричал на нее, потому что она повела себя неправильно».

«Я должен работать, потому что все от меня зависят».

Самое лучшее решение — избавиться от склонности ставить диагноз и оценивать других, а вместо этого уважать их, быть внимательными и эмпатийными и, прежде всего, научиться действовать на платформе разума. Возвращаясь к тому, что было сказано ранее, *выбор* сделать что-то позволяет провести интроспективную оценку и осознать, что движет нашими чувствами и стоящими за ними потребностями. Это даст нам свободу и разум действовать позитивно в нашем преданном служении Кришне.

ТРЕБОВАНИЕ

Язык требований говорит о том, что если другие не подчинятся, то они будут наказаны или обвинены. Есть много примеров, когда мы формулируем свои желания как требования, особенно занимая какую-то руководящую позицию. Требование подразумевает угрозу наказания, критики или обвинений и обычно приводит к реакциям, основанным на чувстве страха, вины и стыда. Просьба — это то, что исходит из сердца и с эмпатией к чувствам и потребностям нашего слушателя.

Помните, когда мы требуем чего-то от другого человека, с его стороны возможны две реакции. Одна из них заключается в том, что

он не станет это делать или будет бороться против этого. Другая — человек может делать то, что мы требуем, но он не будет чувствовать себя счастливым и спустя некоторое время выполнения этих требований без ощущения счастья либо взорвется эмоционально, как правило, из-за потребности в понимании или необходимости быть услышанным, либо будет чувствовать себя подавленным. С другой стороны, когда человек не выполняет наших требований, мы зачастую злимся, пытаемся заставить его чувствовать вину или делаем его жизнь несчастной.

Если бы вы просили другого человека что-то сделать для вас, как бы вы это сформулировали в виде требования и как бы это звучало в виде просьбы?

Ниже приведены примеры преобразования требования в просьбу.

Язык требований: «Ты должен убирать свою комнату. Пока ты живешь в моем доме — ты должен следовать моим правилам!»

Язык просьб: «Не мог бы ты содержать свою комнату в чистоте в этом месяце? У меня сейчас нет времени, чтобы помогать тебе с уборкой».

Язык требований: «Идиот! Не гони так — ты нас убьешь!»

Язык просьб: «Когда ты превышаешь установленную скорость на двадцать километров, я чувствую себя очень некомфортно и небезопасно. Не мог бы ты соблюдать ограничения скорости, когда я с тобой?»

Различие между *требованием* и *просьбой* можно увидеть, наблюдая за тем, как человек, просящий о чем-то, реагирует, когда выраженное желание не исполняется. Например, когда люди не делали того, что хотел Шрила Прабхупада, он все равно оставался любящим и

милосердным. Поскольку его любовь была безусловной, то, что могло звучать как требование, на самом деле таковым не являлось. Скорее это была просьба. Значимы не столько слова, сколько намерение. Важно помнить, что гуру может иногда требовать от нас чего-то или ставить нам диагноз. Но, поскольку между *гуру* и учеником существуют любовные взаимоотношения, ученик может понять, почему *гуру* так поступает.

ЗАСЛУЖИВАНИЕ

Когда мы думаем, что определенные действия заслуживают определенных поощрений или наказаний, это означает, что нас приучили верить в то, что мы получаем то, что «заслуживаем». Например, если мы усердно трудимся, то заслуживаем получать деньги и тратить их так, как нам нравится. Нарушая закон, мы заслуживаем наказания. Когда мы думаем, что не получаем того, что заслуживаем, тогда мы отключаемся от своих неудовлетворенных потребностей и впадаем в обвинения или критику. Этот тип языка говорит о том, что если другие не подчинятся, то их обвинят или накажут: «Они должны понять, что, если не сделают того, что я говорю, им придется за это заплатить сполна!» С другой стороны, поощрение препятствует принятию риска и мотивирует нас наградой, а не внутренней ценностью действия. Важно делать все от чистого сердца, а не из чувства страха, долга или ради вознаграждения. В этой связи Маршалл Розенберг упоминает, как однажды, наблюдая за чужим ребенком в аэропорту, он спросил его мать: «Как вы добились того, что ваш сын ведет себя так хорошо?» Женщина ответила: «Я поняла, что, для того чтобы заставить детей делать то, что вы хотите, нужен кнут и пряник».

Кнут — это наказание за плохое поведение. *Пряник* — поощрение за хорошее поведение.

Так дрессируют собак! Когда мы применяем наказание — люди подчиняются, но ценой доверия. Это вызывает у них отвращение к деятельности, и они начнут нас избегать.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЭМПАТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ

Эмпатическое общение — это языковые и коммуникативные навыки, позволяющие проявить нашу истинную природу, помогающие нам избегать импульсивных реакций и связывающие нас с нашими реальными потребностями и потребностями других людей. Процесс эмпатического общения состоит из четырех элементов:

1. Наблюдение — видение чего-либо без каких-либо оценочных суждений.

2. Чувства — осознание собственных чувств (а не мыслей), касающихся наблюдения.

3. Потребности — связь с собственными потребностями.

4. Просьба — изучение и реализация стратегий удовлетворения этих потребностей без предъявления требований.

Примечание. Эти четыре элемента также можно применять и для установления контакта или улучшения отношений с другими людьми. В этом случае они будут означать следующее:

1. Наблюдение — видение чего-либо без каких-либо оценочных суждений.

2. Чувства — помощь другим в осознании их чувств: оказывайте им содействие в обретении понимания того, что они чувствуют, а не рассказывайте им об их чувствах.

3. Потребности — стимулирование других к выявлению стоящих за их чувствами глубинных потребностей.

4. Просьба — побуждение других к поиску продуктивных стратегий, которые помогут им удовлетворить их глубинные потребности, не вступая в конфликт с прочими потребностями.

ПЕРВЫЙ ЭЛЕМЕНТ: НАБЛЮДЕНИЕ

Делая наблюдение, мы должны быть конкретными в том, кто что сделал или сказал, где и когда, — без оценочных суждений, только факты. Важно отделять *оценки* (суждения/ярлыки) от *наблюдений* (фактов). Эмпатическое общение не поощряет «статичные» обобщения — ярлыки, оценочные суждения и общие утверждения, игнорирующие личность. Эти высказывания являются проявлением имперсонализма и, помимо отрицания чувств и потребностей другого человека, стоящих за данным действием, фактически игнорируют наши потребности и чувства, если мы выражаем себя таким образом.

Возьмем, к примеру, высказывание «Ты такой ленивый!». Четким наблюдением было бы: «Вчера ты оставил грязную швабру кинуть в ведре». Можно увидеть, что, когда делается четкое наблюдение, это дает возможность вести диалог, а не просто указывать пальцем на кого-то. Первая фраза вызовет вражду и разобщение, тогда как вторая даст возможность другому человеку ответить: «О, я знаю, прости. У меня была назначена встреча, и мне пришлось уйти пораньше. Никого рядом не было, чтобы попросить о помощи, поэтому я надеялся вымыть ведро сегодня утром».

Размышляя над этим, можно понять, что человек, заявляющий: «Ты такой ленивый!», не дает и себе возможности выразить собственные чувства и потребности. Вместо этого он мог бы сказать: «Я был в храме весь день и, уходя, заметил, что в ведре со шваброй грязная вода. Я очень расстроился, потому что мне нужна чистота повсюду, а я слишком устал, чтобы идти выливать воду». Эмпатическое общение действительно позволяет получить четкую картину того, что каждый из нас ценит в жизни.

Использование «статичных» слов лишает нас возможности обрести понимание и поддержку.

Вот как язык может помешать четкому наблюдению.

- Очевидно: «Ты такой невоспитанный!»
- Тонко: «Это совершенно недопустимо, чтобы ты говорил со

мной в таком тоне».

Обдумайте эти высказывания. Как бы вы себя чувствовали, услышав их? Есть также определенные слова, такие как «*никогда*», «*всегда*», «*когда-либо*», «*всякий раз*», «*что-либо*», «*постоянно*» и т. п., которые можно использовать в наблюдении, но, опять-таки, нужно иметь в виду, что то, как они используются, влияет на то, как они будут восприняты.

ПРИМЕРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭТИХ СЛОВ

1. В четком наблюдении:

- По моему опыту, *всякий раз*, когда говорит Бхакта дас, это длится от тридцати до сорока пяти минут».
- «Я не помню, чтобы ты *когда-либо* говорил мне, куда класть заготовки».

2. В нечетком наблюдении, содержащем оценку (суждение):

- «Ты *постоянно* висишь на телефоне».
- «Она *никогда* ничего не делает в храме».
- «Они *никогда* не делают того, что я прошу».
- «Он *редко* хорошо готовит».
- «Ты *часто* оставляешь *беспорядок*».

Употребление этих слов зачастую вместо передачи сострадания и эмпатии вызывает защитную реакцию. Даже обозначения, которые кажутся позитивными или нейтральными, такие как «босс», «умная девушка» или «хороший преданный», навешивают ярлык обобщения на других, вместо того чтобы рассматривать их как многогранные личности. Делая наблюдение, используйте только факты.

ПРИМЕРЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, МЕШАЮЩЕГО СДЕЛАТЬ ЧЕТКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ И ИЗБЕГАЮЩЕГО ЛИЧНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОБСТВЕННЫЕ ЧУВСТВА И ПОТРЕБНОСТИ

Направленность суждения на другого человека, отсутствие фактов, избегание личной ответственности (непризнание личных чувств и потребностей), перекладывание ответственности на других:

- Избегание: «Они *слишком* верные».
- Ответственно: «Видя, как они следуют указаниям своего *гуру*, я считаю их *слишком* верными».

Глаголы, имеющие осуждающий тон, а также прилагательные (описательные):

- Избегание: «Она *опекает*». «Он *подлый*».
- Ответственно: «Я думаю, она дополняет каждого человека, которого встречает».

Заключение, что ваши мысли о человеке являются абсолютными, особенно в отношении его ценностей и действий:

- Избегание: «Он *никогда* не научится петь».
- Ответственно: «Я *не* думаю, что он когда-нибудь научится петь». Или: «Он сказал, что *никогда* не научится петь».

Утверждение того, что вы знаете, как поступит человек в определенной ситуации:

- Избегание: «Я знаю его, если ты пойдешь с ним в магазин — вы опоздаете».
- Ответственно: «Если ты возьмешь его в магазин, боюсь, вы опоздаете».

Пренебрежение конкретикой, когда вы говорите о других людях:

- Избегание: «Мужчины не заботятся о своей внешности».
- Ответственно: «Я ни разу не видел соседа в чистой одежде».

Приведение конкретных примеров для подчеркивания наличия или отсутствия способностей у человека (со скрытым мотивом/оценкой/осуждением):

- Избегание: «Бхакти даси не умеет готовить».
- Ответственно: «Бхакти даси трижды на этой неделе сжигала завтрак».

За каждым обстоятельством стоит причина, а за каждым человеком — чувства и потребности. Поразмышляйте, как вы можете взять на себя ответственность сделать общение личностным и эмпатическим с помощью беспристрастных наблюдений.

УПРАЖНЕНИЕ

Попробуйте определить, какие из следующих высказываний являются наблюдениями, а какие — оценками, и объясните почему. Правильные ответы приведены ниже (при желании их можно закрыть на время выполнения упражнения).

1. «Вчера даси безо всякой причины игнорировала меня».
2. «Даси не позвонила вчера вечером, чтобы отменить встречу».
3. «Дас не спросил моего мнения о прасаде после мероприятия».
4. «Даси — хорошая преданная».
5. «Дас слишком много работает».
6. «Дас манипулирует людьми».
7. «На этой неделе даси приходила сюда каждое утро в пять».
8. «Дас редко моет руки перед тем, как принять *прасад*».
9. «Бхакта дас сказал мне: „У тебя совсем нет разума“».
10. «Президент храма жалуется, когда я с ним разговариваю».

Ответы:

1. ОЦЕНКА. «Без причины» — это оценка, а «игнорирование» предполагает знание того, что чувствует другой человек, его мотивации.

2. НАБЛЮДЕНИЕ. Четкое наблюдение.
3. НАБЛЮДЕНИЕ. Четкое наблюдение.
4. ОЦЕНКА. «Хорошая преданная» — нет конкретики; обобщение.
5. ОЦЕНКА. «Слишком много» — личная точка зрения.
6. ОЦЕНКА. «Манипулирует» — статический ярлык; нужна конкретика.
7. НАБЛЮДЕНИЕ. Четкое наблюдение.
8. ОЦЕНКА. «Редко» — недостаточно конкретики.
9. НАБЛЮДЕНИЕ. Непосредственное высказывание человека.
10. ОЦЕНКА. «Жалуется» — нет конкретики; обобщение.

ВТОРОЙ ЭЛЕМЕНТ: ЧУВСТВА

Невыражение собственных чувств очень дорого обходится. Так, если мы «защищаем» себя, отказываясь от эмпатического общения с другими, тем самым мы избегаем быть уязвимыми, думая, что так будет безопаснее. В действительности, не показывая свою уязвимость, мы лишаемся возможности разрешать конфликты и строить здоровые сообщества.

Важно понимать, что чувства отличаются от мыслей. Мы часто используем слово «чувствую», когда на самом деле имеем в виду мысли, поэтому мы отключаемся от наших реальных чувств и эмоций. Но, для того чтобы наша жизнь была полностью связана с нашим собственным «я» и с другими людьми, необходимо различать чувства и мысли.

В следующих примерах можно легко заменить высказывания «я чувствую» на «я думаю»:

- «Я чувствую, что ты невнимательный».
- «Я чувствую, что недостаточно квалифицирован».
- «Я чувствую, что они ведут себя неразумно».
- «Я чувствую, что меня не ценят».
- «Я чувствую, что это полный крах».

- «Я *чувствую*, что Бхакти даси была чрезвычайно полезна».
- «Я *чувствую*, что мой друг вел себя отвратительно».

Существенным является то, что слово «чувствую» на самом деле не выражает истинное чувство. Оно помогает мысли, восприятию. В эмпатическом общении крайне важно отказаться от неоднозначных восприятий и преобразовать эти мысли в настоящие чувства. Мы можем осознавать свои чувства, связывать их с потребностями. Это будет способствовать удовлетворению наших потребностей и, тем самым, поможет нам стать здоровыми и уравновешенными личностями в сознании Кришны.

ПРИМЕР ПРЕОБРАЗОВАНИЯ МЫСЛЕЙ В ЧУВСТВА

1. Мысль:

- «Я *чувствую* себя *идиотом*, когда пою».

2. Фактически выраженные чувства:

- «Мне *грустно*, когда я пою фальшиво».
- «Я *расстраиваюсь*, когда пою фальшиво».
- «Мне *некомфортно*, когда я пою фальшиво».

Выражение мысли без признания лежащего в ее основе чувства порождает оценку того, как:

- мы *думаем* о себе;
- мы *думаем*, другие думают о нас;
- мы *думаем*, как другие ведут себя по отношению к нам.

Чтобы не выносить суждений и не воспринимать других так, будто они оценивают нас (скрывая чувства за мыслями), необходимо четко выражать свои чувства. Будьте конкретны, оценивая текущую ситуацию или что-то из прошлого; делитесь конкретным чувством.

Следующие слова часто путают с чувствами, но на самом деле они

обозначают то, что мы *думаем* о других: как они могут оценивать и воспринимать *нас*, вести себя с *нами* или не делать что-то для *нас*:

Загнанный	Запуганный	Затерроризированный
Игнорируемый	Используемый	Контролируемый
Манипулируемый	Недооцененный	Обманутый
Обольщенный	Преследуемый	Принуждаемый
Притесняемый	Раскритикованный	Эксплуатируемый

УПРАЖНЕНИЕ

Попробуйте определить, какие из следующих высказываний представляют собой *скрытые* чувства, а какие — фактически выраженные чувства. Правильные ответы приведены ниже (при желании их можно закрыть на время выполнения упражнения).

1. «Я чувствую, что тебе все равно».
2. «Я расстроен тем, что ты работаешь после пяти».
3. «Мне грустно оттого, что они переезжают».
4. «Я чувствую угрозу!»
5. «Ты невнимателен».
6. «Мне хочется поговорить с ней».
7. «Я очень рад, что ты придешь ко мне в гости».
8. «Она такая несчастная».
9. «Когда он не общается, я чувствую себя покинутой».
10. «Мне не по себе оттого, что они с ним сделали».

Ответы:

1. СКРЫТОЕ. Настоящее чувство не выражено, подразумевается чье-то чувство.

2. ВЫРАЖЕННОЕ. Очень конкретное высказывание, показано истинное чувство и его причина.

3. ВЫРАЖЕННОЕ. «Грустно», связанное с наблюдением за фактами («переезжают»), — это чувство.

4. СКРЫТОЕ. «Чувствую угрозу» не выражает того, что человек

на самом деле чувствует; восприятие.

5. СКРЫТОЕ. «Невнимателен» — это обозначение воспринимаемого действия/мотива другого человека.

6. СКРЫТОЕ. «Хочется» не является конкретным чувством.

7. ВЫРАЖЕННОЕ. Человек говорит о конкретном чувстве.

8. СКРЫТОЕ. Нет конкретики; нет ни чувства, ни наблюдения.

9. СКРЫТОЕ. «Покинутой» — это восприятие чужого мотива, а не чувство.

10. СКРЫТОЕ. «Не по себе» не является ни конкретным чувством, ни конкретным наблюдением.

Принятие ответственности за наши чувства требует:

- оценки нашей обусловленности;
- определения наших основных потребностей, порождающих наши чувства;
- устранения слоев обусловленности;
- пересмотра того, как мы даем и получаем.

Изучите переход от обобщенных высказываний к вопросам, позволяющим выявить и выразить настоящие чувства. Вот еще один пример преимуществ эмпатического общения для выявления чувств и основных потребностей, скрытых за обобщенным высказыванием.

А: «Моя дочь совершенно меня не слушает. Понятия не имею, что с ней делать!»

Б: «Прекрасно понимаю, что ты имеешь в виду. Мое тебе совет — всыпь ей как следует, если она не будет слушаться. А когда будет послушной — побалууй ее чем-нибудь. Тогда у тебя не будет никаких проблем!»

Такой ответ Б иллюстрирует обратную сторону эмпатии. Если бы Б потратила время на то, чтобы выслушать, вместо того чтобы давать совет, то благодаря возможности высказаться А почувствовала бы, что

ее действительно понимают, и получила бы облегчение оттого, что ее услышали. Например:

Б: «Ты беспокоишься, потому что чувствуешь потребность помочь своим детям достичь более высокого уровня сознания Кришны?»

Получив такой ответ, А, конечно, почувствовала бы более сильную связь, и это вдохновило бы ее на выявление своих истинных чувств по поводу этой ситуации.

Когда мы используем эмпатическое общение, чтобы определить свои потребности, в полной мере проявить свои чувства и в то же время выслушать других и предложить им такую же возможность полностью выразить их чувства, тогда потребности каждого могут быть удовлетворены. Это позволит нам иметь эмоциональную свободу, когда мы даем и получаем с эмпатией.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СВОБОДА

Выучив язык эмпатического общения, вы поймете, что никто не может «заставить» вас чувствовать каким-то определенным образом. Это и есть эмоциональная свобода. Когда вы устанавливаете связь с собственными чувствами и потребностями, тогда для вас уже не имеет значения, что делают другие, как они вас называют. Чужие слова больше не «имеют над вами контроль». На самом деле ни у кого *никогда* не было контроля над вами, никто *никогда не заставлял* вас что-либо делать. Это из-за нераспознанных чувств и потребностей (которые, поэтому, не могут быть выражены) вы оказались в так называемой эмоциональной тюрьме, но эмпатическое общение позволяет вырваться из нее.

Как правило, работая над достижением эмоциональной свободы, мы проходим три стадии трансформации.

1. Стадия «Эмоциональный узник/пленник/заложник»:

Мы думаем, что несем ответственность за чувства других.

- Мы стараемся, чтобы все были довольны.

- Если же это не так — мы чувствуем себя за это ответственными и воспринимаем самых близких как обузу.

2. Стадия «Агрессия/бунт»:

Мы злимся и не хотим отвечать за чувства других.

- Имеет место осознание, что, принимая на себя ответственность за чужие чувства, мы подвергаем опасности собственные чувства.

- Это осознание может вызвать *оскорбительную* реакцию: «Меня не волнуют твои чувства, у меня тоже есть чувства! Проваливай!».

- Итак, мы осознаём, что на самом деле не несем ответственности за чужие чувства, но мы еще не научились реагировать эмпатически, отвечая взаимностью на чувства и потребности других.

3. Стадия «Эмоциональная автономия/свобода/возможность выбора»:

Мы начинаем брать на себя личную ответственность.

- Наши действия направляются истинным состраданием.

- Мы принимаем полную ответственность за свои чувства и мотивы. Мы позволяем другим брать ответственность за их чувства и мотивы.

- Наша эмпатия четко проявлена, и мы учитываем потребности каждого, в том числе и свои.

Надеюсь, вы узнаете много нового о своих внутренних чувствах. В течение дня остановитесь и посмотрите, что вы на самом деле чувствуете. Затем обдумайте эти чувства. В следующем разделе мы рассмотрим потребности и то, как они вызывают различные чувства.

ТРЕТИЙ ЭЛЕМЕНТ: ПОТРЕБНОСТИ

Эмпатическое общение фокусируется на человеческих потребностях. Мы определяем — удовлетворены потребности или нет, а затем работаем над восстановлением сострадания и общения, необходимых для их удовлетворения.

Когда мы говорим о потребностях в таком контексте, следует понимать, что они отличаются от желаний. Желания — это стратегии,

которые могут быть или не быть эффективными для удовлетворения базовых потребностей.

Наши чувства исходят из различных потребностей и тесно с ними связаны. Выражая свои потребности, мы с большей вероятностью можем их удовлетворить. В действительности в основе всего, что мы делаем, лежит уважительная причина. Она заключается в том, что мы пытаемся удовлетворить наши потребности. Для достижения этого важно создать «словарь потребностей». Он будет поддерживать наши усилия по определению того, удовлетворяются потребности или нет, а также чувств, вызываемых этими потребностями.

Формула, разработанная доктором Розенбергом для эмпатического самовыражения, заключается в том, чтобы связать чувство с потребностью. «Я чувствую _____, потому что у меня есть потребность в _____».

Вот некоторые из базовых потребностей, которые есть у всех нас:

- Базовые телесные потребности — воздух, вода, пища и т. д.
- Прибежище — физическое, психическое, духовное.
- Взаимосвязанность — взаимообмен, отдача, получение.
- Самоудовлетворение — самопринятие, автономия, аутентичность, признание.
- Духовность — связь с Кришной, видение других связанными с Кришной, умиротворенность.

Базовые потребности — как удовлетворенные, так и неудовлетворенные — есть у каждого из нас, только проявляются они у всех по-разному, в зависимости от индивидуальной природы. Потребности — как собственные, так и других людей — необходимо признавать и ценить.

Как уже упоминалось, чувства являются показателями удовлетворения или неудовлетворения потребностей. Поэтому важно иметь словарь обоих типов потребностей и связанных с ними чувств, дабы мы могли отпраздновать, когда потребность удовлетворена, или разработать план для удовлетворения неудовлетворенной потребности. Ниже приведены два списка возможных чувств. Изучите их, но также

уделите время тому, чтобы разобраться со своими собственными чувствами и расширить список, сделав его личным.

**Как мы себя чувствуем, когда наши потребности
удовлетворяются**

Активный	В благоговейном трепете	В блаженстве
Веселый	Взволнованный	Влюбленный
Внимательный	Вовлеченный	Возбужденный
Воодушевленный	Восторженный	Впечатленный
В экстазе	Довольный	Заботливый
Завороженный	Заинтересованный	Заинтригованный
Зачарованный	Изумленный	Обрадованный
Оживленный	Очарованный	Ошеломленный
Неравнодушный	Поглощенный	Покорный
Потрясенный	Радостный	Растроганный
Сосредоточенный	Спокойный	Счастливый
Уверенный	Увлеченный	Удивленный

**Как мы себя чувствуем, когда наши потребности не
удовлетворяются**

Взбудораженный	Взволнованный	Возбужденный
Встревоженный	Грустный	Напряженный
Напуганный	Нервный	Несчастный
Печальный	Подавленный	Обеспокоенный
Озабоченный	Опасющийся	Раздраженный
Разочарованный	Расстроенный	Растерянный
Сердитый	Смущенный	Сомневающийся

Существует множество слов, выражающих чувства. Расширяя свой словарный запас, мы с большей вероятностью сможем осознать наши внутренние мотивы и понять, какие изменения необходимо внести или какие планы нужно разработать, чтобы удовлетворить наши потребности.

НАША ПОТРЕБНОСТЬ В АВТОНОМИИ

Автономия — интересное понятие, означающее независимость или свободу как от своих желаний, так и от своих действий. Автономия — одна из базовых потребностей души. Чтобы самовыражаться, душа должна быть свободной.

Автономия души невозможна вне сознания Кришны. Почему? Кришнадаас Кавираджа Госвами довольно тонко объясняет это в «Шри Чайтанья-чаритамрите» (Мадхья-лила. 19.149): «„Поскольку преданный Кришны свободен от всех желаний, он умиротворен. В отличие от него, *карми* одержимы желанием материальных удовольствий, *гьяни* стремятся к освобождению, а *йоги* — к материальным достижениям. Все они обуреваемы материальными желаниями и потому не способны обрести умиротворение“».

Другими словами, все, кроме чистого преданного, находятся под контролем страстных желаний — наслаждения, освобождения или могущества в этом мире. Испытывать страстные желания не очень приятно. Это ощущение будоражит ум и отделяет человека от его изначальной духовной природы. Когда желания становятся особенно сильными и человек чувствует, что не может жить без объекта своего влечения, тогда они называются зависимостями.

Обычно мы думаем о зависимости как о некоем пристрастии к запрещенным препаратам (наркотикам), но это более широкое понятие. Есть пищевые зависимости (сахар, соль, жиры, шоколад и т. д.). Доказательством того, что это зависимости, является тот факт, что мы полагаем, что не можем без них жить. У нас могут быть

психологические и/или физиологические абстинентные симптомы, если нам отказывают в объектах пристрастия. Кто-то испытывает зависимость от переживания влюбленности, прилива адреналина (победы в соревновании), покорения врага и т. д. Кто-то может даже зависеть от наслаждения плодами своей проповеди (от пожертвований, учеников и почестей).

Чтобы понять, что мы страдаем от этих зависимостей, требуется самонаблюдение. Почему? Кришна объясняет это в «Бхагавад-гите». Он учит нас, что сильное желание, зависимость или нестерпимое влечение исходит из гуны страсти: «Гуна страсти порождена бесконечными желаниями и алчностью, поэтому она, о сын Кунти, связывает воплощенное живое существо узами материальной корыстной деятельности»²³.

Важным фактом, относящимся к *гуне* страсти, является то, что она дает иллюзию нектара счастья в начале достижения объекта наших желаний, но позже этот нектар оказывается страданием, приравненным к яду.

Чтобы удовлетворить нашу потребность в автономии, свободе, нам предписан определенный курс действий. Если мы не хотим быть автономными, тогда мы можем оставаться с нашими зависимостями. Выбор за нами. Культивирование *гуны* благости поможет нам удовлетворить нашу потребность в автономии.

Вначале возвращение *гуны* благости может быть немного болезненным, учитывая то, что мы все еще можем иметь некоторые страстные желания. Постепенно они исчезают — и человек испытывает огромное облегчение, нектар²⁴. Из «Бхагавад-гиты» (18.54) мы также можем понять, что на уровне осознания Брахмана, *брахма-бхūты*, на котором человек способен выйти за пределы этого мира и заниматься чистым преданным служением, страстных желаний не существует. И тогда личность может познать истинное счастье.

²³ Бхагавад-гита. 14.7.

²⁴ Бхагавад-гита. 18.37.

Я сам столкнулся с этой проблемой, когда по состоянию здоровья менял свой рацион питания. Поначалу стремление тела к определенным продуктам было нелегким испытанием, но в конечном итоге телесные желания исчезли. Теперь я испытываю облегчение. Не находиться больше под контролем своих желаний — все равно что дышать свежим воздухом или быть выпущенным из тюрьмы.

Духовная свобода дает гораздо больше счастья, чем существование под контролем сил природы. В духовном мире мы сможем удовлетворить нашу потребность в автономии и испытать ее в полной мере. Кто-то может с этим не согласиться, придерживаясь позиции, что душа никогда не бывает независимой и что даже в духовном мире мы будем находиться под контролем (*дайви-пракрити*, или *йогамайи*). Но опыт духовного царства — это опыт добровольного и экстатического служения. Там нет принуждения.

В «Бхагавад-гите» Кришна не угрожает Арджуне: «Слушай Меня, или Я отправлю тебя в ад!» Он не использует чувство вины: «Ты был Моим другом на протяжении всей Моей жизни. Я дал тебе все, Арджуна. Как ты мог так поступить со Мной? Ты убиваешь Меня, Арджуна!» Кришна просто объясняет факты жизни, а затем дает Арджуне право использовать его свободу выбора.

Именно так мы должны предлагать другим сознание Кришны. Вот факты: «Разве ты не хочешь быть свободным? Разве ты не хочешь наслаждаться? Вот как это делается. Это твой выбор».

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭЛЕМЕНТ: ПРОСЬБА

Обращаясь к кому-то с просьбой, мы это делаем для того, чтобы выразить то, что нам нужно. Когда мы просим других что-то сделать, будет очень полезно, если они ощутят, что могут доверять этой просьбе. Если мы будем требовать от них чего-то — они почувствуют себя некомфортно или небезопасно и перекроют каналы общения. Требования приводят либо к сопротивлению, либо к подчинению —

ни то ни другое не является конструктивным или способствующим здоровым отношениям. Например, когда нам говорят: «Не делай этого!» — чаще всего мы отвечаем, по крайней мере внутренне: «Я собираюсь сделать именно это!» На самом деле невозможно делать то, что содержит частицу «не». Частица «не» не говорит человеку, чего вы хотите!

Мы не можем заставить других делать или не делать что-то. Подчиняясь, человек из страха может сделать что-то внешне, но внутри он будет сопротивляться. Сопротивляясь, один человек может отомстить, а другой — пожалеть, что он не сделал того, что требовалось, но все равно отсутствие желания сотрудничать никуда не денется.

Порой требования приводят к насилию — физическому или вербальному.

Старайтесь все время выбирать позитивный язык. Обращаясь с просьбой о конкретном действии, мы должны сказать, что нам действительно нужно. Если мы не знаем, чего хотим, не знаем, что нам нужно, если мы не выражаем это четко — другие не смогут нас понять. Если мы сами не знаем, то как мы можем ожидать от других, что они это будут знать?

Просьбы, как и чувства, лучше всего выражаются тогда, когда они конкретны и легки для понимания, просты. Ниже приведены примеры просьб с указанием причины, по которой они вряд ли сработают:

Неопределенно: «Все, о чем я прошу, — это чтобы ты был благоразумен!»

- Что конкретно подразумевается под «благоразумен»?

Абстрактно: «Мне нужна твоя помощь с фестивалем».

- Какая конкретно «помощь»?

Непонятно: «Я просто хочу, чтобы со мной обращались справедливо».

- «Справедливо» не дает конкретики относительно того, что человек чувствует и что ему нужно.

Вы должны знать, что вам нужно. Если вы не знаете, чего хотите

от себя или других, это создает путаницу. Путаница оставляет потребности неудовлетворенными, а неудовлетворенные потребности могут привести к депрессии и гневу. Гнев возникает, когда люди не выполняют то, что от них требуют или говорят им нечетко. Также он порождается сокрытием наших потребностей. Депрессия может быть вызвана тем, что мы игнорируем собственные потребности и ведем себя таким образом, чтобы быть «хорошими».

КОГДА И КАК ВЫСКАЗЫВАТЬ ПРОСЬБУ

Просьба высказывается после того, как мы выразили свои потребности. Она является средством их удовлетворения. Если просьбы нет, другая сторона зачастую думает, что несет ответственность за *нашу* проблему.

То, как мы формулируем просьбу, влияет на то, как она будет воспринята, а также на последующий ответ. Если оставить чувства и потребности за бортом — просьба будет равносильна требованию. Во избежание этого лучше говорить: «Я чувствую..., потому что мне нужно... Ты бы не мог...?»

УПРАЖНЕНИЕ

Не является просьбой: «Мне просто нужна помощь». (Другие могут интерпретировать это так, что они должны что-то сделать, чтобы помочь.)

Реальная просьба: «Я чувствую себя действительно перегруженным. Мне нужна пара часов, чтобы проработать детали фестиваля. Не мог бы ты перезвонить сегодня попозже, около четырех? Мне также может понадобиться твое участие, чтобы убедиться, что все в порядке».

ПРОСЬБА ИЛИ ТРЕБОВАНИЕ: КАК ПОНЯТЬ?

Разницу между просьбой и требованием можно легко увидеть, наблюдая за реакцией человека. Если он злится или расстраивается, то это было требование. Если же он понимает вас и пытается разобраться, как вы оба можете удовлетворить ваши потребности, тогда это была просьба.

Наблюдение за реакцией человека покажет, что было высказано — просьба или требование:

- Если он отвечает с чувством вины или гневом — значит, это было требование.
- Если он отвечает с пониманием и желанием сотрудничества — значит, это была просьба.
- Если он отвечает критикой или осуждением — значит, это было требование.

Еще один инструмент, помогающий определить — являлось ли высказывание требованием, — это попросить другую сторону *передать своими словами* то, что вы сказали. Эти соображения обычно высказываются в форме вопроса. Не забудьте поблагодарить человека за усилия.

ПРИМЕР

- «Я хочу быть уверенным, что высказал свои истинные намерения. Не мог бы ты передать своими словами, что ты услышал от меня?»
- «Здорово, спасибо за обратную связь, это действительно поможет мне понять, как я выражаю свои потребности».

Существует также вероятность, что человек может не захотеть давать обратную связь, будучи неуверенным в намерении или цели

просьбы. В этом случае вы можете высказать слова поддержки и понимания.

ПРИМЕР

«Я понял, что ты предпочитаешь не давать обратную связь в отношении того, что я тебе сказал. Мне действительно хочется убедиться, что ты понимаешь, что мое намерение состоит не в том, чтобы проверить тебя на предмет того, что я сказал, а в том, чтобы мне самому понять, как я выражаю свои потребности. Твоя обратная связь действительно очень бы мне помогла в этом понимании».

Когда приходит ответ, мы стараемся продолжать понимать чувства и потребности другого человека. Мы также хотим получить четкий и честный ответ, чтобы избежать каких-либо недопониманий в общении. Это означает, что лучшая стратегия — задавать очень конкретные и понятные вопросы.

Спросите о чувствах: «Не могли бы вы поделиться своими чувствами по поводу того, что я сегодня сказал, а также тем, почему вы это чувствуете?»

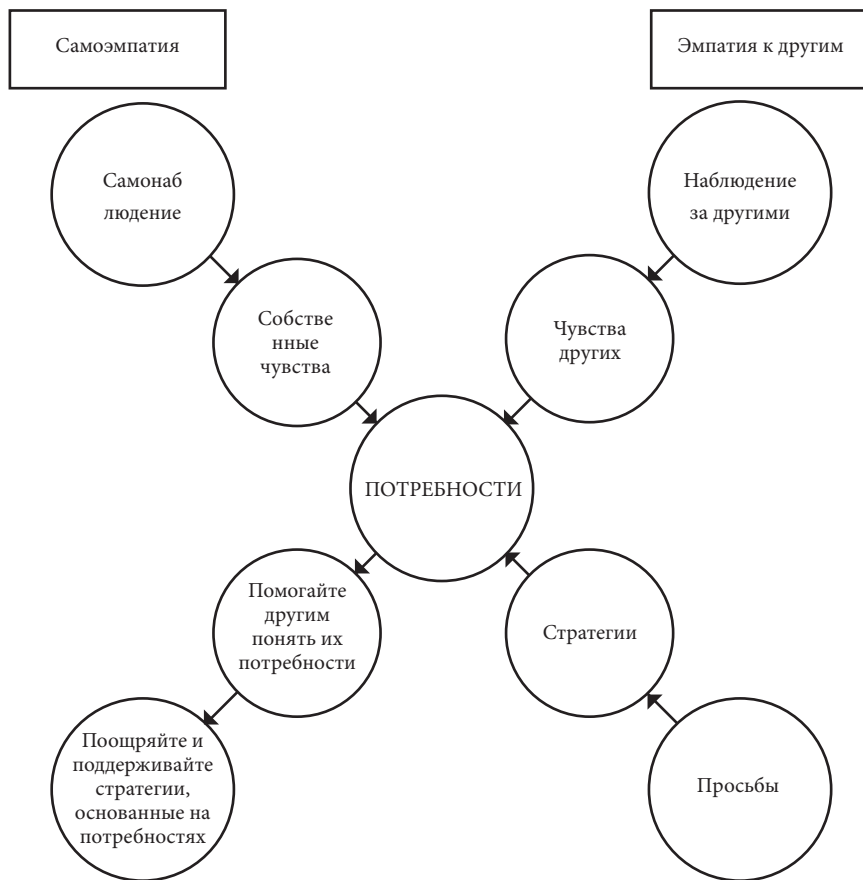
Спросите о мыслях: «Я хотел бы услышать ваше мнение относительно разработанного мною плана этого мероприятия. Как вы думаете — что работает, а что может вызвать затруднения?»

Спросите о действиях: «Может, вы хотите присоединиться ко мне на очередном заседании комитета по планированию в следующий четверг?»

Если ответ человека не содержит того, что вам нужно, или если он услышал совсем не то, что вы на самом деле намеревались выразить, попробуйте перефразировать просьбу: «Спасибо, что поделились тем, что услышали. Это отличается от того, что я хотел донести, поэтому я хотел бы попробовать еще раз выразить свою потребность».

ПОЛНЫЙ ПРОЦЕСС ЭМПАТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ

Наблюдение + Чувство + Потребность + Требуемое действие



ДЕТАЛЬНЫЙ ОБЗОР, УПРАЖНЕНИЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ЭМПАТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ

НАБЛЮДЕНИЕ

- Будьте предельно ясны в своих наблюдениях.
- Используйте в точности те слова, которые были произнесены.
- Используйте наблюдаемые факты.
- Избегайте обобщений.
- Избегайте языка оценочных суждений, скрывающего ваши мысли, чувства или потребности.
 - Избегайте эмоциональных оценок, не основанных на фактах.
 - Используйте разум, чтобы отфильтровать любые критические замечания, ярлыки или предполагаемые намерения другого человека.
 - Избегайте таких слов, как «*всегда*», «*никогда*» и «*редко*», поскольку они не являются конкретными наблюдениями.
 - Подумайте, как другие могут отнестись к вашим высказываниям.
 - *Задайте себе вопрос:* «Будет ли наблюдение способствовать эмпатическим отношениям?»

БЫСТРОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1: Поразмышляйте над конкретным действием какого-либо человека, его поведением, которое вам не нравится. Основываясь на вышеприведенных пунктах, опишите точное поведение в виде наблюдения. Насколько ясное (чистое) наблюдение вы можете сделать?

ЧУВСТВА

Из-за желания защитить себя от боли нам может быть некомфортно чувствовать себя уязвимыми. Поэтому мы ограничиваем количество слов, используемых для описания чувств. Но, если мы не выражаем

свои чувства, мы можем заболеть. Если мы носим в себе невыраженные чувства, этот эмоциональный груз может привести к физическому недугу. Чувства исходят из нашего сердца, а не из ума. Если мы считаем, что мысли — это и есть наши чувства, тогда мы теряем связь с реальным источником наших эмоций.

- Не забывайте исследовать свои настоящие чувства.
- Используйте списки потребностей (удовлетворенных и неудовлетворенных) для облегчения определения чувств.
- Начните использовать выраженные чувства для выявления глубинных потребностей.

БЫСТРОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2: Представьте человека из упражнения 1 и его поведение. Основываясь на рассмотренных выше пунктах, опишите свои чувства относительно вышеприведенного наблюдения следующим образом: «Когда ты сделал или сказал..., я почувствовал...»

Мы привыкли к общению в оценочной манере, но теперь мы можем выбрать эмпатический способ общения, от сердца. Это потребует практики.

ПОТРЕБНОСТИ

Чтобы стать компетентным в эмпатическом общении, необходимо научиться отвечать на потребности других людей с состраданием. Здесь не имеется в виду удовлетворение собственных потребностей за чужой счет. Речь идет о том, что в процессе эмпатического общения с другими нужно быть чуткими к собственным потребностям и чувствам.

Общение с другими людьми — одна из наших главных потребностей. Оценивая других, мы показываем, что сосредоточены исключительно на собственных потребностях. Вместо того чтобы обвинять других, мы можем попытаться угадать их потребности. И, даже если мы ошибемся в своих догадках, тот факт, что мы

интересуемся потребностями других, откроет каналы общения. Как только люди начинают говорить о том, что им нужно (а не о том, что не так с тем или с этим человеком), вероятность нахождения творческих и практических способов удовлетворения потребностей каждого увеличивается в геометрической прогрессии. Крайне важно, чтобы мы учились думать и понимать в контексте потребностей.

- Эмпатия предполагает осознание потребностей и чувств как других людей, так и наших собственных.

- Познакомьтесь со своими основными потребностями.

- Практикуйтесь в возвращении эмоций и чувств к основной потребности.

- Помните, что другие также движимы своей основной потребностью.

- Кроме того, обдумайте с точки зрения вашего нового понимания:

1. Что же человек сделал, чтобы вызвать такие реакции?

2. Как можно обвинять и осуждать выражение неудовлетворенных потребностей?

3. Определите стоящую за словами потребность.

БЫСТРОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3: Представьте еще раз, что имеете дело с человеком из двух предыдущих упражнений. Вы сделали наблюдение, определили чувство, так что теперь выразите потребность. Используйте для этого все элементы: наблюдение, чувство и потребность (удовлетворенную или неудовлетворенную). Вы можете проделать это несколько раз.

Вот пример прохождения процесса от начала до конца:

«Когда ты сказал вчера, что я должна готовить иначе, я почувствовала боль, давление и гнев, потому что у меня есть потребность в автономии и возможности делать свой собственный выбор».

Практика — ваш главный союзник в этом деле. Если вы будете практиковаться — эмпатическое общение станет вашей второй натурой.

Любите свои ошибки — они научат вас, как усовершенствовать процесс.

ЧЕТЫРЕ ЭЛЕМЕНТА: УПРАЖНЕНИЯ

1. Различение *наблюдений* и *оценок*

Изучите следующие высказывания и определите, было ли наблюдение смешанно с оценкой. Если это так, переформулируйте предложение таким образом, чтобы осталось только наблюдение.

- а) «Вчера мой гуру накричал на меня безо всякой причины».
- б) «Деви даси много смотрит телевизор».
- в) «Мой *гуру* очень великодушный».
- г) «Этот *санньяси* весит слишком много».
- д) «Президент храма жалуется, когда я с ним разговариваю».
- е) «Вчера вечером этот *брахмачари* сказал мне, что ему не нравится мое желтое сари».

2. Выражение *чувств*

Изучите следующие высказывания и определите, было ли выражено чувство. Если нет, то представьте, что бы это могло быть, и перепишите предложение так, чтобы чувство было ясно выражено.

- а) «Я чувствую, что он в *майе*».
- б) «Я разочарован».
- в) «Когда ты ведешь себя таким образом — мне хочется выйти из комнаты».
- г) «Я чувствую себя отвергнутым, когда мой *гуру* не пишет мне».
- д) «Я чувствую, что мой друг бросил меня».

3. Выявление своих *потребностей* и принятие *ответственности* за связанные с ними чувства

Изучите следующие высказывания и определите, была ли выражена потребность. Если нет, то представьте, какая это могла быть потребность, и включите ее в переформулированное предложение.

- а) «Я чувствую разочарование, когда ты опаздываешь на лекцию».

б) «Я счастлив, что тебя наградили как лучшего распространителя книг».

в) «Я злюсь, когда ты так говоришь, потому что хочу уважения».

г) «Мне страшно, когда ты кричишь».

4. Выражение *просьбы* языком настоящего позитивного действия

Изучите следующие высказывания и определите, была ли просьба сформулирована на языке настоящего позитивного действия. Если нет, то переформулируйте предложение, чтобы выразить ее таким образом.

а) «Я хочу, чтобы ты меня понял».

б) «Мне бы хотелось, чтобы ты был более уверен в себе».

в) «Я бы хотел, чтобы ты перестал пить».

г) «Мне бы хотелось, чтобы ты не превышал максимально разрешенную скорость или даже ехал медленнее».

д) «Я хочу, чтобы ты оставил меня в покое».

Эмпатическое общение требует присутствия, полного внимания, сфокусированности и пространства. Совершенно нормально — не отвечать сразу, а взять небольшую паузу. Для эмпатического общения также необходимо намерение — желание искренне общаться с человеком и помогать ему, но не пытаюсь решить его проблемы. Мы чутко относимся к чужой боли, устанавливая связь на глубоком уровне, чтобы предложить поддержку, но воздерживаемся от принятия ответственности за устранение этой боли. Эмпатия — это не разрешение проблем, а поддержание усилий человека, направленных на нахождение собственного решения, придание ему сил. Одним из главных инструментов эмпатического общения является наблюдение, но не реакция. Наблюдение дает время для того, чтобы собрать информацию, обдумать ситуацию и то, как создать беспроектный сценарий, сохраняя эмпатию. Это поможет нам в наших духовных устремлениях.

Использование четырех элементов эмпатического общения (наблюдений, чувств, потребностей и просьб) определенно сделает наше общение более эффективным.

БЫСТРЫЙ ОБЗОР

Наблюдение: изложите факты.

- «Когда ты говорил: „Ты — скучный старик“...»

Угадайте чувство: попробуйте угадать, даже если не попадете в точку, поскольку эта попытка подразумевает желание проявить эмпатию.

- «Когда ты говорил: „Ты — скучный старик“, — ты был зол?»

Угадайте потребность:

- «Когда ты говорил: „Ты — скучный старик“, — ты злился, потому что у тебя есть потребность в чем-то захватывающем в жизни?»

Обратитесь с просьбой:

- «Когда ты говорил: „Ты — скучный старик“, — ты злился, потому что у тебя есть потребность в чем-то захватывающем в жизни? *Может, хочешь* сходить на семинар какого-то другого ведущего?»

Прежде чем мы сможем реагировать таким образом, нам необходимо установить контакт с собственными чувствами и потребностями (о чем мы поговорим позже в этой главе в разделе «Любить себя»). В противном случае, если мы не осознаём, что происходит внутри нас самих, это может блокировать эмпатию, поскольку имеется вероятность проявления изначальной склонности испытывать гнев или эмоциональное напряжение при столкновении с другими людьми. Мы можем ослабить ощущаемое психическое давление, если будем находиться в тесном контакте с собственными чувствами и потребностями.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Для работы с собственными чувствами необходимо понимать разницу между *стимулом* и *причиной*. Стимул — это чье-либо действие, вызывающее в нас ответную реакцию. Фактическая же причина заключается в том, что наша потребность либо удовлетворяется, либо не удовлетворяется.

- Если мы можем определить потребность, стоящую за переживаемым нами чувством, это осознание соединяет нас внутренне. Знание собственной ситуации позволяет нам быть в безопасности, даже если мы уязвимы. Когда мы оцениваем свою реакцию, нам может понадобиться некий тайм-аут, прежде чем мы ответим. Пусть он будет.

- Зачастую, эмпатически общаясь с кем-то, мы можем почувствовать, как стимулируются наши собственные эмоции, а также желание исправлять, обучать или, возможно, давать советы. В этом случае нужно вернуть разговор и свое намерение обратно — к присутствию для другого человека. Если ваши чувства невероятно сильны или полностью захватили вас, вы можете воспользоваться возможностью внутренне попрактиковать самоэмпатию, чтобы потом снова обрести способность дать другому человеку эмпатию и ваше присутствие.

- Ошибка, совершаемая многими людьми, особенно в близких отношениях, состоит в том, что они думают, что другой человек может удовлетворить все их потребности. Зачастую муж и жена рассматривают друг друга как средство удовлетворения своих потребностей. Снова и снова разочаровываясь, они понимают, что их потребности не будут удовлетворены другим человеком, — и это становится причиной гнева.

- Есть много способов удовлетворения собственных потребностей. Лучшая практика — не сосредотачиваться для этого на каком-то человеке (или даже нескольких). Мы должны взять на себя личную ответственность за удовлетворение наших потребностей.

- Причина такой важности самоэмпатии заключается в том, что без нее мы не сможем давать эмпатию другим. Помните, что, не

имея контакта с потребностями, являющимися источником наших *собственных* чувств, мы также не сможем установить связь с чувствами и потребностями других людей.

КАК ДАВАТЬ И ПРИНИМАТЬ ЭМПАТИЮ

Налаживая контакт с другими людьми, мы должны прислушиваться к тому, что они *наблюдают, чувствуют, в чем нуждаются и что просят*. Нам нужно понять, что стоит за их словами. Тогда мы сможем воспринимать их высказывания эмпатически, без оценочных суждений. Затем мы сможем дать им обратную связь — пересказать, как мы поняли то, что они нам озвучили, используя четыре элемента (наблюдение, чувства, потребности, просьбы). Когда мы даем обратную связь тем, кто расстроен или рассержен, это позволяет им почувствовать, что мы с ними (присутствуем), и постепенно они станут более спокойными. Давайте обратную связь, только если это способствует большей эмпатии. В некоторых случаях говорящий может не нуждаться в обратной связи, но мы все равно можем проявлять эмпатию внутренне и давать обратную связь посредством языка нашего тела.

Как правило, предлагая эмпатию, вы будете проходить следующие этапы:

1. Сначала вы лишь присутствуете и больше ничего не делаете; просто слушаете и наблюдаете.
2. Вы продолжаете фокусировать внимание на чувствах и потребностях другого человека.
3. Вы замечаете любое ослабление напряжения.
4. Вы даете обратную связь, угадывая чувства и потребности другого человека, задавая вопрос.
5. Вы просите обратную связь.

Как понять, что человек получил достаточно эмпатии?

- Наблюдая за языком его тела: обычно он показывает облегчение

или расслабление.

- Поток высказываемых слов, как правило, становится минимальным или прекращается.

- Если вы не уверены, просто спросите, осталось ли что-то еще, чем нужно поделиться.

Порой нам бывает трудно общаться с теми, чьи слова вызывают в нас неприятные чувства, а также прорабатывать четыре элемента эмпатического общения (наблюдение, чувства, потребности и просьба). Но это можно сделать. Помните: когда кто-то говорит нам нечто неприятное — у нас есть четыре варианта реакции.

Первые два из них не затрагивают наше сердце и представляют собой наши привычные способы реагирования:

1) обвинять других и 2) обвинять себя.

Следующие два варианта — эмпатические, находящиеся в гармонии с нашим сердцем: 3) любить других и 4) любить себя.

НАШ ВЫБОР РЕАКЦИИ

1. ОБВИНЯТЬ ДРУГИХ

Это означает находить недостатки в других людях. Например, если кто-то говорит: «Ты — *самый* эгоистичный человек, которого я когда-либо встречал!» — мы можем отреагировать, сказав: «Это ты — абсолютный эгоист!» Если мы отстаиваем свою позицию и отвечаем гневом или насилием, результатом является то, что потребности не выражаются и не удовлетворяются, а конфликты не разрешаются. Возложение вины на кого-то другого лишь снимает с нас ответственность за собственные чувства и перекладывает ее на другого человека. Вот что такое обвинять других.

2. ОБВИНЯТЬ СЕБЯ

Это означает принимать все на свой счет и слышать только упреки и критику. Например, если кто-то рассержен и говорит: «Ты — самый эгоистичный человек, которого я когда-либо встречал!» — мы можем подумать: «О, мне действительно *следовало быть* более чутким. Это я во всем виноват». Если мы принимаем осуждение другого человека и «признаем» оскорбление — это бьет по нашей самооценке и может вызвать чувство вины, стыда, подавленности или гнева.

3. ЛЮБИТЬ ДРУГИХ (ЭМПАТИЯ)

С практической точки зрения это означает испытывать чужие чувства и потребности. Например, если кто-то рассержен и говорит: «Ты — самый эгоистичный человек, которого я когда-либо встречал!» — мы можем ответить: «Ты расстроен, потому что у тебя есть потребность в том, чтобы с твоими чувствами считались?» Также учтите, чтобы проявить эмпатию, нам может потребоваться применение самоэмпатии, прежде чем мы ответим (во избежание обвинений себя или другого человека).

4. ЛЮБИТЬ СЕБЯ (САМОЭМПАТИЯ)

Здесь мы испытываем собственные чувства и потребности, внутренне настраиваясь на то, чтобы сначала применить самоэмпатию, а затем реагировать в соответствии с нашими потребностями. Например, если кто-то рассержен и говорит: «Ты — самый эгоистичный человек, которого я когда-либо встречал!» — мы можем ответить: «Когда ты говоришь, что я — самый эгоистичный человек, которого ты когда-либо встречал, я расстраиваюсь, потому что мне действительно нужно, чтобы мои усилия были оценены по достоинству». Это помогает нам

не только понять, что у нас есть потребности, но и выразить их, что затем может дать нам возможность удовлетворить их. Не всегда нужно выражать потребности внешне, хотя можно и так.

Постарайтесь принять тот факт, что другой человек не является проблемой. Это вопрос внутреннего самоосознания и понимания того, что существует множество способов и стратегий удовлетворения потребностей.

ИССЛЕДОВАНИЕ САМОЭМПАТИИ: СВЯЗЬ С САМИМ СОБОЙ

Инструменты самооценки могут помочь нам двигаться в позитивном направлении, проявляя к себе уважение и сострадание, вместо того чтобы испытывать чувство вины, стыда или отвращение к себе. Стыд — это форма ненависти к самому себе. Крайне важно научиться избегать высказываний и мыслей, включающих слово «должен», потому что они противоречат нашей сильной потребности в автономии и выборе и могут привести к тому, что мы утратим желание участвовать в своей жизни.

Признавая наше нежелательное поведение несоответствующим нашим потребностям, мы освобождаемся от самоосуждений. Например, мы можем сделать паузу и поразмыслить: «Я вижу, что действую вопреки своим потребностям. Почему я так поступаю? Каковы на самом деле мои текущие потребности?» Самоэмпатия позволяет нам справляться с эмоциональными состояниями и ситуациями, дабы мы могли обрести более сбалансированный взгляд — как внутренне, так и внешне.

Совершив ошибку, мы должны признать ее. Вместо того чтобы поддаваться негативным эмоциям вины, стыда или обвинять других, мы можем поскорбеть. Скорбь — это способ установления связи с неудовлетворенными потребностями и связанными с ними чувствами в той ситуации, когда мы повели себя не самым совершенным образом.

Мы прибегаем к скорби как к возможности учиться и двигаться вперед. Вот некоторые ценные шаги для пересмотра наших мыслей по поводу совершаемых нами ошибок:

- Услышать и распознать негативный внутренний диалог.
- Увидеть потребности, стоящие за ним.
- Определить связанные с этими потребностями чувства.
- Мобилизовать свои творческие возможности для удовлетворения своих потребностей.

Быть поглощенным ненавистью к себе — большая потеря. Это отключает нас от нашего потенциала, от других и, конечно же, от Кришны. Мы должны рассматривать ошибки как возможность увидеть свои ограничения и расти, преодолевая их.

За скорбью следует самопрощение. Проявляя по отношению к себе эмпатию, мы можем установить связь с нашими потребностями. В тот момент, когда мы налаживаем этот контакт, происходит прощение, и оно дает нам возможность улучшить нашу жизнь.

УПРАЖНЕНИЕ ПО САМОЭМПАТИИ

Преобразование «должен...» в «выбираю...»

Шаг 1. Составьте список того, что, как вы считаете, вы «должны делать». Включите в него любые действия, которых вы боитесь, но все равно делаете, потому что у вас «нет выбора».

Шаг 2. Ясно осознайте, что вы делаете все это потому, что «выбираете», а не потому, что «должны» делать. Поставьте «Я выбираю» перед каждым из перечисленных вами пунктов.

Шаг 3. Закончите предложение: «Я выбираю _____, потому что мне нужно _____». Проработайте свой список действий. Это поможет вам определить намерение, стоящее за выбором.

Выявление намерения, стоящего за нашим выбором, позволяет нам заниматься той же самой деятельностью, но совсем с другой энергией. Теперь мы можем видеть ее реальную пользу для себя и своих близких. Возможно, нам придется постоянно напоминать себе о необходимости возвращать ум к цели, которой служит деятельность. Это освобождает нас от обусловленности и меняет наше сознание относительно деятельности, которой мы раньше не любили заниматься.

Также полезно осознавать мотивы, связанные с нашим выбором и действиями. Нас может, например, мотивировать:

- стремление к деньгам (на самом деле это стратегия удовлетворения потребности, а не конкретная потребность);
- потребность в одобрении;
- возможность избежать чувства вины;
- надежда уклониться от наказания;
- стремление уйти от позора;
- чувство долга.

Зачастую нас учат стремиться к поощрениям, быть хорошими, дабы избежать нелюбви к себе или наказания, либо преуспевать, чтобы получить одобрение. Если язык отрицает выбор, то он отключает нас от наших основных потребностей, формируя менталитет роботов, который сводит на нет эмоции и личную ответственность. Это может быть самой опасной ошибкой. Благоприятнее же всего — чтобы наш выбор исходил из желания позитивно действовать в сознании Кришны, а не из чувства страха, вины, стыда, долга или обязательства. Учтите, что даже если мы выполняем служение из чувства долга или обязательства, лучше всего — сформулировать это в своем уме как позитивное желание доставить удовольствие Кришне.

Оценка наших действий и поведения через призму наших неудовлетворенных потребностей даст нам истинный стимул делать что-то для нашего собственного благополучия и благополучия других людей. Наша величайшая потребность — вечно и безгранично служить

Кришне и любить Его. Мы можем делать это наилучшим образом, если станем сознающими Кришну, будем любить все Его неотъемлемые частицы и из сострадания приводить их к Его лотосным стопам.

ЛЮБИТЕ СЕБЯ!

Вопреки заблуждению, что эмпатия означает лишь любовь к другим, самоэмпатия оказывает наибольшее влияние на наше собственное сердце. Мы должны естественным образом любить себя, потому что мы — души, неотъемлемые частицы Кришны. Если мы хотим любить Кришну, то должны любить Его неотъемлемые частицы, в том числе и себя. Так что эмпатия начинается с нас самих.

У многих преданных сложилось ложное впечатление, что они должны любить Кришну и принижать себя. И это неудивительно, потому что существует множество рекомендаций *шастр*, которые легко понять неправильно. Например: «*считая себя ниже соломы, валяющейся на улице*», «*размеры индивидуальной души составляют одну десятитысячную часть кончика волоса*», «*индивидуальная душа — крошечная*», «*нужно быть бескорыстным*» и т. д. Мы также можем контактировать с людьми, которые, во имя авторитета сознания Кришны, унижают нас, говоря, что мы «беспольные, безнадежные, падшие, деградировавшие, в *майе*, наслаждающиеся чувства» и т. д. Кроме того, нам могут напоминать о наших прошлых «чудесных» (викармических) поступках в этом мире — и это воспоминание добавит негатива. Кульминацией этого негатива может стать заниженная самооценка и даже ненависть к себе, что приведет к депрессии и угасанию нашего энтузиазма служить Кришне. Мы можем даже начать думать о себе как о «безнадежном случае».

Я пишу об этом, потому что многие преданные обсуждали со мной такое психическое состояние. Когда я слышу подобные высказывания — слезы подступают к моим глазам, потому что я знаю, что все преданные очень дороги Кришне. Хотя онтологически мы можем

быть совсем крошечными, тем не менее мы важны для Кришны. В Его глазах мы отнюдь не маленькие.

Например, в «Шри Брихад-бхагаватамрите» есть история Гопа-кумара. Кришна так сильно его любил и так жаждал общения с ним в духовном мире, что Сам стал его духовным учителем. Вы можете сказать, что Гопа-кумар — особый преданный. В каком-то смысле он — наш образец для подражания. Но Кришна является *чайтья-гуру* для всех нас, пребывая в наших сердцах и беря на Себя труд направлять нас к нашему духовному учителю.

Еще до того, как мы приняли сознание Кришны, Он пребывал в наших сердцах, ожидая, когда мы вспомним, что наше истинное счастье заключается в отношениях с Ним, а не с Его внешней энергией. Кришна считает нас значимыми и важными. Когда Гопа-кумар наконец возвращается на Кришналоку, встречая его, Кришна в экстазе теряет сознание. Даже Его спутники с трудом понимали, что происходило во время этой встречи. Кришна чувствует то же самое по отношению к нам.

Что значит любить себя? Это означает изображать, визуализировать или представлять то, каким вы хотите быть. Забудьте обо всем негативе, независимо от того, исходит ли он от вас самих или от других. Когда вы думаете о чем-то негативно — вы на это медитируете. Эти мысли будут препятствовать вашей духовной жизни. Обретите позитивную духовную самооценку! Не оставайтесь в ситуации, когда другие вас принижают! Отвергните все, что неблагоприятно для сознания Кришны, и ищите то, что благоприятно для него. Вы должны это сделать ради себя и ради Кришны.

Поразмышляйте над следующими утверждениями:

- «Радха и Кришна любят меня и хотят, чтобы я был с Ними в духовном мире!»
- «Забота о моих духовных потребностях не может мешать моему духовному развитию».
- «Забота о моих материальных потребностях также не будет препятствовать моему духовному прогрессу».

- «Я — вечная духовная душа, исполненная блаженства и знания!»
- «У меня вечные отношения с Радхой и Кришной, и я осознаю эти отношения».

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМПАТИИ: СВЯЗЬ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

Устанавливая эмпатическую связь с другими людьми, мы направляем на них все свое внимание. Мы даем им знать, что мы с ними. Нет никаких скрытых мотивов, и мы не берем с собой свой багаж. Они могут принести собственную эмоциональную ношу: гнев, разочарование, беспокойство и грусть. Однако благодаря нашей с ними связи в конечном итоге они оставят этот груз и доберутся до реальных потребностей.

Главный компонент эмпатической связи — просто быть там, присутствовать. Присутствие означает пребывание в настоящем моменте, а не в прошлом; сосредоточение на том, какие чувства и потребности имеют место прямо сейчас.

Компоненты установления связи с другими людьми:

- а) Присутствие — без оценочных суждений, без анализа.
- б) Концентрация на текущих потребностях и чувствах другого человека, а также их осознание.
- в) Предоставление подтверждения этих потребностей, если требуется.
- г) Присутствие с человеком до тех пор, пока процесс не будет завершен.

д) Как только процесс завершится, подтвердите это, задав вопрос.

Мы можем заверить другого человека, что мы с ним, и позволить ему выразить себя в полной мере. Тогда у нас появится возможность добраться до его реальных потребностей — вместе с любыми его нынешними чувствами, включая гнев, разочарование и грусть. Эмпатия — это не понимание с помощью разума, не теория, идеи, история,

анализ или обобщения. Эмпатия означает ценить индивидуальность и устанавливать связь в настоящем.

Вы можете «наслаждаться» болью других, устанавливая с ними связь. (То, чем вы на самом деле наслаждаетесь, — это связь и понимание, получаемые вами от процесса.) В те моменты, когда вам труднее всего сопереживать, другие на самом деле нуждаются в этом больше всего.

РАБОТАЯ С ДРУГИМИ

Чтобы сделать процесс сбалансированным и сфокусированным на эмпатическом общении, чередуйте эмпатию к другим и самоэмпатию.

- Сначала практикуйте самоэмпатию.
- С внутренней опорой вам будет проще проявлять эмпатию к другим.

• Проявите эмпатию к другим, затем вернитесь к самоэмпатии, потом снова перейдите к эмпатии к другим.

Избегайте использования местоимений типа «это» и «то», поскольку они действительно формируют ощущение имперсонализма, будучи неопределенными и лишеными личной ответственности/выражения.

• «Когда в наших флаерах есть ошибки — меня *это* приводит в ярость». (Что «это»?!)

- «Меня *это* невероятно раздражает». (Что «это» — действие?)

Избегайте высказываний, которые лишь заостряют внимание на действиях других и не содержат потребности.

- «*Когда ты не делаешь уборку — мне становится очень обидно*».
- «Я так расстраиваюсь, *когда ты со мной не считаешься*».

Старайтесь не выражать чувства, причина которых сосредоточена на действиях другого человека. Ваши чувства исходят из ваших потребностей — удовлетворенных или неудовлетворенных.

- «Я чувствую (эмоция)..., *потому что такой-то* (не я)...»
- «Мне очень обидно, *потому что ты сказал*, что тебе все равно».

- «Я так зол, *потому что начальник не выполнил...*»
- Не забывайте связывать чувство с потребностью.
- «Я чувствую..., потому что мне нужно...»
- «Интересно, чувствуют ли они..., потому что им нужно...»

Анализируйте

Предположения позволяют уточнить и подтвердить. Они:

- помогают выяснить, что другие действительно чувствуют и в чем нуждаются;
- позволяют вам быть посредником;
- дают вам возможность стать отражателем, с помощью которого другие смогут начать устанавливать связь с собой.

Подтверждайте (завершайте)

Когда другие поделятся своими чувствами и потребностями, дайте обратную связь по поводу услышанного. Она:

- поддержит установленный контакт;
- поможет вам обрести большее понимание и глубину;
- даст другим возможность увидеть себя;
- позволит им оценить ваши усилия.

УПРАЖНЕНИЕ

Если кто-то скажет: «Я очень подавлен», — как вы отреагируете?

Помните:

- Не путайте эмпатию с симпатией. Симпатия — это сосредоточенность на себе, а эмпатия — сосредоточенность на другом человеке.
- Если вы видите, что подключаетесь к собственным эмоциям и чувствам, проявите самоэмпатию, чтобы потом снова переключиться на выявление потребностей другого человека.
- Спрашивайте без каких-либо ожиданий или личных мотивов. Просите о возможности установить связь с другим человеком, чтобы вы могли получать и проявлять эмпатию.

- Избегайте попыток решать, исправлять, давать советы или отвечать стандартной фразой «я понимаю».

- Попросите другого человека озвучивать любые возникающие у него во время проработки ситуации критические замечания.

- Это позволит ему не бояться выразить свои чувства, что само по себе достаточно сложно.

- Это также поможет вам понять, как вы выражаете себя и как другие могут интерпретировать это выражение.

Не зрите в людях зла. Каждый из нас всего лишь ищет лучший способ удовлетворения своих потребностей. Помните, что все наши усилия, как бы это ни выразалось, постоянно направлены только на то, чтобы мы могли удовлетворить свои потребности наилучшим образом.

ПОДДЕРЖАНИЕ ЭМПАТИИ В АКТИВНОМ СОСТОЯНИИ

Демонстрируйте понимание, но не просто словами, а продолжая:

- присутствовать в настоящем моменте, фокусироваться на нем и на *сиюминутной* потребности, а не на былой;

- помогать другому человеку отвлечься от прошлого, чтобы снова сосредоточиться на текущих чувствах и насущной потребности.

Это может быть непросто, особенно когда человек всё продолжает говорить, фактически не касаясь каких-либо чувств или потребностей. В такой ситуации трудно уловить, чего именно он хочет. Когда человек ходит вокруг да около, как правило, он не осознаёт своих потребностей и пытается выявить их с помощью внешних ресурсов, посредством диалога. Если вы установите эмпатическую связь с настоящим, это поможет другому человеку сделать то же самое. Тогда потребности могут быть удовлетворены, все обретут понимание, и вопрос будет исчерпан.

Возможные варианты вашей реакции:

1. «Прости, пожалуйста». (Вы можете перебивать.)

2. «Мне трудно следовать за ходом твоих мыслей».
3. «Я хочу убедиться, что действительно тебя понимаю».
4. «Ты чувствуешь..., потому что тебе нужно...?»

ЭМПАТИЯ БЕЗ СЛОВ

Как проявлять эмпатию к тому, кто вообще никак не реагирует? Возможно ли установить контакт с тем, кто ничего не говорит? Да, безусловно. Все, что для этого нужно, — это присутствие. Попробуйте угадать чувства и потребности человека и примите его молчание — пусть оно станет инструментом.

Произносимые слова почти ничего не значат, поскольку большинство людей воспринимают информацию через язык тела, а не через слова. Если вы что-то говорите, а язык вашего тела передает совсем другое сообщение — человек воспримет язык вашего тела. Слова составляют только 8% (некоторые говорят 12%) общения. Слова — это не личность. За любой философской позицией, занимаемой людьми, стоит психологическое мышление. *Опираясь только на слова, вы никогда не поймете смысл.*

УПОТРЕБЛЕНИЕ ЭМПАТИЧЕСКОГО «НЕТ»

Старайтесь не говорить «нет» прямо, поскольку это может вызвать гнев. Самым практичным способом сказать «нет» в ответ на требование является осознание того, что, предъявляя требование, человек раскрывает свой ум в отношении своих потребностей. Нам нужно постараться воспринять ситуацию его глазами (с его точки зрения) и посмотреть на нее как на дар раскрытия ума. Если мы не сможем сделать это сразу, то вполне вероятно, что сначала нам придется высказать свои чувства и потребности, а затем уже мы сможем сформулировать просьбу, чтобы выразить «нет» эмпатически.

ПРИМЕРЫ

1. «Когда ты попросил у меня деньги, я занервничал, потому что нуждаюсь в безопасности и спокойствии. Может, обсудим другие способы удовлетворения твоих потребностей?»

2. «Когда ты просил у меня деньги, ты волновался, потому что у тебя есть потребность поддерживать свою семью? Может, поговорим об альтернативных вариантах?»

Если вы не прибегните к просьбе с самого начала, то, скорее всего, она будет воспринята как «нет» или как оправдание, а вас могут воспринять как очень эгоистичного человека только лишь потому, что вы не выразили свою потребность. Поэтому в данной ситуации просьба на самом деле нужна для того, чтобы удовлетворить как ваши потребности, так и потребности другого человека.

Что касается эмпатии, вы не обязаны предлагать решение, вы должны общаться с другим человеком. Высказывая свою точку зрения, вам необходимо проявлять интерес к его потребностям. Ваша искренняя заинтересованность поможет ему увидеть различные стратегии удовлетворения своих потребностей. Так что вашей обязанностью является только общение.

КАК НАСЧЕТ «НЕТ»?

Почему мы боимся говорить «нет»? Тому есть много причин. Мы можем опасаться, что человек не поймет нашу глубинную потребность или что в ответ мы получим неприятную эмоцию. Проблема заключается в том, что «нет» не выражает в полной мере глубинную потребность. В то же время «нет» забирает у нас возможность позволить другому человеку выразить свои потребности, вот почему

мы зачастую получаем «негативную» реакцию. И хотя она кажется «негативной», помните, что это выражение неудовлетворенной потребности и вы можете помочь определить корневые *чувство* и *потребность*, вызывающие эту реакцию.

Запомните:

- Если человек высказывает просьбу или даже требование, с помощью языка тела дайте ему знать, что вы приняли возможность наладить контакт.

- Даже если вы хотите сказать «нет», **ИЗБЕГАЙТЕ ЭТОГО**. «Нет» не выражает потребность и обрывает эмпатическую связь. Обязательно выразите свою потребность. Объясните человеку, почему вы не можете сказать «да».

- Закончите просьбой, направленной на удовлетворение потребностей каждого. Очень важно поразмышлять над «нет». Почему другие говорят «нет»? Почему вы боитесь сказать «нет»? За «нет» всегда стоит какая-то потребность.

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ГНЕВ?

Гнев можно контролировать, практикуя прощение. Как можно простить того, кто, казалось бы, что-то вам сделал? Во-первых, попробуйте увидеть за этим Кришну. Затем постарайтесь понять, что этот человек страдает, потому что когда поступки человека движимы гневом или иной причиной, на самом деле это именно он страдает. Если вы сами злитесь, помните, что ваш гнев причиняет боль не другому человеку, а вам. С помощью эмпатии вы можете увидеть, что страдает тот, кто гневается, а также сможете почувствовать сострадание к нему, потому что вы понимаете источник его гнева.

Почему нам присущ неконтролируемый гнев, когда наша истинная природа сознания Кришны — всегда испытывать сострадание и находиться в контакте? Как говорит Шрила Рупа Госвами, преданный в сознании Кришны не гневается. Когда потребности не

удовлетворяются, это вызывает гнев — либо в нас самих, либо в другом человеке. Выяснив, какие именно потребности не удовлетворяются в той или иной конкретной ситуации, вы сможете выработать стратегию их удовлетворения.

Как только потребности будут удовлетворены — исчезнут причины возникновения гнева. Крайне важно понять, что делать с гневом. И это возвращает нас к различению стимула и причины. Мы хотим сконцентрироваться на причине и распознать ее (глубинная потребность) — будь то оценочное суждение или диагноз, а потом уже сказать: «Я гневаюсь, потому что мне нужно...»

Гневаться — вовсе не плохо. Смотрите на гнев позитивно. Он является признаком того, что у вас есть неудовлетворенные потребности. Гнев подобен сигнальной лампочке на приборной панели автомобиля. Сам сигнал — это не проблема. Он лишь указывает на более глубокую проблему.

Однако гнев отнюдь не способствует удовлетворению ваших потребностей.

УПРАЖНЕНИЕ

Вспомните последнюю ситуацию, когда вы гневались.

1. Запишите стимулы (то, что спровоцировало ваш гнев).

2. Потом укажите причину (неудовлетворенную потребность или ценность).

Пользуйтесь возможностью исследовать свои потребности каждый раз, когда вы гневаетесь или испытываете какие-либо другие чувства, не улучшающие вашу жизнь или идущие вразрез с вашими фундаментальными ценностями. Такая постоянная практика будет поддерживать и обеспечивать вас бесценными инструментами по мере вашего продвижения по пути преданного служения.

ЧЕТЫРЕ ШАГА В ОБРАЩЕНИИ С ГНЕВОМ

1. Прежде чем ответить, возьмите паузу — остановитесь, подышите и поразмыслите.

2. Выявите любые осуждающие мысли, которые могли у вас возникнуть (по отношению к себе или к другим).

3. Установите все неудовлетворенные потребности.

4. Выразите чувство и глубинную потребность, которая не удовлетворяется.

• Остановитесь • Поразмыслите • Оцените • Выразите

Гнев не является чем-то желанным. Это одна из *анартх* (нежелательных вещей), препятствующих достижению цели сознания Кришны. В *шастрах* есть много стихов о контроле гнева. Вопрос, однако, заключается в том, как обращаться с гневом, особенно с тем, что вызван оскорблением.

Обычно мы принимаем тактику подавления или репрессии. Подавление означает, что мы осознаём свой гнев, но скрываем его симптомы. Репрессия означает, что мы подавляем гнев и полностью отрицаем наличие у нас проблемы. Ни то ни другое не является здоровым способом обращения с гневом.

Рано или поздно подавленный или репрессированный гнев снова проявится в какой-нибудь иной ситуации и будет направлен на кого-то другого или на нас самих. Подавленный или репрессированный гнев может негативно сказаться на физическом теле. У человека может возникнуть такой недуг, как бруксизм (скрежет зубами во сне). Известно, что удерживаемый внутри гнев вызывает повреждение органов. Телесные проблемы или синдромы и даже такие серьезные заболевания, как рак, обычно связаны с эмоциями, которые мы не смогли принять. Конечно же, мы хотим отвечать на оскорбления здоровым, в духе сознания Кришны, способом.

КАКОВЫ ЗДОРОВЫЕ СПОСОБЫ РЕАКЦИИ НА ОСКОРБЛЕНИЯ?

Один из них я называю методом Джады Бхараты. Джада Бхарата, который в прошлом был Бхаратой Махараджем и потом на некоторое время принял рождение в теле оленя, был оскорблен царем, когда помогал нести его паланкин. По дороге Джада Бхарата, дабы не наступить на муравьев, из сострадания прыгнул. Когда царь начал его оскорблять, Джада Бхарата в ответ объяснил, что оскорбления царя были направлены на тело, а мы на самом деле не являемся телом. Этот метод обращения с раздражителями заключается в непривязанности к телу, делающей оскорбления, основой которых является тело, абсолютно неэффективными и, следовательно, не заслуживающими внимания.

Второй — *метод Харидаса Тхакура*, или *метод сострадания*. Харидаса Тхакура били палками на двадцати двух рыночных площадях, а он в это время испытывал к своим обидчикам лишь всеохватывающее сострадание. Будучи невосприимчивым к безжалостным ударам, Харидас Тхакур вряд ли стал бы тратить силы на то, чтобы обращать внимание на оскорбления.

Третий метод — *отношение быка Дхармы*. Что делает этот метод действительно мощным, так это принятие каждой ситуации как благоприятной, потому что она устроена непосредственно Верховной Личностью Бога. Поэтому все, что нужно сделать в отношении оскорблений, — это понять, чему именно Господь хочет нас научить с их помощью, усвоить этот урок и затем действовать соответственно.

Четвертый — *метод символических реакций*. Он рассматривает каждый негативный опыт как символическую реакцию за совершенные человеком в прошлом проступки. Человек понимает, что если он будет с энтузиазмом служить Кришне телом, умом и речью, то станет достойным Его милости.

«...когда преданный попадает в беду, он воспринимает это как милость Верховного Господа. Причину всех своих несчастий он видит

лишь в греховных поступках, совершенных им в прошлом. Испытывая лишения, он остается невозмутимым и с еще большим энтузиазмом отдается преданному служению. Человек, который придерживается такого образа мыслей и не занимается ничем, кроме преданного служения, наиболее достоин того, чтобы попасть в духовный мир. Иначе говоря, ему гарантировано возвращение в духовный мир при любых обстоятельствах»²⁵.

Пятый метод подходит тем из нас, кто пока еще не осознал до конца свою духовную природу. Согласно этому методу, человек испытывает гнев, не подавляя и не репрессируя его, и определяет, какая неудовлетворенная потребность лежит в основе гнева. Он смотрит на оскорбления или другие внешние события просто как на раздражители, а не как на основание для гнева. Находясь в эмпатическом контакте с собой, человек признаёт важность неудовлетворенной потребности, а не внешнего проявления оскорбления.

Чтобы быть материально и духовно здоровыми, мы должны обращаться со своими эмоциями здоровыми способами. Когда мы теряем связь со своими потребностями — мы гневаемся. А находясь с ними в контакте, мы проявляем эмпатию. Преимущество эмпатического общения заключается в способности трансформировать гнев в продуктивные мысли, чувства и поведение. Вместо того чтобы подавлять или репрессировать гнев, мы входим с ним в контакт, наблюдая за своими чувствами и потребностями. Мы не обвиняем других в своем гневе, потому что ценим принятие ответственности за собственные чувства и потребности.

²⁵ А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, комментарий к «Шримад-Бхагаватам», 4.6.45.

ЗАЧЕМ ОСОЗНАВАТЬ СВОЙ ГНЕВ?

Потому что это ключ к раскрытию тех чувств, с которыми нам нужно иметь дело. Обращение с гневом с осознанностью помогает также выявить другие эмоции и, следовательно, больше потребностей. Это может стать эффективным инструментом поднятия на поверхность многих наших потребностей, чтобы мы действительно смогли их удовлетворить. Если мы будем уклоняться от осознания наших потребностей, это может пагубно сказаться на нашем духовном продвижении.

Гнев увековечивает себя через «образы врагов». Важно понять это и работать над искоренением этих образов из нашего сердца. Это часть материальной болезни, препятствующая прогрессу в преданном служении. Постарайтесь понять, что любая критика или осуждение — это просто искаженное проявление неудовлетворенной потребности. Это относится не только к нашему гневу, но и к гневу других людей.

Когда кто-то вызывает наш гнев, скорее всего, сначала нам потребуется войти в контакт с собственными чувствами и потребностями, поскольку это позволит нам по-настоящему проявить эмпатию к этому человеку. Мы можем использовать данную тактику и в том случае, когда наши действия вызывают гнев у других людей. В любой ситуации она поможет нам выявить глубинные потребности, чтобы мы могли работать над их удовлетворением. Это подготовит нас к будущим испытаниям, сделав нас сильнее, и в то же время позволит практике прощения помогать нам развивать эмпатические отношения в рамках Движения сознания Кришны.

Наблюдение является важнейшим ключом к объективной осознанности. Старайтесь анализировать так, как если бы вы были зрителем, а не вовлеченным лично (эмоционально). Например, человек делает заявление, будучи явно рассерженным или критично настроенным. Обратите внимание: как вы себя чувствуете; как реагирует ваше тело; о чем думает ваш ум. Проанализируйте слова этого человека. Находят ли они в вас отклик? Что вам пытается сказать

Кришна? Повторите этот сценарий еще раз и попытайтесь понять, что же спровоцировало такую реакцию человека. Что бы вы сделали по-другому? Не испытываете ли вы внутренний дискомфорт от своего поведения, ставшего причиной его действий? Проверьте собственные ценности, потребности и чувства. И, наконец, постарайтесь изучить и использовать описанные выше методы.



ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ ЭМПАТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В СОЗНАНИИ КРИШНЫ

Шрила Прабхупада придавал большое значение заботе о молодом поколении. В начале существования Движения он взял у ББТ денежные средства для основания *гурукулы*. Эта первая *гурукула* была в Далласе (Техас). Позднее Шрила Прабхупада также вложил значительную часть средств ББТ и других источников в школу во Вриндаване. Воспитание детей в сознании Кришны было для него делом чрезвычайной важности. Если мы исследуем разные мировые религии, дабы понять, что объединяет их последователей в религиозные общины, то непременно увидим, что это акцент на заботе о детях.

ДОБРОВОЛЬНЫЙ ДУХ ПРЕДАННОСТИ

Тем, у кого нет детей, сложно понять, сколько внимания нужно уделять детям в процессе воспитания. Это требует больших усилий, чем поклонение Божеству. По крайней мере, Кришна (Божество) ложится спать в определенное время, ест в определенное время и принимает омовение в определенное время. Он довольно хорошо Себя ведет, но детей невозможно загнать в жесткие рамки. Они забирают примерно 80–90% родительского времени. Поэтому если дети не вовлечены в сознание Кришны — это означает, что и внимание родителей тоже отвлекается от него. Например, отправляя детей в различные школы, родители начинают уделять все больше внимания тому, что происходит с обучением детей вне сознания Кришны, чем в сознании Кришны. Обычно они тратят время на то, чтобы возить своих детей на футбольные матчи или какие-либо другие игры, и тем самым отвлекаются от сознания Кришны.

МОЖНО ЛИ ПРОБУДИТЬ В ДЕТЯХ ДОБРОВОЛЬНЫЙ ДУХ ПРЕДАННОСТИ?

Я знаю, что во многих местах нет школ сознания Кришны, поэтому в этой главе я приведу примеры того, как можно вдохновить детей принять сознание Кришны. Невозможно заставить ребенка или кого бы то ни было стать сознающим Кришну. Это должно исходить из сердца человека, его желания и его свободной воли.

У нас есть потребность в автономии, в принятии собственных решений. И у детей тоже есть эта потребность. Они являются личностями, индивидуумами и духовными душами. Зачастую мы неверно истолковываем их намерения и считаем, что они ужасно себя ведут. Но дети лишь выражают свою потребность в собственной идентичности. Чем больше мы пытаемся заставить их быть сознающими Кришну, тем меньше сознающими Кришну они будут. Дети реагируют на принуждение двумя способами: либо протестуют (в большинстве случаев), либо подчиняются. Подчиняясь, они будут действовать не по велению сердца, а лишь для того, чтобы избежать наказания или получить желаемую награду.

Я слышал о храме, где было установлено следующее правило: если ты не явился на *мангала-арати*, то должен поститься весь день. Некоторые преданные, подпавшие под действие этого правила, возмутились и покинули Движение сознания Кришны. Даже если бы они внешне присутствовали на *мангала-арати*, были бы они там на самом деле? Шрила Прабхупада объяснял, что мы находимся там, где наш ум, а не там, где физическое тело. Когда действие совершается добровольно, сердце и тело человека работают сообща. Когда же он действует не по собственной воле, а из страха наказания или соблазнившись обещанием какого-то внешнего поощрения — внутри происходит обрыв связи. Шрила Прабхупада говорил, что, воспитывая детей, мы обязаны привить им этот добровольный, исполненный энтузиазма дух участия в сознании Кришны.

Эмпатическое общение с детьми — это не техника, а сознание.

Этому стоит научиться. Те же принципы применяются в работе со взрослыми в иерархической среде. Я не стану описывать технику, а расскажу о сознании. Техники — это механические шаблоны, тогда как реальные жизненные ситуации непредсказуемы, динамичны и изменчивы.

Сознание важнее любой техники. Когда мы применяем техники к другим, они могут подумать, что мы пытаемся ими манипулировать и ведем себя с ними нечестно. В конечном счете они перестанут нам верить или доверять.

В менеджменте есть техника «Одноминутный менеджер». Если мы применим ее к сценарию в сознании Кришны, то это будет означать следующее. Например, если мой ученик делает что-то неправильно, то сначала я должен в течение минуты хвалить его («Ты такой прекрасный, удивительный преданный. Что бы я без тебя делал?!»). На втором этапе я должен отчитывать его в течение минуты («Но сегодня ты переводил очень неудачно. В следующий раз пусть лучше твоя жена этим займется»). И на третьем этапе мне нужно снова его похвалить («Как бы то ни было, ты действительно искренний, замечательный, экстаичный, отдающий всего себя преданный и к тому же такой талантливый повар!»).

Вот так применяются техники. Теперь, если при следующей нашей встрече я скажу о нем что-нибудь хорошее, он подумает: «Что за этим последует?» Поэтому нас интересуют не техники, а правильное отношение, сознание, установление связи с другими людьми, с детьми, с друзьями, со взрослыми и, в конечном итоге, с Кришной. Так что, если вы читаете эту главу с целью узнать, как контролировать своих детей (либо свою жену или своего мужа) и заставлять их вести себя хорошо, — имейте в виду, что вы читаете не ту книгу!

ВНЕШНЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

Когда на своих семинарах я спрашиваю родителей, какими они хотят видеть своих детей в будущем (когда те вырастут), зачастую родители приводят такой список: довольными, счастливыми, сознающими Кришну, уравновешенными, ответственными, психически и физически здоровыми, преисполненными любви, независимо мыслящими, мудрыми, честными, сострадательными, уважительными (от всего сердца) к старшим, трудолюбивыми, надежными, творческими и т. д.

В этой главе я покажу, что традиционные методы, применяемые нами в настоящее время в работе с детьми (учениками, коллегами и т. д.), не помогают достигать наших целей, и научу вас методике, которая действительно способствует их достижению.

Когда мы взаимодействуем с детьми или людьми, работающими под нашим руководством, как правило, мы прибегаем к контролю. Контроль означает, что мы в значительной степени заинтересованы в так называемом внешнем поведении. Ребенок считается хорошим, когда он спокоен. Ученик хороший тогда, когда не спорит с *гуру*, а лишь говорит: «Да, сэр!» Но, если мы в повседневной речи назовем кого-то «дакалкой», это будет оскорблением, не так ли? Неужели мы действительно хотим, чтобы наши дети стали такими? Хотим ли мы сделать из детей «дакалок»? Нет, но ведем себя так, будто хотим именно этого.

Предположим, что вы ребенок, а я хочу, чтобы вы что-то сделали для меня и говорю: «Переведи мне, а если не сделаешь, я тебя выпорю». Можете вообразить, чтобы я вел себя так со взрослым человеком?! Представьте, что женатый мужчина обращался бы с женой подобным образом. Что, если бы он сказал: «Слушай меня очень внимательно, иначе я тебя поколочу»? В большинстве стран женщина заявила бы в полицию о жестоком обращении мужа с ней. Почему же тогда мы воспринимаем это поведение как должное по отношению к детям? Интересно, не правда ли? Я никогда не соглашусь с этим. Почему мы

должны позволять так поступать с ребенком, который беспомощен и эмоционально уязвим?

ПРИМЕР

КОНТРОЛЬ ВНЕШНЕГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Давайте посмотрим, как дети реагируют, когда над ними доминируют. Предположим, что я отец, кричащий на своего сына: «Иди в свою комнату!» И, если он не послушается, я стану кричать еще громче: «Сейчас же иди в свою комнату, а то я тебе всыплю!» Как ребенок отреагирует? Он просто хочет быть самим собой и делать все добровольно, как взрослые, как все живые существа. Будет ли мой сын слушаться меня (от чистого сердца) после следующего диалога?

Отец: «Сын, я хочу, чтобы ты пошел в свою комнату!»

Сын: «Я не хочу туда идти».

Отец: «Ты слышал, что я сказал?! Я — твой отец».

Сын: «Мне все равно, что ты мой отец».

Отец (повышая голос): «Ты обязан слушаться своего отца. А я — твой отец. Ты хочешь ремня? Отправляйся в свою комнату!»

Сын (испуганно): «Я не хочу туда идти».

Отец (кричит): «Тогда ты сейчас получишь! Неделю не сможешь сидеть! Немедленно иди к себе!»

Сын (всхлипывая, еле слышно): «Я не хочу идти в свою комнату».

Отец (дружелюбно): «Хорошо», — *затем угрожающе взмахивает рукой и снова кричит:* «Но тебе все равно придется туда пойти!»

В конце концов ребенок идет в свою комнату. Но давайте разберем, что произошло в этом конкретном примере. Ребенок уходит не по велению сердца, а с обидой. Как только я отвернусь, он снова выйдет из своей комнаты, разрисует стены цветными мелками, разбросает все вокруг, устроит беспорядок. Отныне в наших отношениях не будет больше любви, доверия и сотрудничества. Ребенок будет сторониться меня, своего отца. Такие действия разрушают отношения, уничтожают

доверие и создают хаос в его жизни. Другими словами, ничего полезного не может выйти из такого метода, как наказание.

ПАГУБНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КОНТРОЛЯ

Многие научные исследования, проводимые с родителями, пытающимися чрезмерно контролировать своих детей, показывают, что такие родители сосредотачиваются на использовании контролирующего поведения вместо налаживания связи со своими детьми. Этот тип авторитарной среды обычно вызывает различные заболевания — как физические, так и психические.

Исследование четырех тысяч ста подростков с авторитарными родителями продемонстрировало, что эти дети не доставляли беспокойств, были послушными, но при этом они были не уверены в себе и имели слабые социальные и академические способности.

Другое исследование установило, что дети обладают хорошей способностью к саморегуляции. Это означает, что они знают, когда голодны, сколько им нужно съесть и когда пора остановиться. Однако дети, которых родители заставляли принимать пищу в определенное время, когда те не были голодны, не хотели есть или доедать все до конца, со временем потеряли способность регулировать свои привычки в питании.

Когда я был маленьким, моя мать заставляла меня есть определенные продукты! До сих пор, спустя шестьдесят лет, я испытываю к ним отвращение (особенно к свекле)! Мать частенько говорила (это было после Второй мировой войны): «Ты обязан съесть все, что лежит на тарелке, потому что в Европе люди голодают!» Конечно же, я не сдавался и отвечал ей: «Отправь им эту еду!»

Исследователи приходят к заключению, что чрезмерный родительский контроль может подорвать моральное развитие детей. Это означает, что они не смогут мыслить и принимать решение, столкнувшись с какой-то этической дилеммой. У них будет снижена

способность противостоять искушению, если друзья станут предлагать им одурманивающие вещества, наркотики, кроме того, они будут менее совестливыми. Знаете, кто такой психопат? Это тот, у кого нет ни совести, ни каких-либо чувств.

Еще одно исследование показало, что дети чрезмерно контролирующих родителей менее мотивированы в дальнейшей жизни, они плохого мнения о себе и не имеют собственного представления о ценностях и морали. В XX веке использование методов контроля — как при взаимодействии с детьми, так и с людьми в целом — отстаивал известный психолог Б. Ф. Скиннер, очень интересная личность. Он провел множество экспериментов над животными, по результатам которых написал книги о людях. (По закону он не мог проводить такого типа опыты над людьми.) Однако результаты исследований говорят, что методы, используемые для управления внешним поведением, имеют совершенно противоположный эффект. То есть люди, прибегающие к таким методам, получают результат, обратный ожидаемому.

Жесткий контроль поведения детей может привести к одному из двух результатов: вы можете получить робота с низкой самооценкой или совершенного неслуха. Помимо этого, ребенок учится искусству общения с другими людьми у своих родителей. Например, если родители обычно говорят ребенку: «Тебе лучше меня слушаться, иначе я тебя выпорю!» — угадайте, как он будет обращаться с теми, кто младше или слабее его?

Мы видели, как это проявляется в нашем Движении: между президентом храма и находящимися у него в подчинении преданными, менеджерами среднего звена; или между духовным учителем и его учениками. Менеджер среднего звена обращается с преданными, которыми руководит, точно так же, как президент храма обращается с ним самим, а ученик обращается с преданными, которых он наставляет, так же, как с ним обращался гуру.

Когда я присоединился к Движению, *санньяси* и близко не были такими добрыми и мягкими, как сейчас. Зачастую они обращались со своими подопечными очень жестко.

ПРИМЕР

СКЛОННОСТЬ ОБРАЩАТЬСЯ С ДЕТЬМИ ТАК ЖЕ, КАК НАШИ РОДИТЕЛИ ОБРАЩАЛИСЬ С НАМИ

Прочтите приведенный ниже сценарий, а затем разыграйте его с этой или более актуальной для вас ситуацией. Один преданный может взять на себя роль взрослого, а другой — роль ребенка, чтобы воспроизвести свои детские переживания.

Ребенок плачет.

Мать: «Почему ты так громко плачешь? Тебя все соседи слышат. Что у тебя произошло?»

Ребенок продолжает плакать.

Мать: «Перестань плакать! Что обо мне подумают соседи?»

Ребенок продолжает плакать.

Мать: «Прекрати плакать! Только слабаки плачут!»

Ребенок продолжает плакать.

Мать (раздраженно): «Ты ничего не добьешься в жизни, если будешь все время плакать! Да в чем же дело?»

Ребенок (плача): «Я не скажу тебе, потому что ты кричишь на меня».

Мать (крича): «Я не кричу! Скажи мне, что случилось! Что ты натворил?»

Ребенок (плача): «Мама, со мной случилось что-то плохое».

Мать (крича еще громче): «О Господи! Да что же ты такое сделал? Что?»

Ребенок (плача): «Пообещай, что не накажешь меня».

Мать: «Это зависит от того, что ты сделал».

Ребенок (плача): «Пообещай...»

Можете себе представить, что чувствовал ребенок? Захотел ли он прекратить плакать, услышав это? Вовсе нет. Конечно же, это очень

травмирует детей, когда родители пытаются их контролировать с помощью силы. И если они станут покорными, то потеряют способность к самоконтролю. Они станут зависимыми от внешнего контроля.

ПРИМЕР

КОГДА РЕБЕНКА ЗАСТАВЛЯЮТ ЕСТЬ

Если ребенка заставляют есть, когда он не голоден, а также то, что ему не нравится, это может стать причиной возникновения у него расстройств пищевого поведения в будущем. Психологически это насильственное кормление приведет к тому, что во взрослом возрасте у него будет утеряна способность понимать, что он ест слишком много. Отсутствие механизма внутреннего контроля — одна из основных причин переизбытка у взрослых. В следующем сценарии сын восстает против отца, заставляющего его есть блюдо, которое ему не нравится.

Отец: «Доешь свою тыкву!»

Сын: «Она невкусная».

Отец: «Это неважно. Она была предложена Кришне».

Сын: «Возможно, Ему она тоже не нравится».

Отец: «Это *прасад*. К нему нельзя относиться непочтительно. Тыква была предложена Радхе-Шьямасундаре. Ты должен ее съесть!»

Сын: «Она мне не нравится».

Отец: «Открой рот и положи в него ложку! Ты не встанешь с места, пока не доешь тыкву. Давай же!»

Сын: «А если я не съем?»

Отец: «Тогда проведешь остаток этой недели в своей комнате!»

Сын: «С тыквой или без?»

Дети знают, что и сколько нужно есть. Но это не означает, что мы должны дать им тысячу леденцов на палочке. Мы ставим перед ними здоровую пищу, но дети сами решают, когда они голодны, а когда нет. Дети знают, сколько нужно съесть, поэтому не нужно их заставлять.

У них есть естественная способность определять эту потребность в своем теле. Моего брата тоже заставляли есть. Наша мать запихивала еду ему в рот, дабы убедиться, что он съел все, что было у него на тарелке. Но сразу после этого он шел в уборную и выплевывал еду в унитаз.

Университетское исследование установило, что дети, которых насильно кормили в возрасте от двух до четырех лет, позднее утратили способность определять, сколько им нужно есть. Как уже говорилось, когда детей заставляют вести себя тем или иным образом — они теряют способность внутренне различать (или выносить собственное суждение) — что этично, а что нет. В будущем внешние факторы перевесят их внутренние суждения. Так что позднее, оказавшись с друзьями, у которых могут быть вредные привычки, они не смогут сказать «нет» или рассудить самостоятельно.

ПРИМЕР

РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ НЕ СМОГ СКАЗАТЬ «НЕТ» В ОТВЕТСТВЕННЫЙ МОМЕНТ

Есть один «хороший» мальчик, которого родители прекрасно воспитывали. Иными словами, он всегда должен был делать то, что ему говорили. Давайте посмотрим, что произойдет, когда он встретит друга, курящего марихуану.

Друг: «Давай чуток!»

Мальчик: «Хммм...»

Друг: «Тебе будет хорошо! Не переживай, все это делают! Разве ты не хочешь быть одним из нас, наслаждаться вместе с нами?»

Мальчик: «Хммм...»

Друг: «Попробуй! Это здорово! Давай же!»

Мальчик: «Но...мои родители...»

Друг: «Да они никогда не узнают. Не трусь! Давай!»

Мальчик: «Эх... ладно... ладно... только для тебя, приятель... давай...»

ПОЧЕМУ ДЕТИ ЛГУТ?

Дети могут лгать из страха, если они привыкли к чрезмерной дисциплине. Они будут искать способ соврать и скрыть правду от родителей и больше не станут делиться тем, что у них на уме, ведь у них нет доверительных отношений с родителями. Кроме того, они могут начать действовать тайком.

ПАРАДИГМА НАКАЗАНИЯ

Есть одна тактика: «Сделаешь это — получишь вот это». А есть другая тактика: «Не сделаешь это — не получишь вот это». Обе они формируют поведение ребенка либо причинением ему страданий, либо угрозами страданий. Таким образом, временное подчинение является вынужденным, но у ребенка не происходит ни сознательных перемен, ни улучшения способности различения. На самом деле эта способность начинает исчезать (теряется).

Предположим, некто, угрожая вам пистолетом, говорит: «Делай то, что я сказал, или я тебя пристрелю!» Это работает. На самом деле это очень продуктивная стратегия — в краткосрочной перспективе. Нам следует всегда ее использовать, не так ли? Однако возникает вопрос: почему родителям нужно отказаться от ее применения, если она так эффективна в достижении целей контроля и манипулирования поведением? Подумайте об этом! Проблема парадигмы наказания заключается в том, что, для того чтобы она была эффективной, ее нужно использовать постоянно, иначе она перестанет работать.

Многие исследования подтвердили, что используемый родителями авторитарный тип манипулятивного поведения находится в обратной

зависимости со здоровым поведением ребенка в его будущей жизни. Другими словами, есть прямая зависимость между таким доминированием и последующим разрушительным поведением. Это не просто мнение. Исследования установили, что это факт, и он справедлив для всех социально-экономических слоев. Они показывают, что этот тип этики наказаний в будущем становится причиной агрессии, депрессии и желания контролировать других.

РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ НАКАЗАНИЙ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ ТАЙМ-АУТ

Существует такое практичное наказание, как тайм-аут. Родители любят к нему прибегать. Казалось бы, оно является очень хорошим способом дисциплинирования детей, но на самом деле это далеко не так. Вам знакомы такие слова: «Иди в свою комнату. Не желаю тебя видеть в ближайшие два часа»? Слыша это, дети думают: «Мои родители отвергают меня». Они видят в этом отказ от любви. Этот метод разрушает отношения между родителями и детьми. В конечном итоге дети начинают воспринимать своих родителей как врагов, а не как друзей.

РОДИТЕЛИ ПОЛИЦЕЙСКОГО ТИПА

Как вы себя чувствуете, когда прямо за вами едет полицейская машина? Думаете ли вы: «О, как здорово, они здесь, чтобы защитить меня. Должно быть, они действительно любят меня»? Или вы опасаетесь, что они собираются остановить вас за нарушение правил дорожного движения? У нас в Америке есть устройство, называемое детектором полиции. Это электронный прибор, способный улавливать сигнал полицейского радара на расстоянии пяти километров. Как

только детектор начинает издавать предупреждающий звук, вы сбрасываете скорость, пристегиваете ремни безопасности и ведете себя наилучшим образом.

Как вы отнесетесь к идее, что дети чувствуют себя так же по отношению к родителям? Заслышав приближение родителей, они думают: «Красная тревога! Полиция уже близко!» Или же ученики, слыша шаги гуру, говорят: «О, только не это... Это же полиция!» Мы не хотим этого. Это непродуктивно для установления сострадательных человеческих отношений и любовных связей между людьми.

ИЗБЕГАНИЕ НАКАЗАНИЯ

Другая проблема парадигмы наказания заключается в том, что ей свойственно отвлекать человека от самых важных вопросов. Вместо того чтобы учиться позитивному поведению, он будет концентрироваться на том, чтобы обходить стороной надвигающиеся, скрытые препятствия наказания.

Представьте на мгновение, что я ребенок, бьющий своего маленького брата. Как же я пойму, что это неправильно, если я сосредоточен на том, чтобы мои родители не поймали меня с поличным? Исследования показывают, что здоровое моральное развитие ребенка несовместимо с наказаниями. Интересно, не так ли?

Когда нас наказывают, мы учимся тому, что «мы» плохие, а не тому, что «*поступок*» дурной. Почему мне не следует бить моего младшего брата? Какова причина? Можете ли вы придумать веский аргумент, почему это плохо — бить его? Истинная причина заключается в том, что ему будет больно. Если вы говорите: «Это скверно — бить его», — для меня, как для ребенка, это ничего не значит. Все, что я слышу: «Ты плохой, потому что ударил его, и тебя за это накажут». Я не смогу развить в себе эмпатию к брату и не узнаю, что логическая причина, по которой не следует его бить, состоит в том, что это причиняет ему боль. Поскольку я знаю, что мне не нравится чувствовать боль,

естественно, я не захочу причинять ее другим. Объяснить ребенку так, чтобы он понял, — довольно просто и требует лишь небольшого усилия. Вдобавок это поможет ему развить эмпатию: «Ничего себе! Мой брат чувствует боль, когда я бью его по голове. Это ужасно! Я больше никогда не буду этого делать».

Если вы хотите изменить чье-либо поведение, задайте себе два вопроса:

1. *Какое именно поведение* я хотел бы, чтобы этот человек изменил?
2. *Какие причины* я хотел бы привести, чтобы добиться этих изменений?

ПООЩРЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ: ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОЙ МЕДАЛИ ПОД НАЗВАНИЕМ КОНТРОЛЬ

Ранее я уже приводил этот пример из книги Маршалла Розенберга «Язык жизни. Ненасильственное общение». Однажды в аэропорту он встретил мать с ребенком. Малыш был на редкость спокойным и вообще не плакал. Розенберг спросил мать: «Как вам это удается? Как вы добиваетесь того, чтобы он был таким тихим?» Она ответила: «Я использую метод „кнута и пряника“». Суть его заключалась в том, чтобы обучать ребенка так, как обучают животных в цирке. Если вы когда-либо видели, как дрессированный дельфин ныряет в воду и выпрыгивает из нее, то наверняка заметили, что за каждый прыжок он получает рыбу. Неужели мы действительно хотим, чтобы наши дети были такими же? Я так не думаю. С другой стороны, мы также не хотим быть слишком снисходительными родителями, позволяющими детям делать все, что им вздумается. Если мы осознаём потребности детей и способны обсуждать с ними их и наши потребности, то детям

будет проще понять, как лучше действовать.

Например, если я хочу, чтобы мой ребенок что-то сделал, и говорю ему: «Иди в свою комнату! Если ты пойдешь, я дам тебе кусочек шоколадного торта, а потом мы поедем в Диснейленд, где ты получишь еще и мороженное», — то, скорее всего, он тут же отправится в свою комнату, и я получу желаемое. В то же время здесь нет отношений. Ему неинтересно сотрудничать, иметь отношения со мной или уважать меня. Он думает лишь о шоколадном торте, а не о том, чтобы помочь мне удовлетворить мою потребность в том, чтобы он пошел в комнату и прибрал там. Моя потребность — это последнее, о чем он может подумать, и наши с ним отношения не воспринимаются как нечто важное.

Родители зачастую прибегают к такому же бездушному приему манипуляции, когда дети идут в школу, говоря им: «Будете хорошо учиться — получите любую видеоигру, какую захотите!» Я помню, как в детстве получал деньги за каждую пятерку. Но, если оценка была ниже, я переставал быть сыном своей матери! Она говорила людям: «Мой сын никогда не получит ничего, кроме пятерки». Представляете, как это было травматично? Может, это звучит и не так ужасно, но до сих пор, спустя пятьдесят лет, эти воспоминания причиняют мне боль. Подумайте об этом! Получение денег за каждую пятерку не привило мне любовь к учебе. Это побудило меня сфокусироваться на деньгах вместо личных отношений.

Стэнфордский университет исследовал двухлеток, играющих с кубиками. Было очевидно, что малыши действительно наслаждались игрой и прекрасно проводили время. Но, как только родители стали поощрять их за хорошую игру, всякий раз, когда родителей уже не было рядом, дети теряли интерес к кубикам. Исследователи пришли к выводу, что чем больше мы поощряем кого-то внешними вещами (имеется в виду, что поощрение не имеет ничего общего с самой деятельностью), тем меньше он будет заинтересован в этой деятельности, даже если до этого интерес у него был.

Мне нравится проводить семинары, потому что они помогают

проповедовать сознание Кришны. Но давайте представим гипотетически, что произойдет, если за каждый семинар мне будут платить десять тысяч евро/долларов. В настоящее время я могу проводить семинары с шести утра до десяти вечера, но, если они превратятся в оплачиваемую работу, я могу охладеть к ним. Я могу потерять интерес к тому, чтобы помогать людям посредством этих семинаров. То же самое происходит с детьми.

ПООЩРЕНИЯ И НАКАЗАНИЯ ДЕЛАЮТ АКЦЕНТ НА ЛОЖНОМ ЭГО

Зная все это, мы можем с уверенностью сказать, что поощрение детей как средство формирования их поведения производит тот же эффект, что и наказание. Оба этих метода способствуют развитию в детях эгоцентризма и любви к вознаграждениям, а не к действиям, за которые их поощряют.

Поэтому, вместо того чтобы думать: «Мне действительно нравится это делать», ребенок будет размышлять: «Какую максимальную награду я смогу получить за это?» Таким образом, как поощрение, так и наказание сосредотачивают внимание на ребенке, а не на других людях, и развивают в нем эгоцентризм. Больше всего его будет заботить, что он получит за свое действие — поощрение или наказание. Ребенок совершенно не будет думать о пользе для других людей, равно как и о радости от выполнения определенной деятельности.

ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ ПРЕДПОЧИТАЮТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Что же такого привлекательного в дисциплинировании, контролировании, поощрении и наказании детей? Почему мы все еще прибегаем к этим методам, несмотря на известные результаты

исследований?

Причина в том, что они проще и требуют меньше времени. Кроме того, они способствуют удовлетворению наших потребностей, а не потребностей детей. Когда вы говорите: «Сделай это, а то я тебя выпорю!» либо «Сделай это, и я дам тебе все, что захочешь», — вам не приходится утруждать себя необходимостью объяснять детям, как их поступки могут стать причиной чужой боли. Это простой и быстрый способ достижения цели.

Проблема заключается в том, что таким образом вы посылаете ребенку сообщение о том, что в реальном мире ему придется научиться подавлять других, если он не хочет, чтобы они делали ему «что-то плохое», или ему придется подкупать их, чтобы они делали то, что ему нужно.

Помимо этого, вместо того чтобы думать о жизни наших детей, мы можем хотеть косвенно наслаждаться через них, заставляя их делать то, что будет развлекать нас или доставлять нам удовольствие.

ПРИМЕР

Когда я был маленьким, мама говорила мне: «Ты должен стать врачом!» Я спрашивал: «Почему?» Она отвечала: «Чтобы доставить мне удовольствие». Я снова спрашивал: «Почему?» А она продолжала: «Потому что я — твоя мать». Даже сейчас она говорит мне, что я должен оставить духовную жизнь и идти в медицинский вуз, чтобы стать врачом (и это в мои шестьдесят семь!). Если бы я согласился, то должен был бы стать специалистом по гериатрии.

Ее *мантра* звучит так: «Заставь меня гордиться тобой!». Зачастую мы толкаем детей к успеху лишь ради нашего собственного блага. Это можно увидеть в спорте, когда родители настойчиво добиваются, чтобы их сын, к примеру, стал лучшим футболистом.

Мы даже проповедуем нашим детям: «Если ты не будешь меня слушать — за тобой придут Ямадути! Если ты не будешь хорошим

преданным — отправишься в ад!»

Еще одна причина, по которой родители прибегают к методам контроля, заключается в том, что они слышали от других людей, что именно так нужно обращаться с детьми. Существует масса книг о воспитании детей, и в некоторых говорится: «Пожалеешь розги — испортишь ребенка». Невозможно придумать большего абсурда! Кроме того, мы считаем, что дети ленивы, грубы, безответственны или подобны животным; либо мы верим, что наказание и поощрение сию секунду привлекут внимание ребенка.

Многие родители испытывают внутреннюю потребность подтвердить, доказать себе, что то, что их родители делали с ними, было «правильным». Порой бывает трудно признать, что наши родители ошибались. Нам хочется верить, что они делали то, что было лучше для нас. Таковы лишь некоторые из множества причин, по которым мы так поступаем с нашими детьми.

КАК БЫТЬ СОСТРАДАТЕЛЬНЫМИ С ДЕТЬМИ

Метод эмпатии и поддержки презирует наказания и поощрения. Помимо эмпатии, он подразумевает рассудительность, человеческое тепло и любовь. Родители зачастую придерживаются ложной дихотомии — нужно быть либо чрезмерно снисходительными, либо чрезмерно контролирующими. Они не видят, что это черно-белая концепция, лишенная естественных оттенков серого. Поэтому я предлагаю третий способ взаимодействия с детьми, который не требует ни доминирования, ни подкупа, ни попустительства.

ПРИМЕР

ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОВЕРКА ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕБЕНКА

Отец: «Как у тебя дела? Как чувствуешь себя сегодня?»

Сын: «Я в порядке, спасибо, а ты?»

Отец: «Тоже хорошо. Я бы хотел обсудить с тобой планы на завтра. Может, съездим на природу, прогуляемся? Как думаешь?»

Сын: «Нет, не хочу. Давай лучше воздушного змея позапускаем».

Отец: «Прекрасно. Если завтра будет ветрено — почему бы и нет? Я уверен, это будет весело!»

Сын (восторженно): «Ух ты! Мне не терпится опробовать моего нового змея!»

Отец: «Я знаю отличное местечко, где мы сможем это сделать. Но, чтобы ты вдоволь насладился процессом, нам нужно отправиться туда пораньше. А это значит, что сегодня нужно лечь раньше. Лечь раньше, встать раньше, а потом — да начнется игра!.. Как тебе такая идея?»

Сын: «Здорово, пап! Отличная идея — лечь пораньше!»

Отец: «Решено! Поможешь мне донести твоего змея до машины?»

Конечно, не всегда все так просто. Но метод остается тем же самым. Я озвучиваю свои потребности, спрашиваю предложения ребенка и проявляю эмпатию по отношению к его потребностям и тому, что он любит делать.

Со школьными делами будет не так легко. Здесь вы можете изложить причины и спросить: «Как думаешь, чем бы ты хотел заниматься в будущем?» Очевидно, что это будет немного, а то и гораздо сложнее. Тем не менее вы проявляете эмпатию к его потребностям и доходчиво доносите свои.

Важный момент состоит в том, чтобы изменить стратегию, то есть перестать *делать что-то* детям и начать *сотрудничать с ними*. Когда мы сотрудничаем с детьми, у них развивается чувство

индивидуальности, и они познают, как принимать собственные решения. Это учит их думать самостоятельно. Вы можете спросить: «Почему я должен хотеть, чтобы мои дети думали самостоятельно? Мне нужно лишь, чтобы они были послушными». Но проблема с их послушанием заключается в том, что через пятнадцать лет они могут проявлять его уже не по отношению к вам, а в какой-нибудь банде. Как мы видели в примере с предложением марихуаны, рано или поздно ребенок в школе столкнется с кем-нибудь, кто скажет ему: «Пойдем покурим! Какая разница, что думают родители!» И в этот момент у ребенка не будет способности различения и силы разума, чтобы сказать «нет», потому что вы научили его слепому повиновению.

К сожалению, я видел такие примеры и в нашем Движении, с преданными, которых воспитали подобным образом. Они создают различные группы, у них есть лидеры, и каждая группа считает себя лучше других. Люди следуют за лидером, а не думают самостоятельно. Это разрушает единство нашего Движения.

В Германии была группа нацистов, большинство членов которой слепо, без разбора, подчинялись лидеру.

Люди могут погрузиться в такое сознание — сознание стада или банды, потому что они утратили свою индивидуальную способность к различению. Хотим ли мы, чтобы наши дети стали такими? Как у организации, у нас должна быть цель создания лучшего мира для наших детей.

ПРИМЕР

ТО, ЧЕРЕЗ ЧТО МЫ ПРОХОДИМ В ДЕТСТВЕ, ОКАЗЫВАЕТ СИЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ВСЮ НАШУ ЖИЗНЬ

Один участник моего семинара играл роль ребенка, а другой — отца, пытавшегося отправить сына в его комнату: сначала — угрожая, а затем — используя метод эмпатии. Преданный, представлявший ребенка, поделился своими ощущениями: «Играя эту роль, я перенесся

в собственное детство. Вспомнил отца, который наказывал меня за все. Как только мой напарник повысил голос и сказал: „Иди в свою комнату!“ — я почувствовал боль в сердце. А потом, когда он нежно и ласково попытался отправить меня туда, я вспомнил свою мать, которая терпеливо и с любовью объясняла мне причины, почему это нужно сделать. Сейчас у меня трое детей, и я всегда стараюсь дарить им любовь и терпеливо объяснить, что для них лучше».

Мы могли видеть, что во время ролевой игры этот преданный испытал сильные эмоции. На момент проведения семинара ему было около тридцати пяти лет. То, что происходит с нами в детстве, сильно влияет на наше будущее. Поэтому всегда важно помнить, что то, как мы обращаемся с нашими детьми, окажет мощное воздействие на их дальнейшую жизнь.

ДЕСЯТЬ ПРИНЦИПОВ ЭМПАТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В начале этой главы мы установили, что эмпатическое воспитание детей — вопрос не техники, но сознания. Это сознание, преисполненное сострадания к другим живым существам, временно оказавшимся в телах, размером меньше наших, имеющих отличные от наших физические и умственные способности, но являющимся такими же духовными душами, как и мы, с полным правом быть услышанными и уважаемыми. Мы продемонстрировали, почему в обращении с детьми методы контроля не работают, и показали альтернативный способ взаимодействия с ними — метод эмпатии и поддержки.

Понимая, что методы контроля не работают на длительную перспективу и что мы как родители (*зуру*, лидеры, старшие преданные) не сможем достичь своих долгосрочных целей, используя эти методы, нам необходимо разобраться, что значит применять метод эмпатии и поддержки на практике. Как в реальной жизни посредством наших слов и действий мы можем проявлять сострадание по отношению к

детям и другим зависящим от нас?

На следующих страницах представлены десять принципов эмпатического взаимодействия с детьми и с подопечными. Вообще, их можно применять к любым отношениям, в том числе и между взрослыми. В этой главе мы в основном сосредоточимся на детях.

Применение этих принципов в повседневной жизни сблизит вас с вашими детьми, и вы сможете общаться с ними таким образом, чтобы не травмировать их и не причинять им вреда. Это предполагает избегание четырех факторов недопонимания, которые мы обсуждали во второй главе: диагностирования, отрицания ответственности, требования и заслуживания. С помощью эмпатии вы сможете установить контакт со своими детьми и с каждым живым существом. Отчасти это связано с желанием быть уязвимым и в тоже время осознавать чувства и глубинные потребности ребенка.

Если вы адаптируете приведенную ниже модель к вашей конкретной ситуации — у вас будет больше шансов вырастить уравновешенного, здорового и счастливого в сознании Кришны ребенка.

1. ОБДУМАЙТЕ СВОЮ ПРОСЬБУ

Прежде чем просить ребенка сделать то, что вы хотите, важно выделить время и заново обдумать ценность или необходимость просьбы. Если ребенок не реагирует благосклонно на вашу просьбу, то это, вероятно, связано с тем, что или как вы у него попросили. Неблагоприятная реакция — явный признак того, что используемую стратегию нужно пересмотреть. Поразмышляйте. Прежде чем сказать или сделать, тщательно все взвесьте, чтобы обрести четкое понимание того, что вы будете говорить или делать.

Обдумайте свою просьбу. Когда речь идет о ребенке, лучше всего концентрироваться на долгосрочных целях. Какими вы представляете ваши с ним отношения через десять или двадцать лет?

Признание того факта, что вы были неправы или сейчас ошибаетесь,

требует определенного смирения, особенно если у вас имеется стереотипное представление о вашем положении как родителя, *гуру*, *санньяси* и т. д. Зачастую бывает трудно сказать: «Я совершил ошибку», особенно для *гуру*, от которого все ожидают абсолютного совершенства и могущества. Я делал это, приходил к своим ученикам и говорил: «Я был неправ. Простите меня, пожалуйста. Я далек от совершенства, но буду стараться делать все, что в моих силах».

Вероятно, вы будете удивлены, когда обнаружите, что взрослые и дети больше уважают вас за вашу уязвимость. Быть человеком гораздо приятнее, чем быть совершенным. Высшая похвала (которую можно высказать или получить), по крайней мере с моей точки зрения, — это когда о ком-то говорят, что он человек, в том смысле, что у него есть как сильные, так и слабые стороны. Это бесспорно лучше, чем сказать «совершенный». Я ценю, когда обо мне думают как о человеке, реальной личности.

Одной из причин неудовлетворенности или несчастья, часто встречающихся у занимающих высокие посты, является то, что они склонны действовать вразрез со своей индивидуальностью. Люди должны вести себя естественно. Я не предлагаю *санньяси* «отрастить волосы», но, если они будут нормальными, менш²⁶, как говорят на идише, это не понизит их статус.

Итак, обдумайте свою просьбу, если сочтете это необходимым. Несмотря на внешнюю видимость, невозможно сказать с абсолютной уверенностью, что неблагоприятная реакция была ошибкой ребенка или что он не захотел делать то, о чем вы просили.

²⁶ Уважаемый, достойный восхищения или надежный человек. — Прим. ред.

2. ПОСТАВЬТЕ ОТНОШЕНИЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО

Сделайте ваши отношения с ребенком приоритетом — поставьте их на первое место. Что для вас главное — быть правым или иметь близкие, преисполненные любви отношения с вашим ребенком? Что для вас важнее всего?

Чтобы обдумать ответ на этот ключевой вопрос, иногда требуется взять тайм-аут. Вы не должны обременять ребенка этим ужасным «тайм-аутом». Вы берете паузу и заново обдумываете вашу просьбу. Если вы чувствуете, как вас охватывает гнев, возьмите тайм-аут. Это хорошая идея, потому что все, что вы скажете, будет вызвано гневом и определенно даст соответствующую реакцию.

Это, кстати, касается и электронных писем. Если в процессе общения по электронной почте вы начинаете злиться, сделайте себе огромное одолжение, не нажимайте сразу кнопку «Отправить». Ложитесь спать, а на следующий день перечитайте свой ответ и решите, чего вы хотите — отправить его или удалить. Кажется, Абрахам Линкольн дал вот этот совет относительно писем, написанных в раздраженном состоянии: «Положите письмо в ящик стола, и, скорее всего, вы порвете его на следующий день».

Когда направление вашим действиям задает гнев или ненависть — вы вызываете страдания другого человека. Это красный флаг! Вы можете подумать: «Ребенок должен закрыть свой рот», но в действительности самая здоровая реакция — это вообще воздержаться от нее в этот момент, взять тайм-аут, чтобы обдумать, поразмышлять, чего вы на самом деле хотите для ребенка. Представьте, каким он становится в будущем и как текущая ситуация повлияет на конечный результат, долгосрочную цель. Очень важно это понять.

У нас действительно есть потребности, связанные с другими людьми. Например, у меня есть потребность в вашем счастье. Это истинная потребность. В рамках отношений у нас, скорее всего, будут потребности, касающиеся других людей. Мне не нужно, чтобы вы мне повиновались. Это не потребность, а стратегия (как она определяется

на языке эмпатического общения). Но у нас могут быть потребности в удовлетворении потребностей других. У меня действительно есть потребность в том, чтобы вы были счастливы. У меня есть потребность в том, чтобы вы были защищены, самореализованы, здоровы. Все это — потребности.

Человеческие потребности включают и те, которые имеют отношение к другим людям. Поэтому, вместо того чтобы заставлять детей или людей, работающих с вами, делать что-то, направьте свои усилия на формирование в них готовности оказывать содействие. Прежде чем высказать просьбу ребенку или еще кому-то, обдумайте ее. Что для вас важнее — просьба или отношения? Как вы хотите, чтобы этот ребенок, ученик, вайшнав развивался? Отношения, преисполненные любви, гораздо важнее, чем желаемое вами поведенческое соответствие.

Когда ребенок плачет, вашим приоритетом должны быть ваши отношения с ним. Постарайтесь понять, какая из его потребностей выражается таким образом.

Быть правым не так уж важно. Повторюсь, если вы совершили ошибку, подготовьте себя к тому, чтобы признаться в ней своему ребенку или ученику.

Как-то один *санньяси* сказал мне: «Я не совершаю ошибок. За всю свою жизнь я сделал только одну ошибку. Это была мысль о том, что я ошибся». Конечно же, он шутил. Люди восхищаются тем, кто способен признать, что сделал что-то не так. А человек, привязанный к идее, что он не может ошибиться, теряет уважение других. Будьте уязвимыми. Если, общаясь со своим ребенком, вы допустили ошибку, просто скажите: «Прости меня. Отношения с тобой, понимание тебя для меня определенно превыше всего».

3. ЛЮБОВЬ БЕЗУСЛОВНА

Ни в коем случае не лишайте ребенка любви! Позвольте привести пример из моего детства. Моя мать часто говорила: «*Мой* сын получает только пятерки!» Без сомнения, она испытывала ко мне безусловную любовь — я достаточно хорошо знаю свою мать. Но, будучи ребенком, я только и слышал: «Ты мне не сын», — и болезненно воспринимал это как отвержение. И все из-за каких-то банальных школьных оценок! Теперь я могу признаться, что купил тогда исчезающие чернила и исправлял четверки на пятерки. Я научился это делать, и когда приносил дневник домой, мама подписывала его, ничего не подозревая. Позже эти чернила становились невидимыми, и пятерка снова превращалась в четверку. Так что, как видите, я должен был заслуживать ее любовь всеми правдами и неправдами.

В отношениях любовь незаменима. Вы будете совершать ошибки, и дети также будут ошибаться — вот и все. Вы можете гордиться своим ребенком, не только когда он делает что-то хорошо, но и когда у него что-то не получается. Если он делает ошибку, вы можете сказать: «Я горжусь тобой. Меня вдохновляет, что ты стараешься изо всех сил». Родительская гордость, как и любовь, очень ценна, если она безусловна. Если вы хвалите ребенка, только когда он делает то, что хотите вы, то это не приведет ни к чему, кроме чувства неуверенности.

Поэтому, будь вы родителем или руководителем, сделайте свою любовь безусловной. Скажите своему ребенку или подчиненному: «Я люблю тебя за то, кто ты есть, а не за то, что ты делаешь». Это очень важный момент. Вы любите их независимо от того, что они делают или не делают. Шрила Прабхупада был именно таким. Зачастую ученики оставляли Движение или совершали какие-то проступки, но, когда они возвращались, Шрила Прабхупада был только счастлив!

Учащимся колледжа, участвовавшим в исследовании, был задан вопрос: «Любят ли вас родители сильнее, когда вы ведете себя хорошо?» Почти 80% ответило: «Да, мои родители любят меня сильнее, когда я веду себя так, как им нравится». Затем спросили

родителей: «Вы всегда любите своих детей — вне зависимости от того, что они делают?» Все единогласно ответили: «Да». Они не понимали, что не проявляли по отношению к своим детям безусловную любовь.

Все сводится к тому, как дети воспринимают слова и поведение своих родителей. Жизненно важно, чтобы они без труда ощущали вашу безусловную любовь. Вам не обязательно должно нравиться все, что они делают, но убедитесь, что это не затмевает вашу любовь к ним. Будьте крайне осторожны, чтобы не посылать им непреднамеренное сообщение о том, что вы их больше не любите.

Многие исследования подтверждают это, показывая, что учащиеся, считавшие, что любовь их родителей к ним не была безусловной, имели большую склонность испытывать неприязнь к своим родителям.

Это особенно верно в отношении подростков. У них может выработаться паттерн ненависти к себе, что может быть связано с опытом и восприятием воздержания от любви. Избегайте подпитки таких восприятий. Важно не то, что вы думаете о своих действиях, а то, как ребенок воспринимает и толкует их. Вы можете думать: «Я не это имел в виду», — но это не работает в обращении с детьми. Общаясь с ними, крайне необходимо уметь четко выражать свои мысли.

При взаимодействии с детьми требуется определенная осознанность. Здесь недостаточно того, что вы знаете, что вы их любите. Нужно, чтобы они *чувствовали* вашу безусловную любовь. Мы любим своих детей, но, дабы они это *ощутили*, от нас требуется сознательное усилие. Вместо того чтобы думать: «Как заставить моего ребенка делать то, что я говорю?» — спросите себя: «В чем нуждается мой ребенок? Какие слова и действия помогут мне как посреднику удовлетворить эти потребности?»

Давайте внесем ясность — потребности не являются эквивалентами поверхностных желаний и влечений. Фундаментальные потребности связаны с Кришной. Помимо этого, потребности связаны с нашим выживанием и функционированием в этом мире. Старайтесь думать: «У моего ребенка есть потребность быть связанным с Кришной, а также

другие потребности. Я выбираю быть осознанным, внимательным и присутствующим».

4. ПРЕДСТАВЬТЕ, КАК ВСЕ ВЫГЛЯДИТ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РЕБЕНКА

Поставьте себя на место ребенка. На моих семинарах мы используем упражнения и ролевые игры, чтобы увидеть и почувствовать, каково это — быть ребенком. Разница во внешности ребенка и взрослого определяет различие в их взглядах на реальность. Между взрослыми это различие может быть тонким, экзистенциальным, как в различных взглядах, характеризующих иерархические позиции и философские уровни в обществе.

С точки зрения ребенка вы можете выглядеть как могущественный, а то и страшный великан. В одном из упражнений мы ставим одного взрослого на стул, а другого просим изобразить ребенка, ползающего по полу. Так взрослые могут четко увидеть разницу в силе и росте между ребенком и взрослым. Ребенок смотрит снизу вверх на великана и видит его как Хидимбу из «Махабхараты».

Представьте кого-то больше себя, гиганта. Ваша голова едва достает ему до колен, а его голова практически касается потолка. Громоподобным голосом он говорит вам: «Иди в свою комнату, а то я тебе всыплю». Как вы себя при этом будете чувствовать?

Поставить себя на место другого человека или поменяться с ним ролями — прекрасный способ разрешения практически любого конфликта и развития близких отношений. У всех нас, как у людей, есть потребности и эмоции.

5. БУДЬТЕ АУТЕНТИЧНЫМИ

Если вы будете самим собой, человеком, обычной личностью, это создаст условия для переосмысления вашей просьбы, признания того, что вы совершили ошибку или рискуете ошибиться, что обнажит вашу уязвимость. Все это можно делать только от чистого сердца, а не следуя какой-то системе. Это вопрос небезразличия и сосредоточения внимания на обсуждении с ребенком различных вариантов. В долгосрочной перспективе это проявится в крепких отношениях, а также поможет ребенку осознать свои потребности.

«Я хочу, чтобы ты был счастливым, удовлетворенным и здоровым». Это и есть потребность. «Дело не в том, какую профессию ты выберешь, когда вырастешь». Некоторые мои старые друзья заставляли своих детей стать врачами. Ребенок говорил: «Я не хочу быть врачом», — а родители настаивали: «Ради нас ты им станешь!»

6. ГОВОРИТЕ МЕНЬШЕ, СЛУШАЙТЕ БОЛЬШЕ

Говорите меньше, слушайте больше; задавайте больше вопросов. Это может оказаться сложным. Но Господь дал нам один рот и два уха, так что мы должны слушать в два раза больше, чем говорить! Прислушайтесь к словам ребенка. Попросите его поделиться собственным мнением, а если он не умеет говорить, попытайтесь эмпатически угадать, как он видит вещи или что чувствует. Спросите его: «Как ты к этому относишься? Как думаешь, это можно сделать иначе?»

Вернитесь к примеру, в котором вы хотите, чтобы ребенок убрал свою комнату. С одной стороны, вы думаете, что нуждаетесь в чистоте, потому что не желаете, чтобы повсюду носились тараканы, а с другой — размышляете, как установить контакт, личностные отношения. Поговорите с ним об этом: «Как думаешь, почему комната должна быть чистой?» Обсудите это с ребенком с разных сторон, пусть он говорит,

участвует. Пусть рассматривает различные точки зрения. «Будь ты на моем месте, что бы ты думал или чувствовал?»

Конечно, он может сказать что-то вроде: «У ребенка грязная комната». Он бросит вам подобный вызов. Но вы просто пробуйте всевозможные варианты в течение нескольких дней. Эмпатическое общение с детьми требует больше времени, но это инвестиции, которые позволят получить значимый результат.

По сравнению с просьбой требование не отнимает много времени и гораздо проще: «Ты сделаешь это, иначе...» Возможно, пригрозить ремнем или действительно отшлепать ребенка будет быстрее, но это кратчайший путь к плачевным последствиям.

Вы можете устраивать семейные советы по разным темам. (Я объясню это более подробно в десятом пункте.) Пусть ребенок принимает участие в них как полноправный член. Например, спросите его: «Как ты отнесешься к тому, чтобы отправиться в лагерь Кришны?» — вместо того чтобы просто скомандовать: «Мы едем в лагерь Кришны!» Поскольку, если вы будете командовать, вполне предсказуемо, что он ответит: «Я не хочу туда ехать». А если вы станете настаивать: «Это неважно. Я — твоя мать! Мы едем, нравится тебе это или нет!» — ребенок будет несчастным всю поездку.

7. УСМАТРИВАЙТЕ НАИЛУЧШИЙ ИЗ ВОЗМОЖНЫХ МОТИВОВ

У вас должно быть такое понимание, что у детей хорошие мотивы. Другими словами, не следует считать: «Эти маленькие негодяи (идиоты, демоны) просто хотят извести меня». Дети думают вовсе не об этом. Они просто хотят удовлетворить свои базовые потребности.

Предположим, ребенок плачет. Вы можете подумать: «Он плачет только для того, чтобы свести меня с ума». Но дети плачут вовсе не поэтому, а потому, что хотят есть, им нужно сменить подгузник, им больно и т. д. Есть причина, по которой они плачут, веская причина

— их потребности, которые должны быть удовлетворены. Дети не занимаются составлением планов, как сделать вашу жизнь несчастной.

Самый ужасный мотив, который мы можем приписать ребенку, — это то, что он плачет, чтобы свести нас с ума, или что он просто играет в игру под названием «манипулирование мамой». Разве это не правда, что мы зачастую приписываем детям самые дьявольские мотивы? Они плачут, только чтобы донести до нас свою потребность. Мы говорим: «Ой, ребенок просто хочет внимания». Но что же плохого в этом его желании? Он нуждается в любви и уже понимает, что любовь не приходит, если не привлечь к себе внимание. Так почему же мы так негативно к этому относимся? «Он просто хочет внимания!» Вы когда-нибудь это слышали? Перед вами ребенок. Он нуждается в любви. Внимание — это стратегия, с помощью которой ребенок добивается любви, в которой нуждается. У каждого есть потребность в любовных отношениях. Рупа Госвами подтверждает это в «Шри Упадешамрите». Угощать *прасадом* и принимать *прасад*, подносить и принимать дары, поверять свои мысли и выслушивать других — все это составляющие любовных отношений. Почему же у ребенка не должно быть этой присущей всем потребности?

Существует особая стадия в развитии ребенка, которая обычно наступает, когда ему исполняется два года. Иногда родители называют этот период «ужасные двухлетки». Но это лишь возраст, в котором ребенок пытается заявить о себе как о личности, это абсолютно естественная фаза роста ребенка и нормальное выражение его потребности.

Самым страшным наказанием, которому моя мать подвергала меня, было то, что она называла «холодным душем». Заключалось оно в том, что мать игнорировала меня, не смотрела на меня и не разговаривала со мной. Я был никем. Я был призраком. Я спрашивал: «Мам, ты тут?» — но она просто продолжала не обращать на меня внимание, и это сводило меня с ума. Я чувствовал, что перестал быть важным для нее.

В каждом случае желательно усматривать у ребенка самые лучшие из возможных намерений, соответствующие фактам. Даже если дети

лгут, вполне возможно, что у них есть мотив, который совсем не является плохим. Они боятся. Они пытаются защитить себя. Почему дети лгут? Из страха и необходимости обезопасить себя.

8. ПО ВОЗМОЖНОСТИ СТАРАЙТЕСЬ ГОВОРИТЬ «ДА»

Зачастую родители используют такой способ реагирования, который называется «автоматический отказ». Что бы ребенок ни спросил, автоматический ответ — «нет». «Могу я это сделать?» — «Нет». — «Могу я туда пойти?» — «Нет». — «Почему?» — «Потому что я так сказал». Вы когда-нибудь проходили через это? Такой подход свидетельствует об элементарном неуважении к ребенку как к личности. Именно так ребенок это истолковывает, потому что хотя внешне с ним вроде бы и ведут диалог, но при этом абсолютно не берут в расчет его внутренние переживания. Так что старайтесь избегать ненужных ответов «нет». Дважды, трижды или даже десять раз подумайте, прежде чем сказать «нет»! Мы склонны использовать «нет». Оно автоматически выскакивает из нашего рта, когда ребенок о чем-то нас просит. Перед тем как сказать «нет», хорошенько подумайте, а затем объясните свои чувства и потребности, стоящие за ним.

Давайте применим это к двум взрослым. Если ученик скажет мне: «Гурудев, сегодня я бы хотел поехать в Диснейленд. Давайте отправимся в Диснейленд!» — а я отвечу: «Нет! Это *майя!*» — то это не вызовет положительной реакции или чувства. Но если я отвечу: «Я очень переживаю, потому что Шрила Прабхупада возложил на меня такую ответственность... Ты не мог бы попросить кого-то другого поехать с тобой?» — тогда ему будет легче понять мою потребность, не так ли? Если вы прямо скажете «нет», практически это будет равносильно отказу от отношений. Все, что услышит другой человек, — это оскорбление «ты идиот», а также то, что он находится в *майе*. Такое восприятие рождается из одного необъясненного «нет». Однако у него не сложится такого впечатления, если из моих слов ему станет

понятно, что я беру на себя ответственность, объясняю свои чувства и потребности, а также прошу его выбрать другую стратегию.

9. БУДЬТЕ ГИБКИМИ

Старайтесь не быть слишком жесткими с детьми. Хотя регламентированный образ жизни предпочтителен, тем не менее каждый человек нуждается в некоторой гибкости. Это не очень хорошая идея — постоянно требовать от детей делать одно и то же в одно и то же время. Мы часто навязываем детям неукоснительное следование правилам, таким как, например, время отхода ко сну: «Вам пора спать! В восемь вы уже должны быть в постели!» Давайте им иногда послабление. Если они чем-то увлечены и хотят еще немного пободрствовать, не рычите на них: «В восемь вы ДОЛЖНЫ спать!» Поговорите с ними, узнайте их мнение о том, как будет лучше, а потом согласитесь в виде исключения внести изменение в режим.

10. ПО ВОЗМОЖНОСТИ ДАВАЙТЕ ДЕТЯМ САМИМ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

Давайте детям больше возможностей принимать решения в семье. Планируя отпуск, соберитесь вместе и позвольте детям участвовать в обсуждении. Представьте, как все выглядит с точки зрения ребенка. Например, думая о поездке на пляж, вместо того чтобы просто сказать им, что вы все едете на пляж, предложите обсудить это на семейном совете, и пусть каждый выскажется. Это называется *ишта-гоштхи*. Вообще, *ишта-гоштхи* — это интерактивные встречи преданных, форум для обсуждения различных идей, в котором может принять участие каждый преданный. Когда детям дается возможность участвовать в таких интерактивных процессах, это помогает им стать независимо мыслящими и научиться решать проблемы. Так

они учатся принимать разумные решения, а не зависеть от указаний других. Это защитит их от негативного влияния сверстников, о котором мы говорили ранее. Кроме того, это снизит риск вовлечения их в деятельность, не способствующую здоровому и счастливому образу жизни, и выработки у них дурных привычек. Давление со стороны сверстников нельзя недооценивать. Оно может оказать пагубное влияние на способность ребенка к самоопределению. Вы можете использовать процесс *ишта-гоитхи*, даже если ребенку всего один или два года, когда он еще толком не умеет говорить.

Вовлеките детей в процесс принятия решений и подтвердите их потребность в автономии. Исследования показывают, что большинство подростков, участвующих в принятии семейных решений, держатся в стороне от неприятностей. Они воспринимают себя частью целой семьи, не чувствуют себя чужаками, в отличие от тех подростков, над которыми доминируют. Очевидно, что дети должны стать лидерами семьи. Они могут высказывать свое мнение, но оно может быть отвергнуто в пользу решения, более подходящего для удовлетворения потребностей каждого члена семьи.

ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ, ПРИМЕНЯЯ ДЕСЯТЬ ПРИНЦИПОВ

Это лишь некоторые принципы эмпатического взаимодействия с детьми. Чтобы добиться успеха, попробуйте представить, что бы вы чувствовали и как бы хотели, чтобы с вами обращались, если бы вы были ребенком. Практикуя это, вы поймете, как лучше всего действовать и что лучше говорить. Важно понимать не то, что думает ребенок, а то, что он чувствует и каковы его потребности. Ребенок оценит эту вашу попытку понять, даже если ваши догадки о его чувствах и потребностях будут неверны.

Помните о возрасте ребенка и обращайтесь с ним соответственно, поскольку в разном возрасте у него будут разные способности к

пониманию и выражению идей.

В процессе общения старайтесь не торопиться, избегайте спешки, иначе ваше взаимодействие может быть неприятным и для вас, и для ребенка, и вы не достигнете желаемого результата установления связи с его чувствами и потребностями.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ, КАСАЮЩИЕСЯ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Вопрос: Я решила не наказывать ребенка, но, что делать, если он не желает выполнять свои обязанности?

Ответ: Приведите пример.

Уточнение вопроса: Мой сын порой отказывается выполнять свои школьные обязанности и не делает домашние задания. А иногда он запускает свою комнату. Как мне убеждать его?

Ответ: Это процесс, он довольно непростой и занимает некоторое время. Мы должны пробуждать в детях эмпатию к нашим потребностям и проявлять эмпатию к их потребностям. Если мы не станем этого делать — их успеваемость будет хуже, чем могла бы быть. У них появится отвращение к школе и к уборке своей комнаты, как это было у меня.

Исследования показывают, что эмпатия вызывает желаемое поведение, что уж говорить о связи. Но это требует больше времени и больше внимания, чем методы контроля.

Моя мать заставляла меня убирать мою комнату. После того как я заканчивал уборку, она инспектировала помещение. Это было похоже на службу в армии. Она должна была удостовериться, что у кровати, как она это называла, «больничные уголки». Если кровать не выглядела идеально — она все с нее срывала, бросала на пол и заставляла меня перестилать. Когда мать была дома, я убирал свою комнату, но, когда ее не было, я специально разбрасывал вещи повсюду. Это приносило мне огромное удовольствие! Потом я даже заходил в комнату родителей

(она запрещала мне это делать), где стояли дорогие антикварные диваны, и прыгал на них, как на батуте.

Если бы моя мать села со мной рядом и потратила время на то, чтобы объяснить: «Если ты уберешь свою комнату и застелешь кровать, то добьешься успеха в жизни, станешь хорошим „постельничим“ и будешь больше нравиться людям», — тогда у меня, возможно, появилось бы влечение к этому занятию. Просто сядьте рядом с ребенком и объясните ему с точки зрения его интересов, как это поможет ему удовлетворить его жизненные потребности. Вот небольшая ролевая игра, демонстрирующая это.

Отец: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?»

Сын: «Пилотом».

Отец: «Пилотом? Вот это да! Это просто замечательно! Ты хочешь летать на больших самолетах?»

Сын: «Да».

Отец: «Ух ты! Давай обсудим, как ты сможешь этого достичь. Все пилоты очень хорошо разбираются в математике. Почему? Потому что им приходится вычислять расстояния между разными пунктами. И у них есть возможность смотреть во все эти маленькие экранчики. Здорово, да? А еще они управляют разными процессами с помощью рычажков и учатся говорить по-английски, чтобы звонить в диспетчерскую и сообщать: „Рейс 32 заходит на посадку!“ Так что им нужно хорошо знать английский и математику. И географию тоже, потому что если они летят в Индию, а вместо этого оказываются в Африке, то это большая проблема».

Так выглядит объяснение, сделанное с учетом желаний и потребностей ребенка. Скорее всего, оно подогреет его интерес к учебе. Стать пилотом — это его цель жизни, а не его родителей. У меня есть друг, которого родители заставили стать врачом. Как только он им стал, он тут же сказал родителям: «Я сделал это для вас, а теперь буду делать то, что хочу я». Он потратил восемь лет на обучение! Пусть дети осуществляют свою мечту.

Вопрос: Не является ли это манипуляцией?

Ответ: Нет, потому что стать пилотом — это собственное желание ребенка. Я, как отец, просто объясняю ему, как этого достичь. Я способствую удовлетворению его желания.

Вопрос: Но ведь есть люди, которых часто наказывали в детстве, и благодаря своим страданиям они развили эмпатию к другим живым существам.

Ответ: Это может произойти. На самом деле вы говорите истину. Но большинство людей, испытывавших сильные страдания в детстве (из-за чрезмерных наказаний), обходятся со своими подопечными так, как научились у своих родителей. Так что это не означает, что большинство людей, которых наказывали в детстве, обрели такое понимание: «О, я должен проявлять эмпатию и не обращаться с другими подобным образом». Вы правы, некоторые из них понимают это. Но большинство из них ведут себя совсем не так.

КАК РЕАГИРОВАТЬ, КОГДА РЕБЕНОК ДЕЛАЕТ ЧТО-ТО ПОЛЕЗНОЕ

Вопрос: Как правильно хвалить детей, например, если они сделали красивых кукол?

Ответ: Я бы не стал использовать общие фразы, а сказал бы примерно следующее: «Вы очень красиво расписали этих кукол. Видя их, я испытываю радость». Просто выразите свое счастье и потребность. «Я вижу, вы становитесь очень креативными». Таким образом вы выражаете одобрение, а не какую-то общую похвалу. При любых обстоятельствах показывайте, насколько вы любите и цените своего ребенка. Он должен получать послание: «Я люблю тебя, потому что ты — это ты. Я люблю тебя не за то, что ты делаешь, а за то, кто ты есть».

Очень важно выражать нашу любовь к детям вне зависимости от того, что они делают или не делают. Это дает им чувство защищенности. Когда ребенок возвращается со школы домой, вы можете сказать: «Я

так рад тебя видеть!» Не потому, что он пришел вовремя или получил пятерку. Просто вы рады его видеть. Как часто мы проявляем такую безусловную любовь к кому-то? Порой любовь проявляется между мужем и женой, между друзьями или между учеником и духовным учителем только тогда, когда кто-то из них что-то сделал, а не из-за искреннего чувства.

Существует разница между похвалой и одобрением. Похвала носит очень общий характер, в действительности она никому не помогает. Например: «Ты такой хороший, ты такой великолепный, ты фантастический». Это никому не поможет. Но, когда вы видите, что кто-то что-то сделал, и выражаете *конкретное одобрение* этой *конкретной* деятельности, то это не раздувает ложное эго и подбадривает человека. Шрила Прабхупада делал именно так. Однажды кто-то провел Ратха-ятру, и Шрила Прабхупада написал: «Я слышал о вашей Ратха-ятре. Я был очень рад. Пожалуйста, продолжайте проводить ее, исполняя мое многолетнее желание».

Вот что он писал Упендре: «Твое сильное желание служить мне — замечательно. Ты служишь мне, а я служу Кришне. Я тоже слуга, поэтому не могу принять от тебя служение». Здесь Шрила Прабхупада выражает свое одобрение в духе совершенного сознания Кришны.

Из письма Джаянанде: «Я очень остро ощущаю разлуку с тобой. Ты присоединился ко мне в Сан-Франциско в 1967 году. <...> Ты был первым человеком, сделавшим пожертвование (пять тысяч долларов) на издание моей „Бхагавад-гиты“. Затем ты прекрасно выполнял различные служения Кришне».

Из письма Бхакте дасу в Сан-Диего: «Я очень признателен тебе за установление Радхи-Гиридхари. С детства я очень любил Радху-Кришну. Мои чудесные ученики помогают мне открывать множество храмов Кришны по всему миру».

Итак, Шрила Прабхупада очень конкретно выражал одобрение того, что кто-либо сделал. Он раскрывал свое сердце, свои потребности и чувства, свою связь с Кришной. И это уж точно ничего ни в ком не раздувало, а лишь стимулировало еще серьезнее следовать Шриле

Прахупаде. Он был очень искусен в выражении одобрения.

Вопрос: А если одобрение делает мою дочь горделивой и она говорит друзьям нечто вроде: «Вы неправильно это делаете, а я правильно»?

Ответ: Тогда вы можете поговорить с ней и объяснить: «Твои друзья тоже прекрасно справились. Но ты — моя дочь, и я очень тебя люблю. Что бы ты ни сделала — я буду любить тебя». Самое главное — это выразить безусловное принятие и любовь. Не за то, что она делает, а просто потому, что она — это она.

Вопрос: Где граница между поощрением детей и помощью им в осознании их потребностей?

Ответ: Здесь нужно различать «внешнее» и «внутреннее» поощрение. Внешнее поощрение — это вознаграждение за действие чем-то, что не имеет ничего общего с самим действием. Оно используется для манипуляции человеком. Внутреннее поощрение означает, что само действие и удовольствие, получаемое от его выполнения, — это и есть награда.

Давайте рассмотрим пример. Моя мать может сказать: «Иди в школу, и я дам тебе пять долларов». Это *внешнее* поощрение, которое не связывает меня с действием — посещением школы. Оно связывает меня с деньгами. Если я люблю деньги, то сделаю то, что необходимо для их получения. Но если бы моя мать сказала: «Если ты пойдешь в школу, то научишься музыке. Это действительно весело», — то она бы вошла в контакт с моей потребностью, и это было бы *внутреннее* поощрение. В другом контексте этот вид поощрения называется *естественным следствием* действия. Указание ребенку на естественное следствие действия не является манипуляцией. Это помогает ему с энтузиазмом относиться к своим занятиям, соответствующим его потребностям.

Иногда родители используют пищу в качестве поощрения или наказания для ребенка. «Будешь вести себя хорошо — получишь много сладостей». «Будешь вести себя плохо — не получишь никакой еды». Что произойдет, когда ребенок научится приравнивать еду к

одобрению и любви? Что он будет делать, когда станет старше? Он будет есть, даже не испытывая чувство голода, просто для того, чтобы удовлетворить свою потребность в любви и признании. Так он может набрать лишний вес. Это распространенная проблема.

Вопрос: Как мы можем позитивно отреагировать, если наши дети сделали что-то не так? Я слышал о деревне, в которой, если кто-то делает что-то неправильно, старейшины хвалят его.

Ответ: Это часть процесса, называемого восстановительным правосудием. Суть его заключается в том, что по отношению к человеку проявляется любовь. Иисус Христос говорил, что ненавидеть нужно грех, а не грешника. Восстановительное правосудие используется для того, чтобы помочь человеку понять, как его действия сказались на других людях или на нем самом. Осуждение человека не работает. В Библии есть еще одно наставление: «Не судите, да не судимы будете». Другая цитата: «Кто из вас без греха, первый брось на нее камень». В Библии много говорится о любви, прощении и неосуждении.

По отношению к детям любовь всегда должна быть безусловной. Это означает — нужно любить их независимо от того, «хорошие» они или «плохие». Вы можете выразить одобрение того, что они делают. И вы можете помочь им понять, что, действуя каким-то определенным образом, они причинят боль другим или не удовлетворят их потребности. Вы можете донести до ребенка: «Я люблю тебя, потому что ты — это ты», — вот и все. Если отношение правильное, то и правильные слова появятся. Это не техника.

КАК ПРИВЛЕКАТЬ МАЛЕНЬКОГО РЕБЕНКА К ПРИНЯТИЮ РЕШЕНИЙ?

Вопрос: Вы упомянули, что мы должны принимать решения совместно с детьми. Но как насчет двухлетнего ребенка? С ним же невозможно ничего обсуждать.

Ответ: Я бы не стал говорить ребенку, что ему делать. Проявляйте

по отношению к нему эмпатию и выражайте собственные чувства и потребности. После двухлетнего возраста потребность в автономии становится более выраженной. Вот почему этот период зачастую называют «ужасные двухлетки». На самом деле они не такие уж ужасные. В действительности они замечательные, эти ужасные двухлетки! Ребенок начинает выражать себя как автономную личность, независимую от вас. Родители должны признавать это. Ребенок говорит: «Я — личность. Я больше не являюсь частью вашего тела. Теперь я могу отличить себя от вас». Мы можем одобрить его за то, что он сообщил нам об этом. Это естественный способ раскрытия индивидуального потенциала ребенка.

Включение детей в процесс принятия решений позволяет им развивать способность справляться с проблемами. Это побуждает их становиться независимо мыслящими и учиться принимать активное участие в обсуждении, переговорах и планировании. Они получают сценарий обучения компромиссам и выявления преимуществ сотрудничества. Это уроки командной работы. Дети узнают, что их голос имеет значение, а их мнение — ценность. Поэтому пусть они участвуют в принятии решений, когда это возможно практически.

Вопрос: Что делать, если мой ребенок не хочет сотрудничать с другими детьми и отказывается играть в спектакле?

Ответ: Вы можете спросить его: «Ты волнуешься из-за участия в спектакле? Ты переживаешь?» Потому что именно такие чувства он может испытывать. Также вы можете задать ему вопрос: «Ты боишься сделать ошибку?» И потом уточните: «Хочешь поговорить о своих чувствах и о том, что тебе действительно нужно?»

Я бы проявил эмпатию ко всему, что бы он ни сказал. Тогда бы он понял, какая неудовлетворенная потребность стоит за его стратегией отказа от участия в спектакле. Это может быть вызвано его потребностью в защите или в чем-то еще. Зная эту потребность, он может принять решение участвовать в спектакле, поскольку теперь понимает, как удовлетворить ее, будучи частью группы.

Независимо от того, что он выберет — играть в спектакле или нет,

он будет знать, что вы его любите и готовы выслушать и принять любое его решение. Он будет рад увидеть, что на него не оказывают никакого давления, чтобы он принял участие в спектакле.

Пожалуйста, не делайте его виноватым: «Знаешь, как сложно было выкроить время, чтобы приехать сюда, и как дорого стоил весь этот бензин?! А теперь ты не хочешь участвовать в спектакле! Что ты за ребенок?! Я — твоя мать! Ты *будешь играть* в этом спектакле сегодня! И тебе это *понравится*, а я буду гордиться тобой, нравится тебе это или нет, и ты *будешь* веселиться, нравится тебе это или нет!» Это не тот способ, чтобы убедить ребенка или кого-либо еще.

КАК УСПОКОИТЬ РЕБЕНКА

Вопрос: Что делать родителям, если ребенок не хочет прекращать плакать и кричать?

Ответ: Пожалуйста, не говорите ему: «Замолчи!» Обычно это не работает, и дети начинают кричать еще громче. Частенько в самолетах какой-нибудь ребенок начинает плакать, и мать говорит ему: «Прекрати, ты всех беспокоишь!» Иной раз они сидят прямо рядом со мной! И я вставляю беруши! Остальные пассажиры смотрят на этого ребенка как на демона. Они думают, что я его отец, поскольку сижу рядом. То есть они и меня считают демоном!

Поставьте отношения на первое место. Проявляйте эмпатию к ребенку и будьте достаточно хладнокровными, чтобы понять, что он пытается сообщить. Когда дети что-то делают, они пытаются донести до нас нечто конкретное.

Есть два интересных видео, сделанных автором книг «*Самый счастливый ребенок квартала*» и «*Самый счастливый малыш квартала*» (малышу два года). В этих книгах автор объясняет, что действия детей — это их попытки что-то сообщить. Ребенок выражает потребность в чем-то, и, если вы отзоветесь на нее, он тут же успокоится. Родитель говорит: «Ты плачешь. У тебя потребность

в еде». Или: «Ты так устал. Тебе действительно нужно поспать». Иногда родители, став на место ребенка, могут даже сказать, зевая: «Я действительно хочу спать». Я рекомендую эти книги тем, у кого маленькие дети.

Самое эффективное, что можно сделать, — это быть восприимчивыми и отзывчивыми к общению. Начните смотреть на это так: «Плач — это *общение*. Ни один ребенок не плачет для того, чтобы сделать меня несчастным».

Вопрос: Что делать, если ребенку уже пора спать, а он просит бумагу и ручку, и, если не может их получить, тут же начинает плакать?

Ответ: Что плохого в том, чтобы дать ему бумагу и ручку? В просьбе нет ничего дурного, если это не алкоголь или что-то еще вредное. Не давайте детям все, что им захочется, но какой вред может быть от ручки и листка бумаги? Кроме того, капризы и требования могут быть симптомом усталости. Когда люди, даже малыши, очень устают, они начинают чувствовать неуверенность. На самом деле ребенок спрашивает вас: «Ты меня любишь? Мне нужно, чтобы ты мне это показала, потому что сейчас я не уверен в этом». Когда они начинают требовать или плакать, это означает, что они ищут любви и ласки. Все, что им действительно нужно в этот момент, — это визуальное подтверждение любви и ласки. Просить бумагу и ручку в столь поздний час — это просто стратегия удовлетворения потребности в любви, вот и все.

Детям труднее заплакать, чем просто спросить: «Мамочка, ты действительно меня любишь? Мне нужно это знать». Они плачут, потому что несчастны. Плач не является для них приятным опытом. Если дети считают, что могут удовлетворить потребность, просто попросив: «Папочка, можешь мне дать ручку и бумагу?» — то они всегда предпочтут это плачу. Дети просят не ручку и бумагу, а нечто другое, гораздо более важное для них, — вашу любовь! Пожалуйста, начните осознавать, что они плачут не из-за ручки и бумаги. В основе лежит глубинная потребность. Если зачастую они используют плач в качестве своей стратегии, то, возможно, они чувствуют себя

неуверенно. Вы должны угадать их потребность.

Как только вы поймете, что это за глубинная потребность, вы сможете выбрать правильную стратегию, чтобы помочь ребенку удовлетворить эту потребность. Если вы позволите себе погрязнуть во внешней стратегии ребенка — вам вряд ли удастся изменить его нежелательное поведение.

Иной раз, когда мы, взрослые, устаем, мы тоже становимся немного капризными, неуверенными и даже подавленными. У нас наблюдаются эти симптомы, когда мы совсем обессилены, что уж говорить о ребенке, который еще недостаточно развит для того, чтобы понимать, откуда берутся его чувства. Мы склонны проецировать свою собственную ситуацию на других. Мы считаем, что ребенок делает что-то (например просит ручку с бумагой) по той же причине, что и мы, находясь в таком же положении. У ребенка ограниченные способности к пониманию вещей.

Мы можем навязать десятилетнему ребенку свое глубокое философское осознание, на достижение которого у нас ушло двадцать пять лет. Но потом мы расстраиваемся, если он не понимает, что он — не тело. Это же нечестно! У ребенка просто нет возможности осознать все эти высшие философские истины.

Иногда можно встретить юношу, окончившего *гурукулу* в двадцать один год, который даже не понимает азов философии сознания Кришны, хотя может цитировать наизусть множество *шлок*. Я постоянно с этим сталкиваюсь. Проведя столько лет в *гурукуле*, с хорошими учителями, прекрасной философией, он все еще не знает, что он — не это тело. Поэтому будьте сострадательны к своим требующим, плачущим детям, у которых еще нет навыков в выработке стратегии, основанной на логике.

Вопрос: Что вы имеете в виду, говоря, что они не знают?

Ответ: Даже теоретически они не знают. Потому что их учили философии так же, как нас учили истории: «Колумб пересек голубой океан в 1492 году». Но я не представляю себе Колумба, пересекающего океан в 1492 году. Это просто факт, которому меня научили. Я даже

не понимаю, что это означает, но я знаю, что королева отправила его на корабле «Санта-Мария».

Мы выучили множество различных фактов в школе, и большинство из них не имели для нас никакого значения, потому что мы были юны. Я изучал историю в школе и терпеть ее не мог. Я не видел никакой связи с реальной жизнью. Теперь я обожаю историю. Мне действительно нравится, когда кто-то говорит со мной о Второй мировой войне, где и когда был тот или иной генерал и что он там делал. Что тут сказать? Кришна мне тоже нравится! Он довольно милый. Но это совершенно потрясающе, что мне так нравится всемирная история, хотя, будучи ребенком, я испытывал к ней отвращение. Видите ли, мой мозг был настолько молод в то время, что я просто не мог понимать психологическую, социологическую и политическую динамику, которая делала историю интересной. Тогда это было просто гнилой кучей глупых фактов. Сейчас для меня все по-другому, потому что мой уровень понимания более высок. У нас нет такого осознания в отношении детей. Мы думаем, что они просто маленькие взрослые, действующие по тем же причинам, что и мы. Но это не так.

Вопрос: Что делать, когда ребенок просит печенье перед едой?

Ответ: В чем бы он ни нуждался, не давайте ему это сразу. Уделите время, чтобы сесть и поговорить с ним. Обсудите его и ваши потребности. В ходе беседы предложите другие, более здоровые стратегии: «Может, съешь печенье после еды?» Начните говорить о его потребностях. Это откроет возможность обсудить различные стратегии, удовлетворяющие эти потребности, — «вариантов больше, чем один». Затем позвольте ему самому решить, какой способ лучше всего подойдет для удовлетворения его потребности: «Да, хорошо, вот твое печенье. Но на самом деле, исходя из наших соображений о твоём здоровье, которое мы сейчас обсуждали, лучшее время для того чтобы съесть печенье — это ..., как считаешь?»

Обычно мы ожидаем от ребенка принятия чего-либо, не объясняя ему причину. Это подобно покупке смартфона без руководства пользователя. Разумно ли это? В большинстве случаев мы даже и не

думаем дать ребенку возможность *попросить* объяснения.

Если вы предпочитаете сотрудничество принуждению, то вам лучше заранее подумать о логической причине своих действий. Ребенок оценит усилия, которые вы прилагаете, чтобы объяснить все с точки зрения ваших и его потребностей. «У меня есть потребность в том, чтобы ты был здоров. Это действительно важно для меня. Посмотри, у меня совсем не осталось зубов, потому что, когда я был маленьким, я все время ел печенье перед ужином. Так что теперь мои зубы словно звезды — они выходят по ночам». Если вы уделите время диалогу с ребенком, у вас будет больше шансов понять, действительно ли он голоден. Ребенок на самом деле может испытывать голод, даже если еще не время для ужина. В таком случае нужно разрешить ему поесть пораньше. Старайтесь не навязывать ребенку искусственные правила приема пищи, такие как: «Садись, время ужина. Ты обязан съесть все, что на твоей тарелке».

Моя мать говорила мне это, а я отвечал: «Нет». Иной раз блюдо оказывалось у меня на голове. Помню, однажды это был суп, горячий суп, и я заявил, что не притронусь к нему. Тогда она сказала: «Если не съешь — я вылью тебе его на голову». Я ответил: «Давай», — и все содержимое тарелки (обжигаящий суп) оказалось у меня на голове.

РЕЗУЛЬТАТЫ НЕУМЕЛОГО ЭМПАТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ

Вопрос: Дети не видят дальше своих текущих потребностей. Как мы можем объяснить им их долгосрочные потребности? Что делать, если у нас нет для этого ни времени, ни навыков?

Ответ: Дать детям возможность научиться видеть дальше их сиюминутных потребностей — очень ценно и полезно для их дальнейшей жизни. Это требует терпения и содействия с нашей стороны. Мы имеем дело с детьми, которые не хотят вставать рано утром, не хотят идти в школу и не хотят сидеть и воспевать.

Мой совет всем, кто планирует иметь детей: будьте готовы к тому, чтобы посвятить бóльшую часть своей жизни заботе о них. В США родители первого поколения детей, выросших в Движении сознания Кришны, зачастую не уделяли должного количества времени заботе о них. В результате мы имеем большое число детей из этого первого поколения, которые теперь не особо хотят иметь что-то общее с сознанием Кришны, во всяком случае со строгим сознанием Кришны.

Мы возлагали на них большие надежды. Шрила Прабхупада называл их детьми Вайкунтхи. Мы думали, что они вырастут безо всякого интереса к видеоиграм или каким-либо другим занятиям вне сознания Кришны. В наших умах они виделись нам как пятишестилетний Прахлада Махараджа, выучившими наизусть всю «Бхагавад-гиту», пока мы были на санкиртане. Мы представляли себе, как, приходя по вечерам домой, будем заставлять этих чистых преданных за повторением ежедневных шестидесяти четырех кругов.

Помните историю о Рагхунандане из «Шри Чайтанья-бхагаваты», сыне Мукунды даса? Будучи врачом, Мукунда навещал пациентов. Однажды он сказал маленькому Рагхунандане: «Присмотри за Божествами и проследи, чтобы Они поели!» Рагхунандана стал предлагать пищу Божествам, но поскольку он не знал никаких *мантр*, то начал плакать. И Божества сошли с алтаря и начали есть. Вернувшись, отец спросил: «А где же *маха-прасад*?» Рагхунандана ответил: «*Маха-прасада* нет, Кришна все съел». Отец не поверил, но Рагхунандана показал ему, как Кришна это сделал.

Мы думали, что все наши дети будут такими же. Но то, что вместо этого произошло с первым поколением детей, стало сплошным разочарованием. Это случилось из-за отсутствия у нас времени, заинтересованности и понимания того, как обращаться с детьми. Так что мой вам совет: если хотите иметь детей — планируйте тратить на их воспитание бóльшую часть своего времени.

Вопрос: Но могут быть обстоятельства, когда я, как мать, не могу уделять детям внимание, потому что у меня есть более важные дела. Например, приходят гости или мы хотим сделать какое-то служение.

Как быть в таких ситуациях?

Ответ: А что *является* самым главным? Дети! Когда я был маленьким и к нам приходили гости, мне не разрешалось сидеть за столом вместе с родителями — я должен был сидеть за другим. Мне было грустно, и я чувствовал себя отвергнутым. Я все еще испытываю обиду по этому поводу. «Я хочу быть с вами». — «Нет, ты должен сидеть там, с другими детьми». Даже сейчас, когда я рассказываю об этом, у меня на глаза наворачиваются слезы из-за того, что я тогда воспринял как отвержение. Мы должны постараться увидеть, как дети с их точки зрения воспринимают происходящее. Они очень эмоционально уязвимы.

Вопрос: То есть нужно ставить потребности ребенка превыше всего?

Ответ: Для матери потребности ребенка всегда на первом месте, а потребности мужа — на втором. Порой это разочаровывает мужа. До этого он был на первом месте, но с появлением ребенка его отодвинули: «А ты кто такой? Ах да, теперь я тебя вспомнила». Шрила Прабхупада написал одной пуджари, что теперь ее главным служением является воспитание ее ребенка — одного из детей Вайкунтхи. Она спросила его об этом, потому что хотела понять, что важнее. «Теперь твое занятие — это поклонение ребенку». Шастры считают служение детям важнее всего остального, особенно для матери. Даже мама Яшода любит Кришну больше, чем Нанду Махараджу.

Вопрос: Как нам соблюдать принципы чистоты, поклоняясь Божествам, если у нас маленькие дети?

Ответ: Вы не должны говорить своему ребенку: «Не прикасайся ко мне, потому что мне нужно поклоняться Божествам». В понимании ребенка это означает, что его отвергли. Вы даже не представляете, как это может сказаться на ребенке! «Мне не разрешают прикоснуться к мамочке, потому что она поклоняется Кришне. Значит, Кришна должен быть моим врагом». Я сталкивался с этим. Я советую домохозяйкам не обзаводиться *шилами*, но они не слушают. Когда вы поклоняетесь *шалаграма-шилам*, у вас в доме не может быть никакой нечистоты.

Вместо этого установите Божеств Гауру-Нитая. Ваша первая обязанность — забота о детях. Вы не можете переживать по поводу стандартов чистоты, когда у вас есть дети. Если вы попытаетесь это сделать — ваши дети, скорее всего, отвергнут сознание Кришны, возможно даже навсегда. Избегайте поклонения Божествам по сложному стандарту, если у вас маленькие дети. Вы же не хотите, чтобы малыши хватали Божеств и грызли Их. А они так и *сделают*. Поставьте Божеств повыше или даже, ради детей, уберите Их на время.

Ваша первая обязанность — служить вайшнавам, а не Божествам. Если вы очень трепетно поклоняетесь Божествам, но при этом не служите вайшнавам, особенно таким незащитным, как дети, то Божества не примут вашего служения. Это то, что Господь Капила в «Шримад-Бхагаватам» называет «бросать жертвенные дары в золу», то есть, другими словами, бесполезным занятием. Ваш приоритет — служить преданным. В Кали-югу поклонение Божествам является не главным, а второстепенным занятием. Члены вашей семьи — преданные. Ваши муж, жена, дети — все они преданные. Служение им — самое важное. Необходима смена умонастроения, изменение приоритетов. Не бегите в храм, дабы в первую очередь послужить Божествам. Служите вашей семье, служите вашим детям и проявляйте по отношению к ним сострадание и эмпатию. У вас есть только один шанс с детьми. Когда они подрастут — будет уже поздно.

Вопрос: У меня двухлетняя дочь. Мы живем в городе, где у нее нет возможности общаться с детьми других преданных. Что лучше — отправить ее в детский сад, где нет детей преданных, или нанять няню, чтобы та присматривала за ней дома?

Ответ: Это ваше решение, и оно должно быть принято с учетом приоритета в вашем сознании потребностей ребенка. Мой опыт показывает, что дети склонны воспринимать своих родителей как образец для подражания, если не слышат их ссор и чувствуют, что родители понимают их потребности и проявляют к ним безусловную любовь. Тогда вне зависимости от того, где находятся дети, с няней или без, ходят они в школу или нет, у них будет развиваться их собственное

чувство морали, и они станут серьезными преданными. Как говорил Шрила Прабхупада, пример важнее наставления. Ваш пример любви, преданности и сознания Кришны более важен, чем то, что вы говорите.

Вопрос: Когда я был маленьким, родители запрещали мне играть в видеоигры. И, получив первые деньги на покупку сэндвича, я не стал его покупать, а пошел в видеоклуб. Что мне делать с моими детьми? Разрешить им по минимуму видеоигры или вообще не разрешать?

Ответ: Во-первых, я бы сказал, что, если вы подадите им хороший пример сознания Кришны и проявления любви к ним, вопрос исчерпается. Это как с моими отношениями со Шрилой Прабхупадой. Он никогда не говорил мне не делать то или это. Но поскольку я вижу в нем идеальный пример для подражания, то хочу быть похожим на него. Я не хочу *быть* Шрилой Прабхупадой, но я хочу быть таким же, как он. Я его так сильно люблю, что для меня не может быть и речи о том, чтобы делать что-либо другое. Любовь — вот что мы должны нести. Тогда все остальное разрешится само собой.

ГЛАВА ПЯТАЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ И ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

В культурах авторитарного типа в качестве личной мотивации по большей части выступают поощрение, похвала, комплименты, деньги, наказания, осуждение, чувство стыда или вины. В эмпатической культуре, напротив, люди мотивированы желанием улучшить свою жизнь, удовлетворяя собственные потребности и помогая другим удовлетворять их потребности. Благодарность будет естественным образом выражаться от всего сердца, как честование, а не как способ получения личной выгоды. Иногда даже можно дать человеку деньги, но не по требованию, а в качестве искренней благодарности. Как учит эта книга, благодарность выражается с теми же основными элементами эмпатического общения. Другими словами, человек говорит о влиянии конкретного действия, принимая во внимание чувства и потребности.

Важно различать благодарность, направленную на себя (похвалу), и эмпатическую благодарность, в которой мы искренне и ясно выражаем свои намерения. Вот несколько примеров, которые помогут нам увидеть разницу, чтобы мы могли и дальше эмпатически давать и принимать.

1. Мотивация/намерение

- Эмпатические: честование человека, принявшего участие в нашей жизни.

- Направленные на себя: подношение с целью получить личную выгоду.

2. Язык

- Эмпатическая благодарность: «Когда ты сделал _____, я почувствовал, потому что у меня есть потребность в (или я ценю) _____».

- Благодарность, направленная на себя: «Ты так хорошо делаешь _____, было бы здорово, если бы кто-то делал нечто подобное для меня».

Используйте эти примеры для практики и для размышления над

возможными мотивами. Если благодарность или признательность мотивирована какой-то личной выгодой, подумайте, как сделать так, чтобы в полной мере проявлять эмпатию, искренность. Это поможет в достижении цели стать по-настоящему сострадательным.

МИЛОСТЬ БЛАГОДАРНОСТИ ПРОШЛОМУ

В прошлом у нас было много моментов, когда мы хотели выразить благодарность или признательность, но не тратили на это время. Вспомните случаи, когда вы не выразили благодарность, и подумайте, почему вы этого не сделали.

УПРАЖНЕНИЕ

Найдите время, чтобы выразить благодарность тому, кто в прошлом принял участие в вашей жизни, но вы тогда не смогли отблагодарить его. Можете сделать это в своем сердце или написать на бумаге. Выразить признательность можно и тем, кого уже нет с вами. Вы можете составить список тех людей, кого не отблагодарили, и потом пройтись по нему, выражая им благодарность. Благодарность и признательность не обязательно должны выражаться словами.

ЗДОРОВОЕ ХВАСТОВСТВО

Еще одним аспектом благодарности или признательности является выражение наших личных успехов, поскольку мы можем радоваться тому, что внесли свой позитивный вклад посредством преданного служения, или же достижению чего-то, о чем даже и не подозревали, что это в наших силах. Очень важно отметить свои успехи, но

необходимо также осознать мотивы. Что, по-вашему, было бы искренним и эффективным «хвастовством»?

ЧТО НУЖНО ИМЕТЬ В ВИДУ

- Не используйте статический язык (общие фразы), говоря нечто вроде: «Я молодец!» Хвалитесь тем, что было сделано или на самом деле произошло.
- Будьте конкретны в том, что вы сделали, как вы себя чувствуете сейчас (не в прошлом) и какая потребность была удовлетворена.
- Никакого хитрого хвастовства! Это «выживание» комплиментов, и оно является эгоцентричным в отличие от чествования самореализации или радости от чего-то, сделанного из преданности.
- Постарайтесь определить свой внутренний мотив и сделайте поправки в соответствии с глубинными чувствами и потребностями, стимулирующими его.

Приведу пример: «Вчера мне выпала возможность приготовить еду для того больного преданного. Я так этому рад! Это действительно удовлетворило мою потребность делать что-то для благополучия другого человека».

КАК МОЖНО ВЫРАЗИТЬ ИЛИ ПРИНЯТЬ БЛАГОДАРНОСТЬ?

Принимать и выражать благодарность — наши основные потребности. Выражать благодарность не означает хвалить человека. Настоящая признательность сопровождается настроением чествования. Например: «Когда ты согласился помочь мне с семинаром, я испытал огромную радость в своем сердце, потому что у меня есть потребность в настоящей поддержке. Спасибо тебе за то, что ты сделал

это для меня». Нам нужна признательность (а не похвала). Выражая признательность, мы способствуем благополучию другого человека.

Выражая благодарность, следите за тем, чтобы не проявлять ложное смирение вместо настоящих эмоций или чувств. Например: «О нет, я такой падший... Я просто червь в испражнениях. Я даже хуже...» Это не что иное, как притворное смирение. Истинное смирение заключается не в том, чтобы думать о себе хуже, а в том, чтобы думать о себе меньше. Сосредоточьтесь на том, чтобы быть счастливыми в служении Кришне и своему духовному учителю. Этот процесс подразумевает уязвимость и открытое выражение эмоций.

Принятие благодарности является частью процесса и позволяет другому человеку выразить ее, а также удовлетворить свои потребности. Радушно, а не с чувством вины, принимая благодарность, вы служите человеку, выражающему ее. Не говорите: «Я этого не заслуживаю».

Итак, наше выражение благодарности включает в себя наблюдения, чувства, потребности и, возможно, просьбы. Отвечая на полученную благодарность, мы проходим через тот же самый процесс наблюдения, чувств, потребностей и возможных просьб.

ПРИМЕРЫ ВЫРАЖЕНИЯ И ПРИНЯТИЯ БЛАГОДАРНОСТИ

«Мой дорогой Шрила Прабхупада, когда вы приняли меня в качестве своего ученика в 1972 году, я почувствовал великую радость и облегчение в своем сердце, потому что у меня есть потребность в обретении цели в жизни и понимании того, как практически помогать людям, не продлевая их страдания в материальном мире. У меня есть потребность в осознании того, как выражать и принимать любовь. Также у меня есть потребность в знании о смысле жизни, цели жизни и природы Бога. Я благодарю вас, Шрила Прабхупада, и прошу, пожалуйста, позвольте мне всегда находить прибежище у ваших

лотосных стоп. Джай Шрила Прабхупада!»

Здесь вы видите выражение конкретного наблюдения, чувства, потребности, а также высказанную просьбу. Перечитайте это мое выражение благодарности Шриле Прабхупаде и найдите каждый из этих элементов.

Разговор с Ваджа-лилой деви даси: «Дорогой Бир Кришна дас Госвами Махарадж, когда я услышала в лагере, как вы рассказываете о технологии эмпатического общения, я ощутила радость. Я испытала облегчение. Я исполнилась блаженства. Я обрела умиротворение. Я почувствовала свою принадлежность, потому что у меня есть потребность в принадлежности, потребность в понимании того, как передавать эмпатическое общение преданным. У меня есть потребность в том, чтобы больше узнать о сострадании и заботе. У меня есть потребность в проявлении сострадания и заботы. У меня есть потребность в прославлении моего духовного учителя. Махарадж, вы удовлетворили эти потребности».

Ответ на благодарность Ваджа-лилы: «Вчера, когда я говорил с тобой об этом семинаре, ты сказала мне: „Я так рада, что вы учите этому в ИСККОН“. Тогда я спросил тебя: „Как ты думаешь, Бхакти Тиртха Махарадж был бы доволен этим?“ И ты ответила: „Да“. У меня действительно есть потребность общаться с моими дорогими друзьями в сознании Кришны, служить им и вечно быть с ними вместе. Так что большое тебе спасибо!»

Выражать благодарность может быть нелегко, поскольку это требует открытости и уязвимости. Неважно, выражаете ли вы благодарность одному человеку или многим, просто следуйте тому же самому процессу. Позволяя себе быть уязвимыми, вы даете людям возможность больше ценить и любить вас. Вы даете им разрешение, шанс делать то же самое.

Такое сердечное общение очень полезно для разрешения проблем с другими людьми, поскольку вы можете прислушиваться к их чувствам и потребностям, не вынося никаких оценочных суждений и не выдвигая никаких требований.



ГЛАВА ШЕСТАЯ

ОТ ВЛАСТИ К ЛИЧНОСТИ

ОТПРАВИШЬСЯ НА ЛАНКУ — СТАНЕШЬ РАВАННОЙ

«После полудня Шрила Прабхупада сидел за своим столом, а его менеджеры — перед ним. Он сокрушался, что испытывает постоянную головную боль с того момента, как полтора года назад был открыт храм, поскольку до сих пор нет человека, который мог бы им хорошо управлять. С мрачным юмором, появившимся из бесплодных семян множества безуспешных попыток найти компетентного менеджера, он улыбнулся и процитировал старинную поговорку: *йайа сеи ланка сеи хайа равана* — „Любой, попавший на Ланку, становится Раваной“».

Как сказал Лорд Актон: «Власть развращает, абсолютная власть развращает абсолютно». Поэтому в организациях, где власть сосредоточена в руках одного или нескольких человек, мы можем видеть, что коррупция и злоупотребление властью являются сопутствующими факторами. Тому существует множество причин, но конечным результатом является то, что наделенные властью склонны смотреть на тех, кем они управляют, как на объекты, а не как на субъектов. Это встречается в религиозных организациях, в вооруженных силах, в правительстве, в тюрьмах и многих других местах. Социологи глубоко изучили этот феномен.

Примером эффекта власти является Генри Форд. В самом начале существования компании «Форд» он относился к своим работникам с состраданием, как к своим родным детям. Бывали случаи, когда в знак любви к ним он удваивал их зарплату. Но, когда компания стала расти, его отношение к работникам стало напоминать отношение тирана.

В известном Стэнфордском тюремном эксперименте, проведенном профессором Зимбардо, студенты, наделенные властью и исполнявшие роль тюремщиков, стали настолько жестокими по отношению к студентам, игравшим роль заключенных, что эксперимент пришлось закончить раньше времени, дабы предотвратить пожизненные страдания «студентов-заключенных» от эмоциональных и физических

травм. Удивительно то, что даже профессор Зимбардо, руководивший экспериментом, позволил этому насилию продолжаться.

Исследования показывают, что, получая власть, человек начинает смотреть на людей уже не как на личности, а как на объекты для реализации своих стратегий. Он использует поведение авторитарного типа, включающее диагностирование, требование, заслуживание и отрицание ответственности, которые пресекают общение и эмпатию. «Я сделал это, потому что должен был. Они плохо себя вели, и их надо было исправлять. В любом случае это была моя работа, и я просто выполнял приказы». Используя инструменты эмпатического общения, можно увидеть, что эти блоки в общении, описанные ранее, имеют тенденцию влиять на сознание человека, наделенного властью. Иначе говоря:

1. Он **диагностирует** находящихся у него в подчинении, то есть рассматривает их как работников, заключенных, *бхакт* и т. д. (ярлыки), а не как динамичных, разумных существ.

2. Из-за этого он **требует** от подчиненных повиновения.

3. Когда подчиненные не выполняют эти требования — он гневается и обвиняет их в своем гневе (**отрицание ответственности**), а затем думает, что неповиновавшиеся **заслуживают** наказания или страданий от рук Бога (или Его представителей).

В религиозных обществах эта проблема стоит особенно остро из-за присущей религиям тенденции к диагностированию. Религиозная литература изобилует диагнозами тех личностей, которые либо строго следуют предписанному пути, либо отклоняются от него. Как только навешивается ярлык, отношения с этим человеком уже строятся в рамках данного ярлыка. Вследствие этого оттенки серого в них уступают место черным и белым суждениям. Такая тенденция наблюдается даже между сверстниками и приводит к настолько жестким отношениям, что многие люди разочаровываются на своем духовном пути.

Вот некоторые действия, которые я рекомендую в качестве эффективного средства для предотвращения подобного поведения:

1. Идя по духовному пути, постоянно проводите самонаблюдение.
2. Смотрите на ситуацию с позиции оцениваемого человека.
3. Создавайте в духовных организациях систему омбудсменов.
4. Используйте командообразующие мероприятия (тимбилдинг) на всех уровнях организации.

Иерархия имеет место в обществе, поскольку помогает поддерживать в нем порядок. Однако мы должны действовать под девизом «Власть с...», а не «Власть над...».

КАК В ЭТО ВПИСЫВАЕТСЯ ВАРНАШРАМА?

В обществе *варнашрамы* люди заняты в соответствии с их психофизической природой. Это означает, что тип выполняемой человеком работы определяется комбинацией гун материальной природы, влияющей на его тонкое и грубое тела. Та же самая комбинация определяет и его жизненную ситуацию.

Мы понимаем, что все это внешние проявления, они касаются нашей материальной природы, которая является временной. А наша вечная духовная природа обычно не имеет никакого отношения к нынешнему материальному положению.

Однако, пока мы находимся в этом мире, важно действовать внешне в соответствии с нашей временной природой и занимать ее в служении Кришне. Даже если человек обладает полностью духовным сознанием, он должен подавать пример тем, кто этого еще не достиг. Это учение изложено в «Бхагавад-гите», где Арджуне объясняются следующие два пункта: нужно действовать в соответствии со своей природой и вести себя так, чтобы показывать другим пример.

Даже Кришна говорит об этом в отношении Себя:

*йад йад āчарати ш́рештхас
 тат тад эвтаро джанах
 са йат прамāнам куруте
 локас тад анувартате*

«Что бы ни делал великий человек, обыкновенные люди следуют его примеру. И какие бы нормы ни устанавливал он своим поведением, их придерживается весь мир»²⁷.

Варнашрама — это средство удовлетворения грубых и тонких потребностей человека в соответствующей дхармической манере. Как уже говорилось ранее в этой книге, у каждого человека есть базовые потребности. Однако стратегии их удовлетворения различаются в зависимости от психофизической природы человека.

Например, у каждого есть потребность в любви. В состоянии совершенного сознания Кришны она удовлетворяется в отношениях с Радхой и Кришной и в *вайшнава-севе*. В обусловленном состоянии человек в *грихастха-ашраме* удовлетворяет эту потребность посредством создания семьи, развития любви к Кришне и любовных взаимоотношений с гуру и вайшнавами. Для *брахмачари, ванапрастх* и *санньяси* подходящими средствами являются погружение в сознание Кришны и участие в шести видах любовных взаимоотношений с гуру и другими вайшнавами. Потребности те же — стратегии другие.

Тот же принцип применяется и к работе. Поэтому лучше всего работать так, чтобы ум был поглощен служением Кришне. Для одних это может означать обучение и проповедь; для других — менеджмент; для третьих — зарабатывание денег для Кришны; для четвертых — физический труд.

Хорошо, если есть старшие наставники, которые, понимая природу человека, могут помочь ему выработать подходящую стратегию удовлетворения его потребностей. Это дает возможность строить отношения, в которых есть и уважение, и сотрудничество, а также сосредотачиваться на стратегиях, поддерживающих конечную цель — обретение чистой любви к Богу.

²⁷ Бхагавад-гита. 3.21.

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО, — ЭТО ЛЮБОВЬ

Зачастую те, кто только начинает заниматься духовной практикой, негативно воспринимают слово «любовь». Обычно оно ассоциируется у нас с мирскими романтическими отношениями. Мирская романтика не помогает нам продвигаться к цели осознания себя чистым духовным существом, предназначением которого является служение Господу.

Мы используем выражение «чистая любовь», чтобы указать на состояние желания доставить удовольствие Господу без каких-либо тонких или грубых мотиваций. Шрила Рупа Госвами детализирует эту концепцию чистой любви в ключевом стихе «Бхакти-расамрита-синдху» (1.1.11): «Для развития преданного служения высшего уровня нужно избавиться от всех материальных желаний, отказаться от изучения философии монизма и от кармической деятельности. Преданный должен непрестанно служить Кришне с любовью, как того хочет Сам Кришна»²⁸.

Я бы хотел представить вам третье понимание любви в контексте взаимоотношений между преданными Господа. Оно описано в «Шри Упадешамрите» Шрилы Рупы Госвами: «Подносить дары и принимать дары, поверять свои мысли и спрашивать о сокровенном, принимать *прасад* и угощать *прасадом* — таковы шесть проявлений любви, которую преданные испытывают друг к другу»²⁹. Интересно то, что Шрила Прабхупада в своем переводе использует слово «проявления». Это внешние проявления любовных отношений, однако самое важное — это то, что происходит в сердце, иначе это может быть лицемерной показухой. Общение с преданными должно быть основано на желании доставить им удовольствие. *Это* и есть любовь.

Духовную потребность любить других, быть любимыми и любить самих себя понять легко. В процитированном выше стихе из «Шри Упадешамриты» Шрила Рупа Госвами очень ясно ее объясняет, а Шрила

²⁸ Цитируется по «Шри Чайтанья-чаритамрите» (Мадхья-лила. 19.167).

²⁹ А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. Нектар наставлений. Текст 4.

Прабхупада говорит в комментарии к этому стиху: «Жизнь Общества сознания Кришны питают шесть видов любовных взаимоотношений между преданными...»³⁰ Мы понимаем, что, испытывая любовь к преданным, мы доставляем удовольствие Кришне. На самом деле Он больше доволен, когда мы служим Его преданным, а не Ему напрямую. Вот как описывается преданный:

«Вайшнав настолько великодушен, что готов рисковать всем, лишь бы спасти обусловленные души, влачащие материальное существование. Шрила Васудева Датта Тхакур — это живое воплощение вселенской любви, ибо во имя служения Верховному Господу он был готов пожертвовать всем»³¹.

«Поэтому, если присущее нам желание любви мы сосредоточим только на Кришне, во вселенной сразу воцарятся любовь, братство и мир»³².

«На самом деле мы должны думать: „Я — частица Кришны“. Такой образ мысли называется сознанием Кришны. Только на этом уровне возможна истинная любовь между всеми живыми существами»³³.

«Но преданный, испытывающий чистую любовь к Богу, любит всех. Так же, как и мы»³⁴.

Любовь — это чрезвычайно важная потребность преданных, причем не только с эмоциональной точки зрения, но и с психической, физической и духовной. Что касается физической сферы, существует довольно много свидетельств того, что потребность в любви связана с нашим здоровьем. Когда человек испытывает противоположность любви (ненависть) — его здоровье может сильно ухудшиться, вплоть до развития опасных для жизни заболеваний, таких как рак.

³⁰ А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, комментарий к «Нектару наставлений», текст 4.

³¹ А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, комментарий к «Шри Чайтанья-чаритамрите», Мадхья-лила, 15.163.

³² А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. Кришна, Верховная Личность Бога. Предисловие.

³³ А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. Бесценный дар. Глава 3. Искусство любви к Кришне.

³⁴ А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, лекция по «Бхагавад-гите», 3.27, 27 июня 1974 года, Мельбурн.

Некоторые из наших болезней могут быть вызваны неудовлетворенной потребностью в любовных взаимоотношениях — и тому есть много научных доказательств. Вот некоторые из них.

ГАРВАРДСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

В Гарварде было проведено исследование, которое подтвердило наличие связи между здоровьем и потребностью в любви. В 1950 году было отобрано сто двадцать шесть мужчин, которым был задан вопрос о близости их отношений с родителями. Повторное исследование было сделано тридцать пять лет спустя. Согласно медицинским записям, у 91% участников, ответивших, что у них не было теплых отношений с матерью, развились серьезные хронические заболевания, такие как проблемы с сердцем, высокое давление, язвы и алкоголизм. Среди тех, у кого были теплые отношения с матерью, только 45% имели такие заболевания. Кроме того, 100% тех, у кого не было теплых отношений с обоими родителями, имели вышеупомянутые заболевания, в то время как только 47% тех, у кого были очень теплые отношения с обоими родителями, имели такие проблемы.

По результатам другого Гарвардского исследования был сделан вывод, что лучший предиктор того, кто заболит раком в будущем, базируется на характере отношений отца и сына в детстве и юности последнего.

ИССЛЕДОВАНИЕ В РОЗЕТО

Потребность в любовных отношениях была дополнительно продемонстрирована исследованием, проведенным в Розето (Пенсильвания). Среди людей, проживавших в этом населенном пункте, была очень низкая смертность от инфаркта по сравнению с жителями близлежащих городов, несмотря на то, что обычно

рассматриваемые факторы риска (курение, питание, загрязнение окружающей среды) были одинаковыми. Установленная причина этого факта заключалась в том, что большинство жителей Розето были выходцами из одного и того же итальянского городка и поддерживали очень близкие общественные и семейные отношения. Ситуация изменилась в 60–70-е годы XX века, когда следующее поколение стало менее сплоченным, то есть разобщенным, а люди — более изолированными. Тогда их смертность от этих заболеваний поднялась до того же уровня, что и в соседних городах.

ИССЛЕДОВАНИЕ В ОКРУГЕ АЛАМЕДА

В 1965 году в этом округе близ Сан-Франциско было исследовано около семи тысяч мужчин и женщин. В последующие девять лет наблюдения было выявлено, что те, у кого были недостаточные социальные и общественные связи, умирали в 1,9–3,1 раза (190–310%) чаще.

ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕКУМСЕ

Было установлено, что, когда разрывались или ослабевали социальные связи, уровень заболеваний возрастал на 200–300% в течение десяти-двенадцати лет.

ШВЕДСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Было исследовано семнадцать тысяч мужчин и женщин в возрасте от двадцати девяти до семидесяти четырех лет. В результате был сделан вывод, что в течение шестилетнего периода те, кто был наиболее изолирован и одинок, преждевременно умирали в четыре раза чаще.

ФИНСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

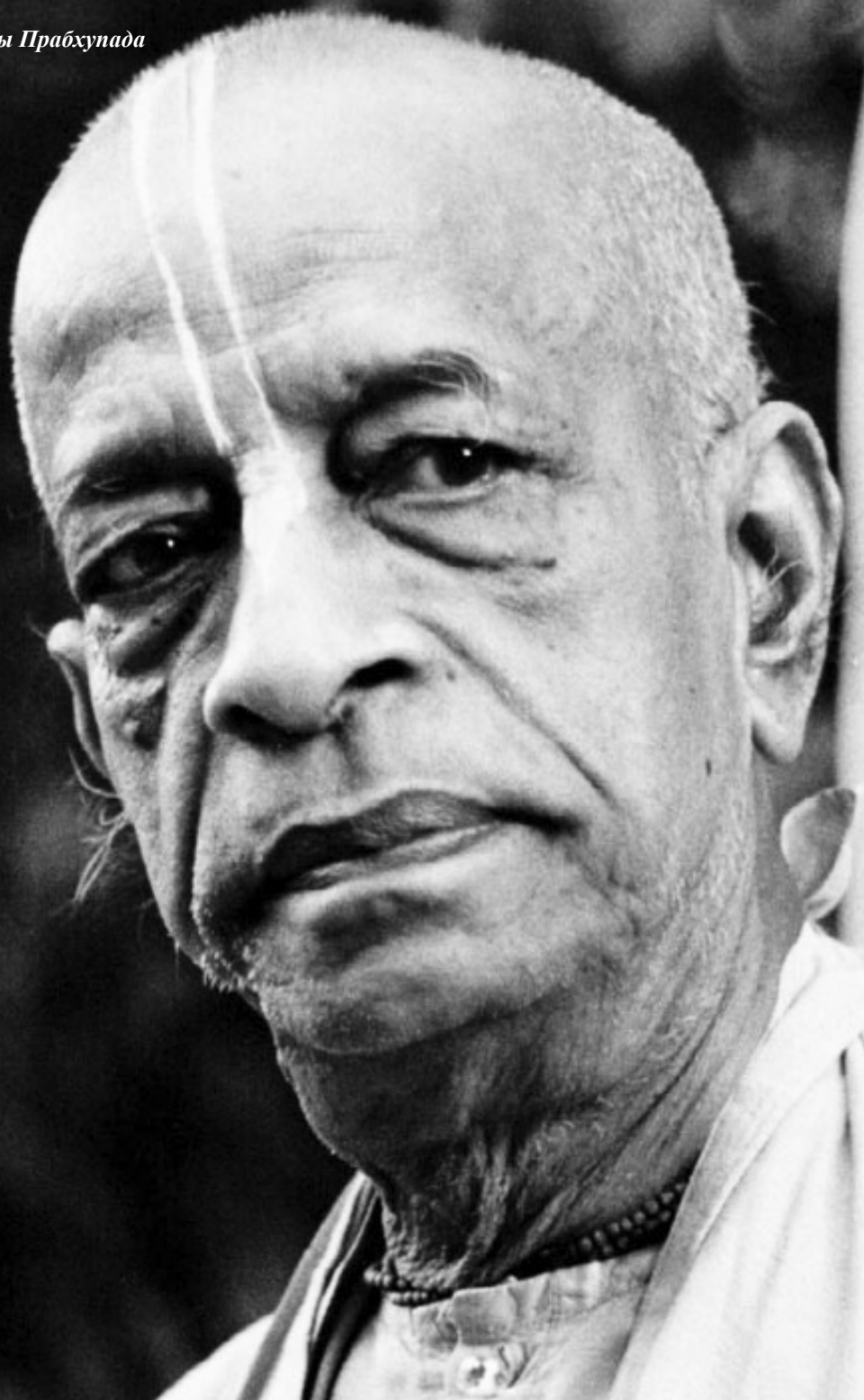
В Финляндии аналогичное исследование более чем тринадцати тысяч человек показало, что в течение пяти-девяти лет уровень смертности социально изолированных мужчин возрос в два-три раза, то есть на 200–300%!

ИССЛЕДОВАНИЕ КРОЛИКОВ

Даже у животных потребность в любви связана со здоровьем. В одном исследовании кроликам давали пищу, увеличивавшую частоту сердечных заболеваний. У тех из них, кого регулярно брали на руки, было на 60% меньше бляшек в артериях!

Существует множество других исследований. Факты налицо. Вдобавок к необходимости в духовной жизни любовные взаимоотношения важны для поддержания нашего здоровья и нашей способности быть орудием Верховного Господа. Я часто удивлялся, когда мой дорогой духовный брат Бхакти Тиртха Свами Махарадж подписывал свои письма: «С любовью». Теперь я понимаю, чему он нас учил, используя такую подпись. Можно видеть, что члены успешных религиозных организаций физически проявляют свою привязанность друг к другу. Например, после воскресной службы в церкви прихожане пожимают друг другу руки или выражают свои чувства как-то иначе. Мы можем извлекать уроки из этих эмпатических отношений.

Шрилы Прабхупада



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я написал это краткое введение в *Эмпатическое общение* в надежде сделать свой вклад в улучшение жизни читателей. Моим желанием является служение вайшнавам в соответствии с моими возможностями, посредством которого я бы хотел получить благословение моего духовного учителя Его Божественной Милости А. Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупада. Если я получу его благословение — моя жизнь увенчается успехом.

Кришна любит нас всех одинаково. Шрила Прабхупада говорил в своих лекциях, что Кришна размышляет над тем, как защищать и поддерживать нас. Он любит нас так сильно, что эта любовь вызывает у Него беспокойство. Мы должны быть готовы взять на себя часть этого беспокойства, как это сделал ради нас Шрила Прабхупада.

Кришна Дас Госвами



ОТЗЫВЫ

Выражение признательности преданными, участвовавшими в семинарах по эмпатическому общению

«Я многое узнал о себе и о том, как быть более чутким к другим. Больше всего мне помогла сплоченность группы. Появилась надежда на улучшение. КАК ХОРОШО ИМЕТЬ В ИСККОН ТАКИХ, КАК ВЫ!!! Я очень рад и счастлив познакомиться с БИР КРИШНА ДАС ГОСВАМИ МАХАРАДЖЕМ, особенно потому, что он нашел подходящий способ добраться до корня проблемы и помочь преданным стать СЧАСТЛИВЫМИ! ОГРОМНОЕ ВАМ СПАСИБО».

«Семинар очень помог улучшить отношения. В „Танцевальном потоке“, мне кажется, мы могли бы пойти еще глубже. Я чувствовал себя все комфортнее и счастливее. Рассматриваемые проблемы были мне интересны, хотя я бы хотел узнать побольше о близких отношениях. У ведущего семинара отличное чувство юмора, он был честен и давал все необходимое для того, чтобы мы могли усвоить уроки».

«Я поняла, что значит ненасильственное общение (ННО). Наиболее полезными для меня были примеры, упражнения и последующие рассуждения. Это помогло мне обдумать, как делиться своими чувствами и потребностями. В 90% случаев я была довольна ответами. Когда мы выполняли упражнения, я с радостью училась использовать данные нам методы. Семинар был очень комфортным, так что мог бы быть и подольше. Для меня все темы были интересными. Мне бы особенно хотелось разобраться с воспитанием детей, отношениями, посредничеством».

«Хотя я смог приехать только на один день, мне захотелось узнать об этом подробнее. Я уверен, что весь семинар дал бы мне гораздо больше. Единственное, что меня огорчило, — это проведение семинара в рабочие дни, поэтому я и смог выбраться только на день. Может, в следующий раз в выходные? Все было замечательно, все себя чувствовали прекрасно, прямо как в семье. Я буду использовать в своей повседневной жизни все, что мне удалось здесь узнать».

«Радостная, благодарная и преисполненная надежд на то, что в нашей общине „Голока Дхама“ произойдут улучшения».

«Негативных впечатлений не было. На самом деле я пока еще не знаю, насколько все это было полезным, поскольку должен применить на практике хотя бы некоторые из этих инструментов/стратегий».

«Да, практические примеры помогли взглянуть на вещи с точки зрения людей со стороны, так что теперь можно приглашать их к нам. Я получила удовольствие от нахождения с преданными, а также ответы на вопросы о том, как контролировать гневливых детей. Фокус на потребностях помог мне в отношениях с людьми. Огорчил быстрый темп и большая продолжительность сессий. Семинар помог мне выйти за рамки, научил позитивному подходу к негативным событиям, дав возможность больше ценить и себя, и других. Хотелось бы побольше открытых окон, свежего воздуха, рассмотрения вопросов, касающихся мужей и жен».

«Семинар по эмпатическому общению (ЭО) — „Танцевальный поток“ — трансформировал чувства и показал потребности. Цитаты Шрилы Прабхупады (из „Бхагавад-гиты“, „Шримад-Бхагаватам“), добровольцы, готовые вести меня в танцевальном потоке, видение других такими, какие они есть, практические задания, упражнения один на один действительно обогатили мою жизнь. Я чувствовал сильную связь и опору под ногами. Находясь в контакте с собой и своими потребностями, я могу слушать других. Мне бы хотелось, чтобы этот семинар длился всю неделю».

«Приняв в этом году участие в вашем семинаре по эмпатическому общению в Хорватии, я был приятно удивлен по двум причинам. Во-первых, я ожидал, что он будет похож на семинары по навыкам эмпатического слушания других ведущих, которые я уже посещал несколько лет назад. Однако в ходе семинара я обнаружил, что методы, которым вы нас обучаете, совершенно другие и более эффективные и практичные, чем те, что я изучал ранее. Кроме того, я испытал огромное облегчение, увидев, что в движении Шрилы Прабхупады есть старшие вайшнавцы, которые так заботятся о реальных потребностях преданных, особенно о потребности в открытом и честном общении между лидерами и их подопечными. В прошлом этого часто не хватало. Ваш семинар дал мне надежду и уверенность в моей духовной жизни. Я вернулся из Хорватии с новым позитивным видением и внутренней убежденностью в том, что старшие вайшнавцы должным образом заботятся о моих реальных потребностях. Я хочу выразить вам сердечную благодарность за этот опыт, поддержав проведение вашего семинара в нашей местной ятре».

«Я побывал на вашем семинаре в Хорватии этим летом... Мне он очень понравился, и я почувствовал себя невероятно одухотворенным, вдохновленным, внутренне обогащенным, потому что у меня есть потребность в изучении и понимании происходящего вокруг меня в сознании Кришны и в мире. Вы удовлетворили мою потребность, за что я вам очень благодарен и считаю себя вашим должником».

«Ваше выступление в лагере стало для меня большим вдохновением и произвело определенную трансформацию в моем сердце».

«Трудно дать точную оценку рассмотренным вами темам, а также вашим действиям, поскольку в течение этих трех недель на своих выступлениях и лекциях вы дали мне так много знаний и осознаний! Слушать вас вживую — совсем другое дело. Как бы это сказать... это действительно заводит меня, глубоко трогает. Невозможно описать все ощущения, но, например, ваш язык тела и чувство юмора вдохновляют, оживляют и мотивируют радостно служить и быть счастливым в процессе достижения сознания Кришны. Должен признаться, что чем больше я слушаю об ЭО и учусь, тем больше понимаю, насколько это важно. С помощью ЭО мы осознаём себя очень практичным образом и имеем шанс действительно понять других, а также установить с ними связь. Это осознание дает мне большую надежду однажды стать сострадательным ко всем. Это достижимая цель, да, теперь я это вижу, это так здорово, я обрел видение! Мой друг говорит: „Те, у кого нет видения, смотрят телевидение!“ Спасибо, что помогли мне открыть внутренние глаза. Я так благодарен, что вы — мой духовный учитель, и искренне хочу помочь вам в вашей миссии».

«Прежде всего, хочу поблагодарить вас за ваш действительно замечательный семинар „Эмпатическое общение“. Мне он очень понравился, и я думаю, что применение всего того, чему мы научились, многое изменит в наших отношениях с другими людьми. Когда я слушала материал во время семинара, все это казалось мне таким логичным, и это просто здравый смысл — общаться именно так (истина всегда очень проста), но было так важно, что вы выразили все это словами и представили так систематично и аналитически. Различие между чувствами и потребностями и тот факт, что чувства связаны только с потребностями, очень важно знать, поскольку так можно лучше понять себя и других и на этой основе строить более приятные отношения с другими. Думаю, что это также поможет мне не стать беспомощной жертвой своих эмоций, но понять их... О многом еще можно было бы сказать, но я лишь хотела выразить свою признательность и упомянула совсем немного из того, что действительно тронуло меня. Большое спасибо».

«Вернувшись домой из летнего лагеря, я заметила, что моя жизнь улучшилась на разных уровнях. Благодаря вашему семинару я стала более вдумчивой. Теперь, видя, как кто-то действует или говорит, находясь под влиянием гнева или неудовлетворенности, я больше не думаю, какие у него *анартхи*, вместо этого я пытаюсь понять, какие неудовлетворенные потребности стоят за его словами или действиями. Это дает мне ощущение, будто я попадаю в другой мир.

Это такой классный и радующий сердце опыт! Я уже пробовала применять его в лагере в некоторых ситуациях — и он сработал. Теперь я погружилась в глубокое самонаблюдение, чтобы понять, каковы мои неудовлетворенные потребности и как лучше организовать свою жизнь. Тогда, и я абсолютно убеждена в этом, я смогу помогать

другим делать то же самое. Я очень счастлива, вдохновлена и полна энтузиазма продолжать свое преданное служение после этого семинара. Почему? Во-первых, потому что на семинаре вы убедили меня в том, что эти потребности не являются плохими, что они вполне естественны. Во-вторых, как я уже писала, но хочу еще раз поблагодарить вас за этот дар, семинар дал мне возможность обрести новое видение себя и других, когда мы недовольны, сердиты или расстроены. Теперь я смотрю на себя и других не как на низший класс падших душ, охваченных вожделением, гневом и жадностью, а как на индивидуальные личности, которым чего-то не достает в жизни, чтобы стать счастливыми, умиротворенными и удовлетворенными, из-за чего они действуют и говорят так жестко. У меня сложилось впечатление, что мы являемся существами любви и что наша базовая потребность — любить, быть любимыми и иметь глубокие любовные взаимоотношения друг с другом. Благодаря этому семинару я также смогла установить более тесный контакт с тем, кого очень уважаю. У меня появилась прекрасная возможность увидеть его в другой роли, нежели обычно. Он помог мне обрести понимание — как быть конкретной и что это на самом деле означает. Теперь я стала осознавать, насколько порой имперсональна. По вашей милости слово „КОНКРЕТНЫЙ“ помогло мне лучше понять, что такое настоящий персонализм.

Как вы отметили, когда кто-то приходит к нам за благословениями, мы просто отмахиваемся: „Хорошо, благословляю!“ Теперь я воспринимаю это иначе. Одна из моих подруг-преданных сказала мне, что Шрила Прабхупада говорил: „Забота о деталях — признак любви“. Во время семинара я прошла несколько этапов. Сначала я совершенно не надеялась, что смогу хоть что-то понять. Я проанализировала, что заставляло меня так думать. Причиной было то, что множество раз я терпела неудачу в своих попытках правильно понять себя и других. Это впечатление было очень сильным и даже подпитывалось, пока в начале семинара я не поняла, что путаю мысли с чувствами. Затем что-то изменилось, сейчас я не помню, что именно, но произошел какой-то

„щелчок“. Да, возможно, именно в день ухода Шрилы Бхактивиноды Тхакура мне вспомнилось, что он тоже писал о том, что мы должны поддерживать необходимый баланс между четырьмя потребностями. Вдохновение усилилось, когда мне пришло вот это осознание: „О, кажется, Бир Кришна дас Госвами Махарадж пытается помочь нам ясно понять наши потребности и что с ними делать, когда мы их выявим!“ С того момента мне стало очень интересно узнать больше и погрузиться глубже в эту тему, хотя я и замечала, что чего-то недопонимаю и даже иной раз протестую. Но позже, по ходу семинара, все мои сомнения и бунтарские мысли исчезли! Под конец я была настолько вдохновлена семинаром, что чувствовала сильную боль из-за того, что не смогу поехать в летний лагерь в Хорватию для дальнейшего изучения темы и того, как ее применять. В течение нескольких дней я находилась в таком состоянии ума, пока не поговорила по телефону с *пребху*. Он сказал, что вы продолжите этот семинар в нашем лагере в следующем году. Эта информация принесла мне такое облегчение и счастье, что я чуть ли не прыгала и не танцевала у себя дома.

Дорогой Бир Кришна дас Госвами Махарадж, это история того, как одна душа преобразилась благодаря *садху-санге* во время вашего семинара. Я попыталась описать пройденные мною этапы и конечный результат — глубокое убеждение, что на семинаре мы получили нечто очень ценное, что может колоссально изменить нашу жизнь. В-общем, это было письмо от чистого сердца (надеюсь!). Теперь я должна „включить“ свой разум и извиниться, если оно не соответствовало вайшнавскому этикету».

«Изучение ЭО стало большим подспорьем в моем служении Шриле Прабхупаде. Использование принципов ЭО помогает мне не чувствовать себя измотанным и оставаться энергичным во время урегулирования сложных проблем. Это работает, даже если проблемы не разрешаются. Принципы ЭО помогают мне оказывать

содействие другим самостоятельно находить решения их проблем. Методы ЭО дают образец того, как применять некоторые основные идеологии сознания Кришны в повседневной жизни. Понимание и использование ЭО помогает чувствовать сострадание и выстраивать глубокие, наполненные смыслом отношения с другими людьми. Это очень полезная, простая для понимания и применения система. Порой результаты ее использования кажутся не чем иным, как чудом. Я благодарен преданным, таким как Бир Кришна Госвами, ведущим семинары по ЭО, которые я посещаю».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Rosenberg, Marshall B. *Nonviolent Communication: a Language of Life*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press, September 2003 (Русский перевод: Маршалл Розенберг. *Язык жизни. Ненасильственное общение* / Маршалл Розенберг. — Москва: София, 2019. — 288 с.).

2. Rosenberg, Marshall B. *Raising Children Compassionately: Parenting the Nonviolent Communication Way*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press, 2005.

3. Rosenberg, Marshall B. *The Heart of Social Change: How to Make a Difference in Your World*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press, 2003.

4. Prabhupada, A. C. Bhaktivedanta Swami. *Bhagavad-gita as it is*. Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1972 (Русский перевод: А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. *Бхагавад-гита как она есть* / А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада; пер. с англ. — изд. 4-е. — М: The Bhaktivedanta Book Trust, 2014. — 800 с.).

5. Prabhupada, A. C. Bhaktivedanta Swami. *Srimad Bhagavatam*. Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1980 (Русский перевод: А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. *Шримад-Бхагаватам: многотомник* / А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, ученики Его Божественной Милости А. Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады. — М: The Bhaktivedanta Book Trust, 2015–2017).

6. Prabhupada, A. C. Bhaktivedanta Swami. *Nectar of Devotion*. Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1970 (Русский перевод: А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. *Нектар преданности* / А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада; 2-е издание, исправленное; пер. с англ. — М: The Bhaktivedanta Book Trust, 2012. — 512 с.).

7. Prabhupada, A. C. Bhaktivedanta Swami. *Nectar of Instruction*. Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1975 (Русский перевод: А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. *Нектар наставлений* / А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада; 2-е издание, исправленное; пер. с англ. — М: The Bhaktivedanta Book Trust, 2015. — 112 с.).

8. Prabhupada, A. C. Bhaktivedanta Swami. *Sri Caitanya Caritamrta*.

Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1975 (Русский перевод: А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. Шри Чайтанья-чаритамрита: многотомник / А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада; пер. с англ. — Изд. 1-е. — М: The Bhaktivedanta Book Trust, 2013–2015).

9. Thakura, Bhaktivinode. Sri Caitanya-sikshamrita, 1886 (Русский перевод: Бхактивинода Тхакур. Шри Чайтанья Шикшамрита = Нектар поучений Шри Чайтаньи / Пер. с англ. Кравцов Н.; Художник Николаева Ю. — 3-е изд. — М: Философская Книга, 2016. — 464 с.).