

A large, dark brown silhouette of a person in a meditative pose, centered in the background. The person's head is tilted slightly forward, and their arms are resting on their knees. The silhouette is set against a solid light brown background.

РЕВО ЛЮЦИЯ СОСТРА ДАНИЯ

ПРИЗЫВ К ЛЮДЯМ БУДУЩЕГО

ДАЛАЙ-ЛАМА XIV
СОФИЯ СТРИЛ-РЕВЕР

Эту книгу хорошо дополняют:

Книга радости

Далай-лама XIV

Дуглас Абрамс

Десмонд Туту

Путь истинного лидера

Далай-лама XIV

Лоренс ван ден Майзенберг

Сдвиг

Джой Ито,

Джефф Хоуи

Важные годы

Мэг Джей

Le Dalai Lama & Sofia Stril-Rever

Faites la revolution!

L'appel du Dalaï-lama
à la jeunesse

Écrit par Sofia Stril-Rever, sur la
base d'entretiens exclusifs

Éditions Massot / Éditions Rabelais

Далай-лама XIV
София Стрил-Ревер

Революция сострадания

Призыв к людям
будущего

Написано Софией Стрил-Ревер
на основе частных бесед
с Его Святейшеством

*Перевод с английского
Арсения Чёрного*

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2019

УДК 177.7
ББК 87.704.5
Д15

Научный редактор Мария Меньшикова

Издано с разрешения 2 Seas Literary Agency Inc.

и Anastasia Lester Literary Agency

На русском языке публикуется впервые

Возрастная маркировка в соответствии с Федеральным законом
от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ: 12+

Далай-лама XIV

Д15 Революция сострадания. Призыв к людям будущего /
Далай-лама XIV, София Стрил-Реввер ; пер. с англ. А. Чёрного. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 160 с.

ISBN 978-5-00117-896-5

Эта книга — убедительный и настойчивый призыв Далай-ламы к ровесникам XXI века — молодым людям. Мир меняется! Сегодня перед человеком стоит небывалая задача — выжить и излечить планету от ран, нанесенных ей экономической и социальной несправедливостью, агрессией и нетерпимостью, алчностью и корыстью, себялюбием и самомнением. Духовный лидер мирового буддизма призывает к беспрецедентной революции, которая отринет национальные, религиозные и социальные различия между людьми и сделает сострадание движущей энергией жизни.

Готовы ли мы услышать его? Готовы ли действовать? В этой книге множество решений для хаотичного и агрессивного времени, в которое мы живем.

УДК 177.7
ББК 87.704.5

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Published by special arrangement with Massot Editions/Editions Rabelais in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency and co-agent Anastasia Lester Literary Agency

ISBN 978-5-00117-896-5

© Dalai Lama Foundation, 2017

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

Содержание

1. Я верю в вас	11
Европейский союз, модель всеобщего мира	18
Берлин, ноябрь 1989: молодежь, мир и демократия	24
Низвержение нынешних позорных стен	28
Война — это сущий анахронизм	34
2. Бунтари мира	43
Станьте поколением, которое сумеет найти выход	47
Отныне мой девиз — «Свобода, равенство, братство»	52
Революции прошлого не преображали души	59

3. Присоединяйтесь к революции сострадания 65

Сейчас самое время для сострадания 68

У меня есть мечта: женщины —
во главе государств 72

О поражении всех религий 78

Коллективный разум и сострадание 81

Эгоизм противоестественен 89

4. Что вы можете сделать для мира? 99

Сострадание как спорт;
совершенствуйтесь,
подобно олимпийцам! 100

Всеобщая ответственность 109

Сигнал тревоги! 114

5. Мир сострадания существует 121

Эпилог Софии Стрил-Реввер 121

Революция Далай-ламы 124

Существовать — значит со-существовать	130
Восходит солнце Революции сострадания	139
Хартия всеобщей ответственности	149
Об авторах	155

Я верю в вас

Возлюбленные братья и сестры, мои дорогие юные друзья! Вы — юноши и девушки, рожденные на пороге третьего тысячелетия; молод и наш век — ему нет еще и двадцати, как и вам. Мир взрослеет вместе с вами и станет таким, каким вы его сделаете.

Долгое время я наблюдал за вашим поколением и теперь хочу обратиться к вам напрямую: я безгранично верю в вас! Уже несколько лет подряд я устраиваю встречи с молодыми людьми как в Индии, так и в ходе моих поездок в Европу, Соединенные Штаты, Канаду, Австралию и Японию. Мне довелось

общаться с молодежью со всего земного шара, и я абсолютно уверен, что ваше поколение сможет превратить наступающий век в эру мира и диалога. Вам удастся исцелить нашу израненную человечность своей человечностью, при помощи окружающей нас природы.

Тем не менее потенциал вашего поколения к обновлению мира охвачен кольцом враждебного прошлого — темного мира боли и слез. Вы должны восстать против былого, против самого уклада той жизни; необходимо понимать, что ненависть, эгоизм, жестокость, алчность и фанатизм угрожают всей будущей жизни на нашей планете. Я уверен, что у вас достанет усердия и сил, чтобы отстоять будущее. Я уверен: вы сможете положить конец добровольному неведению, что досталось вам по наследству от старого мира.

Мои юные друзья, в вас — моя надежда. И я хочу заявить об этом во всеуслышание. Я уверен в нашем будущем, ибо не сомневаюсь: вы сможете повести за собой человечество к обновленной форме всеобщего братства, справедливости и единства.

Я обращаюсь к вам, чтобы поделиться знанием, полученным из опыта. Мне восемьдесят два года*. В возрасте шестнадцати лет**, 17 ноября 1950 года, я лишился личной свободы, заняв золотой трон в Лхасе в качестве верховного (как секулярного, так и религиозного) правителя Тибета. В возрасте двадцати пяти лет, в марте 1959 года,

* На момент издания книги в России Далайламе исполнилось 84 года (для тибетца — 85), он родился 6 июля 1935 года. *Прим. ред.*

** Согласно тибетскому исчислению, в момент рождения человеку исполняется один год. *Здесь и далее, если не указано иное: прим. авт.*

я потерял свою страну: она была оккупирована и аннексирована Китайской Народной Республикой. Я родился в 1935 году и пережил многие ужасы двадцатого века — века, увидевшего самые чудовищные кровопролития в истории человечества. Удивительное дело: человеческий разум, вместо того чтобы снабдить всем необходимым, лелеять и бережно хранить жизнь, наоборот, часто направляет всю свою мощь и изобретательность на разрушение и даже пестование того, что неминуемо должно его погубить. Вы рождены в мире, где имеющихся ядерных арсеналов хватит, чтобы уничтожить нашу планету десятки раз.

Ваши деды и родители пережили две мировые войны и множество кровавых военных конфликтов, стоивших жизни в общей сложности 231 миллиону людей. Человечество накрыла, как цунами, волна беспримерного насилия,

питаемого фанатическим национализмом, расизмом, антисемитизмом и проходящего на фоне идеологической промывки мозгов. На моем веку случился холокост в Европе, американцы нанесли ужасные ядерные удары по Японии, развернулась холодная война, имела место жестокая бойня мирного населения в Корее, Вьетнаме и Камбодже, а в Китае и Тибете разразилась культурная революция и начался всеобщий голод, унесший жизни 70 миллионов людей.

Я взываю ко всем молодым
людям по всему миру

Мы с вами были свидетелями того, как разгоревшиеся военные конфликты в Афганистане и на Ближнем Востоке опустошали эти регионы — историческую колыбель человечества. Мы видели волны Средиземного моря, беззаботно несущие трупы детей, женщин и мужчин — беженцев, пытавшихся вплавь добраться до Европы в надежде на лучшую жизнь для себя и своих семей.

На наших с вами глазах происходит постоянное крушение всей экосистемы планеты; разнообразие форм жизни стремительно сокращается — ведь *каждые двадцать минут* вымирает еще *один вид* растений или животных. Мы с вами — молчаливые свидетели уничтожения лесов бассейна Амазонки, последних больших «легких» нашей планеты, опреснения Мирового океана, массового обесцвечивания и вымирания кораллов Большого Барьерного рифа и таяния ледников Арктики

и Антарктики. На «третьем полюсе», в Тибете, отступление 46 тысяч гималайских ледников угрожает осушить все крупнейшие реки Азии, жизненно необходимые для существования полутора миллиардов людей. Вы, конечно же, знаете обо всем этом, ведь вы родились и выросли в этом мире, полном разрушений, войн, терроризма и истощения природных ресурсов.

Европейский союз, модель всеобщего мира

Прошу вас: не поддавайтесь синдрому «злого и страшного мира»!* В про-

* Речь идет о теории профессора Джорджа Гербнера (1919–2005), согласно которой насилие, показанное на телеэкране, влияет на уровень насилия в реальном мире, а также на ощущение тревоги и незащищенности.

тивном случае вы рискуете впасть в уныние и, более того, не заметить общемировое движение к миру, крепнущее благодаря тому, что люди все лучше разбираются в демократических принципах и правах человека. Помните: естественное примирение возможно! Взгляните, к примеру, на отношения Германии с Францией. Эти страны с XVI века воевали около двадцати раз, включая бесчеловечную бойню в двух мировых войнах. Как в 1914-м, так и в 1939 году в Париже и в Берлине тут и там курсировали военные патрули, забиравшие молодых людей на фронт. Французские и немецкие юноши и девушки — ваши ровесники — не имели ни малейшего понятия о том, куда их везут, о тех зверствах и ужасах, с которыми им предстоит столкнуться на войне; они не знали ни о траншеях, ни о лагерях смерти — ни о чем подобном. Все это нанесло непоправимый удар по тому поколению, огромная

часть которого не вернулась домой, где их так ждали родные; миллионы людей осиротели, дома были разрушены и сожжены, в руины превращались целые города. Вся человеческая цивилизация оказалась враз поставлена на колени.

И вместе с тем именно в этих извечно противоборствующих странах движение к миру взяло верх над воинствующим патриотизмом. Дальновидная политика приверженцев идей братства и единения Конрада Аденауэра и Робера Шумана заложила основы Европейского союза.

Мои юные друзья,
в вас — вся моя надежда
на спасение человечества

Другие мировые политические лидеры также стремились держать курс на политику диалога, дабы залечить глубокие раны, нанесенные войной.

Модель Европейского союза вселяет в меня надежду на ваше поколение. Я вижу в вас беспримерное стремление к миру, перед которым не сможет выстоять даже очередной подъем националистических идей в некоторых странах. Как вы, наверное, знаете, по всему миру существует довольно много организаций, основанных на тех же принципах, что и Европейский союз*. Вы также можете принять

* Например, Африканский союз, АСЕАН (Ассоциация государств Юго-Восточной Азии), НАФТА (Североамериканское соглашение о свободной торговле), Меркосур (общий рынок стран Южной Америки), АЕА, Карибское сообщество (CARICOM). Полный список можно посмотреть по адресу https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_d'organisations_internationales.

участие в этом процессе, приложив усилия к дальнейшей интеграции, чтобы не допустить военных конфликтов в будущем. Вы можете принять участие в распространении демократических ценностей, основных прав и свобод по всему миру, помогая принести мир и порядок людям, живущим в регионах, где никогда не было ни того ни другого. Я призываю вас: задумайтесь о том, что именно вы можете повлиять на «дух единения» людей по всему миру!

Юные африканцы, вы можете укрепить Африканский союз, в который входят все страны вашего огромного континента. Юные американцы и канадцы, вы можете помочь реализовать проект Северо-Американского союза. Юные латиноамериканцы, помогайте Союзу южноамериканских наций, а вы, юные азиаты, Азиатскому союзу. На глобальном уровне

эти процессы дадут ООН намного больше возможностей воплотить в жизнь прекрасные слова из преамбулы к Уставу: «Мы, народы *объединенных* наций...»

Берлин, ноябрь 1989:
молодежь, мир
и демократия

Позвольте поделиться с вами одним замечательным воспоминанием почти тридцатилетней давности.

Ноябрь 1989 года.

Вы, быть может, не знаете, что в то время Германия была разделена на две противоборствующие страны, физически разделенные огромной бетонной стеной в три метра высотой и сто километров длиной, известной как

«Позорная стена». На протяжении всей стены располагались сторожевые вышки, что не позволяло семьям (а вместе с ними — и всему народу страны) воссоединиться.

Я был в Берлине в те памятные дни, когда десятки тысяч молодых людей ринулись с голыми руками на бетонную стену и одну за другой стали опрокидывать вышки. Весь мир затаил дыхание — эти юноши и девушки своими руками ковали историю. Жители Восточной и Западной Германии больше не желали принимать участие в идеологическом конфликте, но жаждали лишь общегерманского воссоединения. Это примирение стало возможным благодаря политике гласности, которую с 1986 года проводил мой друг, тогдашний глава Советского Союза Михаил Горбачев. Он отказался отдавать приказ стрелять по демонстрантам, а позднее указывал, что падение

Берлинской стены помогло избежать Третьей мировой войны.

Прибыв на место, где Стена была проломлена, я стоял со свечой в руках и не мог удержать слез. Ликующая толпа водрузила меня на импровизированную сцену из крупного обломка стены. Это был невероятный момент — я чувствовал, что свежий воздух мира и свободы распространяется отсюда по всему миру. Меня попросили сказать пару слов; я сказал, что вчера казалось невероятным, что Берлинская стена рухнет, а сегодня это уже произошло. И, подобно этому, однажды Тибет вернет себе свободу.

Символичность всего происходящего была невероятная — ведь не далее как в марте того же года я видел ужасающие фотографии кровавого разгона мирной демонстрации в Лхасе. А спустя три месяца танковые колонны

усмиряли студенческие волнения на площади Тяньаньмэнь в Пекине. Но события, развернувшиеся у Берлинской стены в том ноябре, показали, что мирный протест *может* одержать верх над насильственной тоталитарной властью. Когда я думаю об этом, мне представляется, что падение Стены стало своего рода эпилогом к трагедиям XX века. Словно предвещая скорый закат коммунизма в Восточной Европе, падение Стены стало окончательным расставанием с «наследием» Второй мировой войны. Крушение тоталитарных режимов упрочило мою веру в то, что юные души по всему миру несут в себе всеобщие ценности демократии и единства. Кровавая революция 1917 года, нанесшая на скрижали истории последующие семь десятилетий СССР, была вмиг перечеркнута вышедшими на улицы молодыми людьми, в ходе мирного возмущения которых не было пролито ни единой капли крови.

Низвержение нынешних позорных стен

На заре двадцать первого столетия я хочу обратиться к молодым людям по всему миру: я призываю вас разрушить оставшиеся позорные стены — в том числе и те, что были воздвигнуты в ваших душах. Я говорю о стенах эгоизма, национализма, культа индивидуализма, гордыни и алчности. Все, что разделяет людей, есть пережиток прошлого. Все могучие преграды, разделяющие людей, окажутся бессильны перед натиском стремления вашего поколения к миру и рухнут.

С прагматической точки зрения насилие необходимо, ведь любой конфликт всегда можно быстро уладить, применив силу. Однако при таком подходе любой конечный результат будет получен за счет нарушения

прав человека, попрания его безопасности и свободы. Таким образом, «решение» вовсе не решает проблему, но лишь подавляет ее, загоняя все глубже, и, очевидно, рано или поздно она вновь окажется на поверхности. История учит нас, что военные победы и поражения — дело довольно недолговечное. То же относится и к нашей частной жизни: к семейным и дружеским отношениям. Порой, не имея никакой разумной аргументации, человек поддается порыву гнева и даже проявляет жестокость, — все это, однако, лишь сигнализирует о его слабости. Призываю вас в любой ситуации использовать свой разум, подмечая собственные психические реакции. Поддаваясь злобе, вы питаетесь энергией, которая слепит ваш умственный взор, ослабляя удивительную человеческую способность — отличать истину от лжи. Мой друг, американский психиатр Аарон Бек

как-то объяснил мне, что 90 процентов негативных качеств, которые мы приписываем человеку или другому объекту нашего гнева, состоят из наших собственных ментальных проекций. Тщательно наблюдайте за реакциями своей психики, и вы попросту перестанете испытывать негативные эмоции.

Вы можете помочь
распространению
демократических
ценностей, основных прав
и свобод по всему миру

Понимать других людей означает освободить себя и примириться с ними. Ища опоры в разуме, мы можем справиться со злостью и ее последствиями — агрессией и насилием.

Крайне важно, чтобы вы ясно видели истинные мотивы, движущие вами и вашим оппонентом или даже врагом. Порой будет весьма нелегко сделать выбор между насильственным и ненасильственным способами решения проблемы.

Помните, что негативная мотивация поступка неизбежно выльется в боль и разрушение, даже если внешне поступок кажется безвредным. Напротив, чистые и альтруистические помыслы всегда приведут вас к ненасильственным и положительным деяниям. Лишь просветленное сострадание может оправдать применение силы в качестве последнего средства.

В западных странах люди привыкли к несколько иному подходу; там принято считать, что ненасильственные, мирные способы сопротивления больше подходят восточным культурам. На Западе же люди более ориентированы на действие с целью скорейшего и явного получения результата в любой ситуации. Подобное поведение весьма эффективно в краткосрочной перспективе, однако в долгосрочной часто является контрпродуктивным; вместе с тем ненасильственное поведение, требующее выдержки и целеустремленности, всегда конструктивно. Падение Берлинской стены и формирование освободительных движений в странах бывшего Советского Союза — весьма красноречивый тому пример. Стоит также отметить, что весной 1989 года китайские студенты — рожденные и выросшие под игом коммунистического режима — стихийно использовали стратегию мирного

сопротивления, так любимую Махатмой Ганди. Эти молодые люди не прибегли к насилию, даже оказавшись лицом к лицу с жестокой и грубой силой режима. Несмотря на то что они прошли всю необходимую для режима идеологическую подготовку, они все же выбрали путь отказа от насилия.

Война — это сущий анахронизм

Отказ от насилия — наиболее прагматичное решение любых современных конфликтов. Несмотря на то что в моей собственной стране правит террор, а военные столкновения и репрессии, осуществляемые Народной вооруженной милицией Китая, продолжаются более шестидесяти лет, я остаюсь верным глашатаем мира. Всё, что бы я ни писал, направлено на объяснение того,

как наилучшим образом установить мир как между нами, так и вокруг нас. И если бы я по-настоящему не верил в возможность подобного мира, я бы попросту не смог продолжать говорить и писать об этом.

На сегодняшний день очевидно, что война — это сущий анахронизм, пережиток прошлого. Юридически сегодня даже не происходит объявления войны как такового, а в некоторых странах все, что для этого требуется, — это голосование в парламенте. Идеологические построения, основанные на военной агрессии, донельзя устарели, а любой вооруженный конфликт сразу же приводит к демонстрациям протеста во множестве городов мира. Я радуюсь от всего сердца, когда вижу вас — десятки и десятки тысяч молодых людей, плечом к плечу выступающих за братское единение людей и в защиту их прав. Благодаря стремительному развитию

информационных технологий вы — первое поколение настоящих граждан мира. Учитесь оперативно и разумно пользоваться интернетом и социальными сетями для распространения важной информации, не впадая при этом в наркотическую зависимость от игр и интернет-серфинга. Опасайтесь ложных сведений и «фейков»*; обязательно проверяйте информацию в независимых источниках, прежде чем публично сообщить ее. Пребывая практически с пеленок в интернете, вы — урожденные граждане мира, ибо в цифровом пространстве границ не существует. Неужели вы считаете своих сверстников по всему миру соперниками, конкурентами или даже

* От англ. fake — подделка. Термин fake news часто применяется в современной политике и журналистике для определения подачи лживой или неточной информации о событии.
Прим. пер.

врагами? Нет! В душе вы, конечно, знаете, что они — ваши помощники, товарищи и друзья! Стремление к войне, несомненно, является частью человеческой натуры. Однако ужасающие войны прошлого столетия преподали жестокий урок вашим родителям и дедом; именно их поколение вскричало: «Больше никогда!» И именно они показали, насколько действенным может быть диалог и отказ от насилия как способа решения конфликтов.

Научитесь разумно
пользоваться интернетом
и социальными сетями

Вы, конечно, возразите, что и сегодня, в двадцать первом веке, мир буквально погряз в конфликтах, которые власть имущие пытаются решить при помощи силы. Военная система по-прежнему признается легальной; многие считают войну приемлемым способом решения проблем, а не преступлением. Разного рода идеологические «промывки мозгов» мешают им увидеть, что война по определению своему — уродство и порок. Огромный парадокс современности: войны более не существует в юридическом смысле, однако количество кровавых военных кризисов по всему миру только растет. Целью последних террористических актов становились именно молодые люди; так было в Париже в ноябре 2015 года и в Манчестере в мае 2017-го... Меня глубоко ранили эти события — я чувствовал, будто смертоносный кинжал вонзился мне в самое сердце.

Одни молодые люди решили убить других молодых людей. Это казалось просто невероятным... а боль от случившегося — невыносимой. Непосредственные исполнители не были настоящими террористами; ими манипулировали, на путь убийства их толкнул внушенный им архаичный и животный фанатизм, прославляющий культ жестокости, разрушения и ужаса.

Я призываю вас не падать духом. Вы должны извлечь из прошлого важные уроки и суметь вступить на путь ненасильственного диалога с окружающим миром. Когда же вы сами столкнетесь с насилием, вы не должны поддаваться ослепляющему страху, влекущему за собой ожесточение, злобу и жажду мести. Берите пример с премьер-министра Норвегии, который после июльских терактов 2011 года в Осло и на острове Утойя заявил, что

правительство страны отреагирует на эти события еще большей демократизацией, открытостью и терпимостью. Именно таким образом, противоборствуя возвращению междоусобной ненависти людей, можно построить для них мир. Близится тот великий день, когда вы выбросите войну на свалку истории! Быть может, в этот момент вы вспомните мои слова.

Бунтари мира

Сейчас мне восемьдесят два года, и я со спокойной душой готов проститься с миром. Если отталкиваться от возраста, то я, конечно, человек двадцатого века; однако стремление к миру столь глубоко укоренено во мне, что я ощущаю себя скорее человеком грядущего поколения и мира будущего. И в этом смысле мы с вами дети одного времени — времени обновления. Дороги наших жизней — конца моей и начала вашей — встречаются на распутье. Тот миг, на который они сомкнулись, чтобы навеки разминуться, сродни тонкой границе между ночью и рассветом — рассвет еще не наступил, но ночь

уже прошла. Нарождается новый день; где-то далеко на горизонте будто бы чья-то рука перелистнула страницу в книге. И вам, мои юные друзья, предстоит написать на этой странице новую главу нашей истории. Я искренне надеюсь, что в ней будет рассказано о самом прекрасном и замечательном времени из всех, когда-либо пережитых человечеством.

Я с нетерпением ожидаю наступления всеобщего мира еще с тех давних пор, когда я жил в своей родной стране — Тибете. Подростком я узнавал о других странах лишь из журналов, которые с жадностью читал в Лхасе. Когда я впервые путешествовал по Индии на яках и на лошадях в 1956 году, я мечтал, что с высоты тибетских гор мне удастся разглядеть шпили небоскребов Нью-Йорка. Я собирался смотреть на них в доставшийся мне от моего предшественника

бронзовый телескоп, через который я наблюдал кратеры на Луне с террасы дворца Потала. С тех пор я много ближе познакомился с миром современной цивилизации и даже немного повлиял на становление взглядов ее жителей. Все это нимало не поколебало меня в моей вере в необходимость мира среди людей. Всю свою жизнь я наблюдаю за тем, как живут самые разные люди по всему миру; умоляю вас, прислушайтесь к моим словам: если ваше поколение так же увязнет в насилии, как и предыдущие, вы станете свидетелями мучительной гибели человечества. В двадцать первом столетии настанет эпоха мира и добра, или же человечество прекратит свое существование.

Я призываю всех молодых людей по всему миру: станьте первым в нашей истории поколением, которое несет мир и добро всему человечеству.

Будьте бдительны
и проверяйте информацию!
Опасайтесь ложных
сведений и «фейков»

Постройте мировое государство — не думайте о нем как об утопии, но пусть это станет для вас стратегической целью. На плечах каждого из вас лежит ответственность за то, чтобы век двадцать первый не увидел повторения страданий, разрушений и кровопролитий века минувшего.

Юноши и девушки, вы — граждане мира завтрашнего дня. Я уверен, что вам удастся воплотить в жизнь величайшее стремление человеческого сердца — стремление нести мир и братскую любовь к людям.

Станьте поколением,
которое сумеет найти
выход

Не ваше поколение повинно в том, что сейчас происходит; мое поколение

и поколение наших родителей — словом, поколения двадцатого века спровоцировали нынешний кризис. Но именно вам предстоит стать поколением, которое найдет из него выход! Ваши родители вовсе не желали нанести урон окружающей среде. Все спохватились лишь сейчас, когда всё практически висит на волоске! Почему так? Да потому, что вред, наносимый природе, стал видим лишь по прошествии очень долгого времени. В 2011 году я пригласил множество ученых со всего мира в Дхарамсалу на конференцию по экологии, этике и взаимозависимости*. Тогда один из гостей посетовал, что углекислый газ не имеет ни

* XXIII конференция «Разум и жизнь» состоялась в сентябре 2011 года. В процессе дебатов освещались многочисленные пересечения между буддизмом и наукой, призванные углубить наше понимание природы реальности. Подробнее можно прочесть на сайте конференции: www.mindandlife.org.

запаха, ни цвета, — ведь будь он синим или розовым, мы бы все его видели и все — обычные люди и политики — осознали бы нависшую над нашей атмосферой угрозу. Я в шутку ответил, что всех мировых политиков стоило бы посадить в одну комнату, подать туда углекислый газ и подождать, пока у них не начнутся проблемы с дыханием, — конечно же, не затем, чтобы они там задохнулись, но затем, чтобы, осознав проблему и выйдя оттуда, они сразу же приняли необходимые меры для защиты планеты. Ведь мы и наши дети живем сейчас в мире, где впервые в человеческой истории в опасности находится само право на жизнь.

Я хочу поздравить инициативную группу юных американцев, которые взяли на себя смелость открыто заявить, что будущим поколениям грозит опасность. Эти отважные молодые люди в возрасте от девяти до двадцати

лет борются за сохранение своего базового конституционного права на жизнь в чистой окружающей среде*. Суд согласился с доводами истцов, основываясь на последних исследованиях экологов: при нынешней концентрации углекислого газа в атмосфере у нас уже нет никаких гарантий, что дети, появившиеся на свет в новом тысячелетии, достигнут зрелости, сохранив крепкое здоровье. Подобные иски имели место не только в Соединенных Штатах; по всему миру — от Северной Америки до Филиппин и Новой Зеландии, от Индии до Норвегии — возникают движения за справедливое решение проблемы изменения климата. Повсеместно звучат обращенные

* Речь идет о судебном иске «Джулиана против США» от сентября 2015 года, рассмотренном Судом штата Орегон. В поддержку иска выступил эколог Джеймс Хансен: www.ourchildrentrust.org.

к правительствам и промышленным компаниям требования ответственно и разумно подойти к влиянию, оказываемому на окружающую среду. Вы, юноши и девушки, должны четко осознавать, что на кон поставлено именно ваше будущее; вы — поколение пионеров борьбы за «климатическую справедливость».

Именно то, что столь многие молодые люди уже озабочены этими вопросами, вселяет в меня уверенность в нашем будущем. Проблемы смены климата, насилия, терроризма и тому подобного, с которыми вы сталкиваетесь в современном мире, не были созданы Богом, Буддой или инопланетянами; словом, они не упали нам на головы откуда-то с небес и не пробились случайно из-под земли. Именно на человечестве лежит ответственность за весь разворачивающийся ныне кризис. И это хорошие новости. Хороши

они оттого, что, раз мы тому причиной, следовательно, мы же и имеем все возможности найти выход из сложившейся ситуации. Дело в том, что проблемы, с которыми мы сталкиваемся сегодня, вовсе не неизбежны. Спросим себя: что, если бы мы отвечали на них укреплением сплоченности и всеобщего братства?

Отныне мой девиз —
«Свобода, равенство,
братство»

Хорошо помню, как впервые узнал о Великой французской революции. Я был тогда совсем ребенком, жил во дворце Потала в Лхасе; как-то я услышал обсуждение революции в России. Это меня очень заинтересовало, и я решил расспросить подробнее об этих событиях иностранцев, бывших тогда

во дворце. Они, можно сказать, стали моими «светскими учителями». Много позже я в реальном времени следил за венгерской революцией 1956 года: географически я находился очень далеко от Будапешта, но всей душой был вместе с протестующими.

Идеи французской революции сильно повлияли на меня, в особенности призыв к *liberté, égalité, fraternité* — свободе, равенству и братству. Я принял эти слова очень близко к сердцу, сделав их личным девизом. Моя цель, как всякого исповедующего буддизм человека, — покончить с фундаментальной человеческой немощью разума, породившей мнение, что есть некое различие и разделение между человеком и миром природы, и именно это заблуждение лежит в основе всех наших страданий. Равенство — также важный буддийский принцип, гласящий, что все живые существа (не только

люди) в равной степени обладают духовной способностью к просветлению. Практика равенства в буддизме носит название «бесстрастия» и «хладнокровия». И последняя часть французского лозунга — братство, то есть осознание важности любви и сострадания к другим, — также является одним из важных постулатов буддизма. В индийскую конституцию к этим трем добавили еще и четвертый пункт — «справедливость»; это очень умно и красиво, ведь в отсутствие социальной и экономической справедливости «братство» превращается в благородный, но совершенно пустой идеал.

Вам, мои юные друзья,
предстоит написать новую
главу нашей истории

Принеся присягу как политический и религиозный лидер Тибета в Лхасе в 1950 году, я подписал свой первый политический документ — он был призван поддержать моих братьев-тибетцев. Неподалеку от резиденции во дворце Потала я видел заключенных, приговоренных к ношению шейных колодок; этот пыточный инструмент представляет собой тяжелый деревянный хомут, которым охватывается шея заключенного, — тяжелый настолько, что он может своим весом сломать человеку позвоночник. Я объявил общую амнистию по всему Тибету и начал судебскую реформу, дабы окончательно избавиться от подобных пережитков феодализма. Я созвал специальный комитет по перераспределению земельных наделов, а также по отмене системы наследуемых долговых обязательств, при помощи которой крестьяне попадали в самое настоящее рабство

к богатым землевладельцам. Однако вскоре Тибет был оккупирован китайскими войсками, и верх одержал насильственно приводимый в действие антидемократический план модернизации моей страны. В 1959 году я был вынужден покинуть страну, поскольку моя жизнь была в опасности. Только когда в Индии было образовано правительство Тибета в изгнании, мне удалось завершить демократические преобразования тибетской политической системы. Второго сентября 1960 года в Дхарамсале первые политические деятели в истории Тибета были приведены к присяге. Чуть позже я разработал конституцию страны, в которой были четко прописаны разделение властей, равенство всех граждан перед законом, свободные выборы и гарантирован плюрализм политических взглядов. Опираясь на Всеобщую декларацию прав человека, подписанную

в 1948 году, Конституция заложила основы светской государственности, закрепив отказ от насилия и стремление к миру как духовные принципы Тибета.

Убедить тибетцев принять реформы, ограничивающие мои традиционные полномочия, оказалось делом нелегким. Почтение и благоговение, с которыми люди относились ко мне, оказались помехой для демократических преобразований. Наконец в 2011 году я добровольно и с великой радостью сложил с себя политические полномочия, тем самым полностью секуляризовав наше демократическое правительство в изгнании. Таким образом, тибетцам не пришлось поднимать восстание вроде Французской революции, в ходе которой народ казнил короля, а затем многие люди пожертвовали жизнью во имя демократии.

Революции прошлого не преображали души

59

Люди часто недоумевают, когда слышат высказывания о политике от тибетского Далай-ламы. Но помимо всего прочего, я являюсь и верным апологетом Великой французской революции. Я не большой знаток истории Революции, но спешу напомнить вам, что благодаря этому событию мир получил Декларацию прав человека и гражданина, ставшую прообразом Всеобщей декларации прав человека 1948 года. Вы, вероятно, не знаете, что сейчас, когда Тибет находится под контролем Китая, иметь при себе копию этого текста — серьезное преступление. Оно приравнивается к покушению на национальную безопасность страны и грозит заключением и пытками. Очень важно, чтобы вы осознали всю небывалую революционность этого документа.

Мне кажется, что, если смотреть на историю страны, можно заключить, что французские мыслители всегда придерживались всеобъемлющей, всечеловеческой точки зрения на мир. Самые замечательные из них были истинными бунтарями, обладающими тонким критическим мышлением. Это особенно важно в двадцать первом веке, когда необходимо сбросить идеологический балласт прошлого, принесший человечеству столько боли и страданий.

Равно как верный апологет Французской революции, я также и ученик Карла Маркса. Маркс считал Францию идеалом революционного государства и ясно объяснил механизмы, двигавшие машину восстания в 1789 году. Былой режим был не в силах держаться темпов экономического развития времени, что привело к борьбе социальных классов за контроль над властью

и привилегиями аристократии. Тот же самый механизм лежал в основе большевистской революции в царской России, также представлявшей собой форму социального протеста против угнетения пролетариата. Таким образом, стремление народа к социальной справедливости и освобождению от угнетения означало неизбежность революции, пока политическая власть стояла на пути преобразований. С точки зрения распределения богатств, я считаю себя марксистом и глубоко сожалею о том, что сначала Ленин, а затем и Сталин, исказив учение Маркса, пустили коммунизм по рельсам тоталитаризма.

Раз мы создали проблемы,
мы же можем их и решить

Поэтому крайне важно изучать историю, дабы в будущем избежать ошибок прошлого. Рассмотрев любую революцию в истории человечества, вы увидите, что она произошла в результате конфликта интересов, в основе которого лежали ненависть, озлобленность и неудовлетворенность; эти чувства накапливались и сдерживались, пока наконец не выплеснулись через край в виде революции. Французская революция, большевистская революция в России, культурная революция в Китае — все они привели к террору, огромным человеческим жертвам и разрушениям. Им удалось свергнуть и изменить политический строй, однако они потерпели неудачу в радикальном преображении человеческой души.

Революции конца двадцатого столетия отличались от этих кровавых переворотов своей мирной

направленностью. С призывом о переменах выходили мирно настроенные молодые люди. Именно о них я думаю, когда призываю вас противостоять вызовам нашего времени и присоединиться к небывалой революции.

Присоединяйтесь к революции сострадания

В июне 2017 года меня пригласили произнести речь перед выпускниками Калифорнийского университета в Сан-Диего. На церемонию приехали родители всех китайских студентов; я говорил, что студенты сегодня стали более целеустремленными, и призвал их к культурной революции сострадания. Культурная революция сострадания в 2017 году — вовсе не утопия! Юноши и девушки двадцать первого столетия, присоединяйтесь к революции сострадания! Пожалуйста,

не принимайте мои слова за душеполезное клише или пустой лозунг; не думайте, что престарелый буддийский монах, витающий в облаках, просто решил поделиться с вами своими наивными фантазиями, — нет!

Я — убежденный
феминист

Говоря вам о революции сострадания, я взываю к самым истокам, к прагматике всех восстаний. Самые разные выдающиеся люди призывали к революции — экономической, технологической, энергетической, образовательной, духовной, этической, даже внутриличностной революции сознания и сердца. Все эти стремления питались насущной необходимостью создания лучшего мира. Я же уверен, что в самом сердце, в основании, у истоков всех этих чаяний лежит именно революция сострадания.

Сейчас самое время
для сострадания

Почему именно сейчас? Потому что сострадание жизненно необходимо для существования человечества. Большая ошибка считать сострадание вы-

соким идеалом добродетели, глубоким духовным чувством и так далее. Большинство людей выросли в весьма материалистическом и индивидуалистическом обществе, в котором выказывание сострадания зачастую приравнивается к демонстрации собственной слабости. Смотря на сострадание таким образом, человек теряет способность увидеть в нем энергию, питающую саму жизнь. Прямо сейчас, пока я произношу эти слова, жизнь на Земле исчезает. Две трети существовавших некогда позвоночных вымерли. Повсюду — в полях, океанах, морях и лесах — жизнь на Земле в значительной степени истощается. Сегодня на нашей планете происходит шестое (со времен исчезновения динозавров 66 миллионов лет назад) массовое вымирание живых существ. Несомненно, это пагубно сказывается на экосистеме, но также и на нашем обществе. Новое

массовое вымирание — прямое следствие деятельности человека. Настало время сострадания, настало время пересмотреть сам способ нашего существования на планете, чтобы спасти жизнь на ней.

Сегодня, благодаря изучению эмбриологии, биологии развития, социобиологии и подобных им наук, мы знаем, что сострадание, как и в целом эмоции и чувства, имеет биологическую природу. Исследования показывают, что сострадание положительно влияет на нейрогенез (образование новых нейронов) с самого момента зачатия и на протяжении всей жизни. С другой же стороны, агрессия замедляет и ограничивает развитие нейронных сетей, уничтожая клетки в структурах головного мозга и даже блокируя некоторые гены.

Сострадание играет важную роль в развитии головного мозга; оно задает

вектор сбалансированного развития в детском и подростковом возрасте, помогая максимально эффективно развить интеллектуальные, эмоциональные и социальные способности человека. В зрелом возрасте сострадание необходимо человеку как для самореализации, так и для общего психического здоровья. Биологи выяснили, что наше настроение может провоцировать изменения в работе тех или иных генов. Если оно пронизано состраданием, мы тем самым блокируем генетически заложенные стрессовые реакции, что, в свою очередь, изменяет биохимические процессы головного мозга; иными словами, сердечная доброта производит счастье.

Родители, учителя, детские врачи, психологи интуитивно знают все это. Тем не менее крайне важно собрать объективные научные доказательства того, что любовь, забота, доброта

и ласка — неотъемлемые качества человека, необходимые для его выживания. Таким образом, агрессия, разрушение, насилие, злость и жестокость не только антисоциальны, но и противны самой человеческой природе.

У меня есть мечта:
женщины — во главе
государств

Основополагающую роль в детстве, несомненно, играет фигура матери; нет ни одного из семи миллиардов жителей планеты, для кого это было бы не так. Как вы, конечно, знаете, человечество не выжило бы без материнской любви. Таков закон природы. Фигура отца тоже весьма важна, но на самых ранних этапах жизни мать заменить невозможно. Именно мать обладает наибольшей близостью

ко всему важному для маленького ребенка — к телу, к сердцу, к его душе; именно она родила вас, привела вас в этот мир. Эта утробная связь матери и ребенка имеет абсолютное значение. Ребенок питается материнской любовью и нежностью в той же мере, в какой он питается и грудным молоком. Признанный факт: большинство людей, которым свойственно антисоциальное поведение, в раннем детстве испытали недостаток материнской любви.

Мир — ваш дом,
человечество — ваша
семья

Я родился в бедной семье в крошечной деревеньке на востоке Тибета, но, несмотря на это, всегда ощущал, что очень богат, ведь моя мама с безграничной щедростью окружала меня своей любовью. Никогда я не видел, чтобы злое выражение промелькнуло на ее лице; она всегда излучала добро и нежность вокруг себя. Я считаю маму своим первым учителем; именно она преподавала мне бесценный урок о важности сострадания.

Я призываю девушек нового поколения стать матерями Революции сострадания, в которой наша эпоха столь отчаянно нуждается. В создании нового мира вам отведена совершенно особая роль! Часто говорят, что женщины более склонны к эмпатии, более чувствительны и восприимчивы к пере-

живаниям других*. Эти качества присущи каждой матери. Таким образом, в женщине мы имеем некий прообраз, зачаток всего человечества. История показывает, что во все времена, на всех континентах именно мужчины воевали, убивали и разрушали. Их прославляли как героев, хотя их стоило бы судить как преступников!

«Закон силы» действовал с незапамятных времен. Мускулатура всегда давала мужчинам преимущество в силе над более слабыми физически женщинами — таким образом, в социуме установилось мужское доминирование. Однако с течением времени баланс сил несколько изменился — образование,

* По этому поводу см. книгу Дэниела Гоулмана «Сила добра: наш мир глазами Далай-ламы», главу «Женщины в качестве мировых лидеров» (Daniel Goleman, A Force for Good: The Dalai Lama's Vision for Our World, «Women as Leaders», Bloomsbury Publishing, 2015).

знания, способности стали более важными критериями. Я — убежденный феминист, и меня весьма радует, что все чаще и чаще я вижу женщин, занимающих важные должности. Я имел честь даже встречаться с несколькими женщинами, стоящими во главе государств. Призываю вас, мои юные подруги: занимайте активную позицию в политической и экономической жизни вашей страны, чтобы как можно успешнее содействовать нарождающейся Революции сострадания.

Не отказывайтесь от руководящих должностей и постов! Вы сможете быть на передовой распространения любви и сострадания. Я хочу, чтобы осуществилась моя мечта: чтобы у руля всех двухсот с чем-то государств мира стояли женщины. Станет меньше войн, жестокости, социальной и экономической несправедливости. Чем бы вы ни занимались, прошу вас, не думайте,

что для того, чтобы занять высокий пост, вам необходимо прибегать к постыдным «мужским» моделям поведения. Настоящая сила кроется именно в любви и сострадании; и чем усерднее вы упражняетесь в использовании этой силы, тем меньше становится насилия и жестокости.

Девушки нового тысячелетия, я призываю вас занять ваше законное место — стать в авангарде Революции сострадания, то есть стать матерями всех революций.

О поражении всех религий

Призывая к Революции сострадания, я не обращаюсь к вам как рупор какой-либо идеологии. Я не верю в них; идеология — лишь система заранее составленных убеждений, прилагаемых

к реальности, а также способ управления обществом главенствующей политической силой. Идеологии тем более опасны, поскольку в наши дни ими пронизаны все сферы общественной жизни. Более того, даже ваши личные взгляды на мир бессознательно формируются под воздействием той или иной идеологической модели.

Я также не обращаюсь к вам как буддист, как Далай-лама или как тибетец. Я обращаюсь к вам как человек, призывая вас никогда не забывать, что и вы, в самую первую очередь, люди, а уже потом американцы, европейцы, африканцы, принадлежащие к той или иной религиозной или этнической группе. Все прочие ваши характеристики второстепенны, ни в коем случае не позволяйте им лидировать и определять вас. Утверждая «я монах», или «я буддист», или «я тибетец», я всегда отдаю себе отчет в том, что

всё это второстепенные определения, подчиненные тому, что прежде всего я — человек.

Скажу банальную истину: все мы — члены большой человеческой семьи. Наши размолвки и недопонимания проистекают из второстепенных и побочных причин. Необходимо выстраивать с окружающими добрые и близкие отношения, основанные на доверии, взаимопонимании и поддержке, не позволяя произойти разобщению по культурным, философским, религиозным и прочим признакам. Фундаментальным является лишь тот факт, что другой — такой же человек, как и вы. И этот факт останется непреложным вплоть до самой смерти. Все прочие характеристики изменчивы, подобно дуновению ветра.

Во время террористической атаки в Париже в ноябре 2015 года я окончательно убедился в полном поражении религии.

Все религии настаивают на чем-то своем, способствуя разобщению, вместо того чтобы работать над чем-то, скрепляющим нас вместе. Ни одна религия не преуспела в созидании лучшего человека или же лучшего мира. Именно поэтому сейчас, в 2017 году, я без всяких угрызений совести говорю вам, что нам необходимо отказаться от религии. Жить без религии возможно, но возможно ли жить без любви и сострадания? Ответ очевиден — нет. Научно доказанный факт: человек нуждается в сострадании на фундаментальном биологическом уровне.

Коллективный разум и сострадание

На ваших глазах происходит множество разрушительных идеологических и религиозных конфликтов.

Экономические системы основаны на массовом разграблении запасов природных ресурсов без возможности их восполнения. Если бы все люди на планете приняли подобную безудержно-распутную модель существования*, нам бы потребовалось более пяти таких планет, как наша! Шестьдесят семь миллиардеров имеют столько же денег, сколько и половина остальных жителей планеты, вместе взятых. Это совершенно невероятные факты, и совершенно неприемлемые. Так каким же образом можно повлиять на эту бессмысленную ситуацию, результат мирового патологического индивидуализма? Единственный продуктивный путь — Революция сострадания, которая вдохнет новую жизнь в демократию, привнесет в нее братскую солидарность всех людей.

* Согласно данным Global Footprint Network, 2017.

Сострадание должно лечь в основу всей социальной жизни. Необходимо создание новых моделей сотрудничества, которые позволили бы связать небольшие локальные коллективы с глобальным мировым сообществом людей. Используйте и питайте коллективный разум — делитесь информацией. И прежде всего станьте поколением людей действующих. Ведь, вполне возможно, вы — первое в истории поколение, которое имеет шанс в реальности столкнуться с угрозой исчезновения жизни на нашей общей планете; но вы также последнее поколение, которое имеет шанс сделать что-то важное, чтобы этого не допустить. Потом будет уже слишком поздно.

Для претворения в жизнь Революции сострадания необходимо, чтобы люди осознали важную вещь: все мы живем в большой экосистеме Земли. Все

мы — дети мира, и все человечество — наша большая семья.

Всеми силами поддерживайте начинания и идеи, способствующие просвещению людей. Распространяйте идеи коллективного потребления продуктов и энергии. Изучите технологию производства продуктов, которыми вы пользуетесь ежедневно; узнайте о способах их переработки и влиянии на окружающую среду.

Ведь в самом деле: какой вред может нанести одноразовый пластиковый нож, новый мобильный телефон, румяный поджаренный стейк или порция куриных наггетсов? Одна пластиковая бутылка весит всего несколько граммов. Все бы ничего, но эти несколько граммов пластика добавляются ко всем прочим, которыми пользуются еще семь миллиардов людей. Что в итоге? Каждую секунду в мировой

океан сбрасывается 209 килограммов пластиковых отходов. Огромная часть этого пластика попадает в желудки птиц и обитателей морских глубин, и они тысячами гибнут в жутких мучениях. Их желудки забиты бутылками, стаканчиками, зубными щетками, зажигалками — в общем, всем тем, чем мы пользуемся каждый день.

Или другой пример: для производства всего лишь одного килограмма говядины нужно пятнадцать килограммов злаков и пятьдесят литров воды. Две трети всей пахотной земли на планете предназначены для прокорма скота, обреченного на убой, ради обеспечения обеденного блюда в развитых странах. Подобные модели производства — преступление, следствием которого станет общемировой голод, который тут же прекратится, если все мы станем вегетарианцами. К примеру, если бы жители Соединенных Штатов

Америки всего на один день отказались от мяса, это позволило бы целый год кормить двадцать пять миллионов человек. Одним словом, я призываю вас к расширению горизонтов познания; при этом не упускайте из виду сложность общей картины, в которой воедино сплетено множество разнообразных факторов.

Вы — часть мира, равно
как и мир — часть вас

Найти эти и многие другие данные в наше время не представляет никаких трудностей благодаря развитию социальных медиа, которые вы все так любите. Это настоящий кладезь коллективного разума: события, произошедшие в одной стране, тут же влияют на людей по всей планете — таковы реалии нового мира. Необходимо четко осознавать эту новую связь миллиардов людей друг с другом, а также со всей экосистемой нашей планеты, благодаря которой мы здесь и живем. Индивидуалистические и эгоцентрические модели поведения опасны, поскольку они не связаны с реальностью. Я от всего сердца приглашаю вас принять деятельное личное участие во внутреннем преображении человека, и в первую очередь для этого необходимо осознание взаимосвязанности всех жизненных процессов. Ведь вы — часть мира, равно как и мир — часть вас. Меняясь внутренне, вы тем самым

меняете и весь мир. Осознание всеобщей взаимозависимости поможет существенно снизить уровень насилия, поскольку, соблюдая интересы других, вы одновременно соблюдаете и свои.

Эгоизм противоестественен

Действовать разумно и сознательно означает не пребывать во власти эмоций и фантазий. Несомненно, спецэффекты, которыми обильно снабжаются фильмы с насилием, могут быть весьма привлекательны. В то же время по телевизору вы видите в год около 2600 убийств, но в реальной жизни, я надеюсь, не видите их вовсе. Став свидетелем жестокого убийства или террористической атаки, сразу же осознаёшь, насколько чудовищное зло свершилось на твоих глазах.

Необходимо ясно понимать, что за-
силье жестокости на экранах — не бо-
лее чем фантазия, которая приносит
видеоиндустрии большие деньги,
питаясь вашими страхами. Осозна-
ние этого факта очень важно. Мне бы
очень хотелось, чтобы ваше поколе-
ние стало первым, практикующим то,
что я обычно называю *эмоциональной*
гигиеной. К примеру, всех когда-то
учили быть разборчивыми в еде —
не употреблять в пищу то, что может
нанести организму вред, и так далее.
Это, конечно же, очень важно; одна-
ко мне представляется не менее важ-
ным учить детей быть разборчивыми
в поведении относительно той или
иной ситуации — чтобы они могли
понять то, что случилось, а не реаги-
ровать на событие под влиянием эмо-
ций. Пилотные исследования методик
подобного обучения уже запущены
в США, Канаде и Индии. Подумайте
сами: вы — причина всех проблем,

с которыми вам пришлось столкнуться в жизни. А почему? Потому что вы раз за разом позволяете разрушительным эмоциям овладеть вами. Понимать это крайне важно. Именно для этого в мае 2016 года я выпустил «Атлас эмоций»*. По сути, это подробная карта всевозможных эмоциональных состояний. Научным руководителем проекта стал мой хороший друг доктор психологии Пол Экман, под его началом трудились 149 высококлассных специалистов. Приглашаю вас посетить сайт, изучить интерактивную карту, которая проведет вас по извилистым тропам ваших эмоций и чувств, и буду весьма рад вашим откликам. «Атлас» поможет объективно оценить влияние внешних событий на ваше психологическое состояние. К примеру, ожесточенный спор повлечет за собой агрессию. Необходимо научиться распознавать ее

* www.atlastofemotions.org.

сигналы, не дожидаясь выплеска раздражения: вы начинаете громко говорить, даже кричать, вы чувствуете, как внутри просыпается злоба, а порой даже жестокость по отношению к оппоненту. «Атлас» как раз и призван указать вам верный способ избегания подобных негативных и разрушительных (в том числе и для вас самих) ситуаций, а впоследствии — и полного избавления от них, чтобы ваши эмоции были лишь положительными.

Классическая буддийская философия гласит о взаимозависимости всего, а также о бесконечной способности человека к состраданию. Мы молимся о *Четырех безмерных*: любви, сострадании, радости и беспристрастии. Вместе с тем, благодаря данным современной физики, я могу и без помощи религии убедиться в вечной сущности этих состояний сознания. Индийский физик-ядерщик Раджа Раманна

объяснял мне, что он обнаружил описание принципа неопределенности квантовой механики в философии Нагарджуны — буддийского святого, родоначальника философии «взаимообусловленного производства» или даже «взаимозависимого происхождения».

Меняясь внутренне, вы тем
самым меняете и весь мир

Квантовая механика подтверждает интуицию Нагарджуны, показывая, что причины и следствия сложным образом переплетены между собой, они взаимозависимы и существуют на очень глубоком уровне. Даже самые потаенные уголки вашего сознания находятся в своеобразном резонансе с Солнечной системой, Млечным Путем, космическим пространством и вообще всей Вселенной. До вашего рождения, всё время жизни и после смерти физического тела каждая ваша клетка вибрирует в такт со Вселенной, границы которой лежат за гранью познания. Соответственно, ваши мысли и чувства простираются куда дальше, чем мы можем себе представить.

Прошу вас, не думайте, что альтруизм является формой самоуничтожения и из-за этого вы останетесь ни с чем. Напротив! Совершая добрые дела, вы очень скоро убедитесь, что делаете

добро и себе, — принцип взаимозависимости в действии! Совершенствуясь подобным образом, вы очень скоро разовьете ясный и беспристрастный взор сознания, благодаря которому ясно увидите, что эгоизм противостоит природе, поскольку он вопиющим образом расходится с фундаментальными основами реальности. Я призываю вас осознать, какие громадные преграды на пути вашей же собственной жизни воздвигает эгоистическая ориентированность на себя, в то время как отказ от нее, альтруизм, сметает их, расчищая путь.

Западная философская, идеологическая, политическая и экономическая теория считает (и это мнение весьма популярно в мире), что конкуренция, питаемая враждебным соперничеством, завистью, ревностью, раздражением и обидой, побуждает и даже порождает творческий подход

и динамическое развитие социума. К каким чудовищным разрушительным последствиям приводит ожесточенная конкуренция, мы увидели в двадцатом веке. Все пришло к тому, что люди, сосредоточившись на себе, стали жить в полном безразличии друг к другу, находясь в едином социуме. Конечно, я восхищаюсь экономическим и политическим развитием западных стран, но вместе с тем я горько сожалею, что именно западная идеологическая модель привела поколение ваших родителей к попранию и забвению естественного закона взаимозависимости, являющегося непосредственным следствием сострадания. Наиболее иллюстративны примеры экономически успешных стран, где большинство людей обладают весьма высоким достатком и ведут обеспеченную и комфортную жизнь, оставаясь при этом в полной изоляции друг от друга. Неужели не кажется

парадоксальным то, что, несмотря на обилие соседей, пожилые люди предпочитают проявлять симпатию и привязанность к кошкам и собакам? Умоляю вас: измените течение вашей социальной и личной жизни, пустите ее бурный поток в русло любви и заботы.

Что вы можете сделать для мира?

Мои юные друзья, вы, вероятно, задаётесь вопросом, каким же образом превратить в жизнь Революцию сострадания? Революция будет происходить внутри вас, но это вовсе не означает, что она не изменит окружающий мир. Напротив, она окажет на мир огромное влияние, по масштабу намного превосходящее все самые крупные перевороты в истории человечества, включая французскую, большевистскую и китайскую революции. Но если все вы — люди нового поколения и ваши дети — не приложите каждый собственное к тому усилие, то Великий

день сострадания не настанет никогда. Я ранее говорил, что сострадание зиждется на фундаменте всей нейробиологии человека. Это означает, что необходимо внимательно прислушиваться к страданиям как собственным, так и других людей, понять их и утешиться. Главный вопрос заключается в том, как расширить круг людей, к страданиям которых я прислушиваюсь, от родных и близких до незнакомых мне, чужих и даже враждебных людей?

Сострадание как спорт;
совершенствуйтесь,
подобно олимпийцам!

Сравнение сострадания с занятиями спортом широко применяется в «науке сострадания» — подходе в психологии, который был разработан несколькими

крупнейшими университетами Северной Америки*; его автор — профессор психологии и психиатрии в Висконсинском университете в Мэдисоне Ричард Дэвидсон. Мы познакомились в 1992 году в Дхарамсале; тогда он признался, что ему приходится медитировать тайком от коллег, которые не принимают всерьез эти занятия. Он рассказывал мне о своих исследованиях депрессии и прочих психологических расстройств. Я же отметил тогда, что, несомненно, исследовать патологии и заболевания человеческой психики очень важно, но весьма хорошо было бы проводить и исследования

* Особенно стоит отметить Центр исследований в области сострадания и альтруизма при Стэнфордском университете — <http://ccare.stanford.edu>; Научно-исследовательский проект Emory-Tibet Science Initiative — <https://tibet.emory.edu>; и Центр Далай-ламы при Массачусетском технологическом институте — <http://thecenter.mit.edu>.

возможностей возвращения положительных психических качеств. Я абсолютно убежден, что можно отточить до мастерства владение искусством сострадания, любви и счастья и так далее; такие тренировки — неотъемлемая часть моей созерцательной медитации. Одним словом, Ричард Дэвидсон прислушался к моему совету и перенаправил свои исследования. Сначала он мало распространялся о своих успехах, однако со временем ситуация изменилась: прошло двадцать пять лет, и теперь многочисленные исследовательские гранты и стипендии позволяют ему всецело заниматься наукой сострадания.

Сравнивая поведение животных и человека, ученые лучше понимают, как развитые когнитивные и аналитические способности способны влиять на уровень сострадания. Если вы внимательно понаблюдаете за собой

в момент сострадания, вы заметите, что всегда проходите пять ступеней. Ступень первая — когнитивная: вы осознаёте страдание; ступень вторая — эмоциональная: вы становитесь взволнованы; ступень третья — интенциональная: вы желаете облегчения; ступень четвертая — фокусирующая: ваша забота направляется на страдания других; ступень пятая — поведенческая: вы предпринимаете конкретные шаги, ведущие к облегчению страданий. Осознание и способность распознавать эти пять уровней — первая часть систематической тренировки искусства сострадания*.

* Методика тренировки сострадания, основанная на работе с сознанием (Cognitive-Based Compassion Training — CBCT) была впервые публично представлена Далай-ламой в 1998 году в Исследовательском университете Эмори при содействии Геше Лобсанга Неги, доцента Университета Эмори, а также монашья Дрепунг в Южной Индии.

Станьте атлетами сострадания; постоянно тренируясь, вы превратитесь в настоящих виртуозов! В начале 2000-х годов клинические исследования доказали существование нейропластичности — способности к изменению функциональной и биохимической структуры головного мозга под воздействием опыта. Другими словами, путем определенных практик и упражнений вы можете развить безусловное и неограниченное сострадание. Я приведу пару примеров.

Близится тот великий день,
когда вы выбросите войну
на свалку истории!

Жил один монах по имени Лопон-ла. Китайские военные посадили его в тюрьму и пытали. Он провел в заключении восемнадцать лет. После освобождения он приехал ко мне в Индию и последние годы жил в моем доме, в монастыре Намгьял. Он поведал мне, что все это время боялся лишь одного. Я думал, он расскажет о какой-то опасности, грозившей его жизни, жестокой пытке и тому подобном, но нет! Его ужасала возможная потеря сострадания к тюремщикам — Лопон-ла никогда не прекращал возвращать и поддерживать в себе любовь ко всему живому, включая и своих мучителей.

Другой пример, о моем герое — Ричарде Муре. Он рос в Лондондерри, в Северной Ирландии. Ему было всего десять лет, когда резиновая пуля, выпущенная британским военным, навсегда лишила его зрения. А спустя несколько дней, в Кровавое воскресенье,

британские десантники застрелили дядю Ричарда: 30 января 1972 года он участвовал в демонстрации против задержания лиц, подозреваемых в связи с Ирландской республиканской армией; войска открыли по протестующим огонь. Несмотря на все это, Ричард простил солдата, стрелявшего в него. Впоследствии они даже встретились и стали друзьями. Ричард основал благотворительный фонд помощи детям, пострадавшим от глобальных проблем вроде бедности, социальной несправедливости и неравенства*. Это отличный пример того, насколько высоко в плане человечности вы можете подняться благодаря состраданию. Сострадание — безудержная сила, рвущаяся к всепрощению и воссоединению.

Конечно, вовсе не обязательно претерпевать такие невероятные мучения,

* <https://www.childrenincrossfre.org>.

быть монахом, буддистом, тибетцем и так далее, чтобы взрастить в себе столь же безграничное, всеобъемлющее и любящее сострадание. Это под силу каждому. Услышьте меня: сострадание должно стать движущей энергией вашей жизни! Необходимо фундаментально изменить само понимание человеческой натуры. Представьте, какой поразительный результат даст научное обоснование того факта, что каждый человек добр и благ в сердце своем. Общество будет пронизано этим глубоко позитивным взглядом на человека. И ваше поколение может этого достичь. Когда же все общество станет таким, вы увидите, как постоянная борьба за ресурсы и энергию обратится в их экономию и сохранение, основанные на взаимном доверии и общем интересе. Этика внимания, выстроенная на вечных общечеловеческих ценностях милосердия, терпимости, щедрости, любви и прощения, заменит

главенствующую ныне этику «поиска слабых мест противника», запретов и насилия, поддерживающую животное чувство страха перед наказанием. Таким образом, вы сможете подарить вашим детям здоровое всестороннее образование, основанное на разумных началах любви и доброты.

Всеобщая ответственность

Взращаемый на личностном уровне альтруизм побуждает человека к более глобальному чувству ответственности — ответственности за мир. Я был несказанно рад беседе с группой молодых французских YouTube-блогеров, состоявшейся 19 апреля 2017 года. Они как раз решили спросить меня о всеобщей ответственности; одна из них, пятнадцатилетняя Адель Кастийон, театрально демонстрируя свои худенькие

ручки, спрашивала: «Что же я могу сделать для мира, когда у меня такие крошечные бицепсы?» Я шутливо отвечал, что, конечно, таким рукам вряд ли будет под силу сдвинуть с места нечто значительное. Затем я заговорил о картине мира, в котором мы живем; стоит лишь осознать, что всякое наше действие, всякое слово и даже всякая мысль резонирует и оказывает влияние на мир. Яркий пример такого опыта — общение в интернете: каждый человек, заявляя нечто от себя лично, находится при этом в контексте глобальной мировой сети. Таким образом, личная свобода выражения каждого из людей, помимо даруемых прав, накладывает на них также, в глобальном масштабе, определенную ответственность и обязательства.

Пожалуйста, поймите: будущее человечества вовсе не зависит целиком и полностью от решений политиков,

топ-менеджеров корпораций или ООН. Напротив, оно зависит от каждого, кто осознаёт себя частью семимиллиардного населения планеты. Никто в одиночку не сможет решить все мировые проблемы. Необходимо действовать слаженно, не прибегая к репрессиям, уважая плюрализм и не пытаясь найти виноватых во всех бедах. Нужно собственным примером вдохновлять юные души. Вот увидите: сначала за вами последуют лишь несколько человек, потом десятков, за ними сотня, тысяча и десятки тысяч людей! Ситуация в мире кардинально изменится прямо у вас на глазах! Ваши дети и вы будете жить в мире, о котором я мечтаю, но до появления которого, конечно, не доживу.

Всякое действие, всякое
слово и всякая мысль
оказывают глобальное
влияние на весь мир

Нынешние проблемы обусловлены небрежением к общему благоденствию человеческой семьи и экосистеме планеты. Помните, что всеобщая ответственность подразумевает ответственность не только человека, но и всякого разумного существа на планете. Когда я был ребенком, воспитатели учили меня заботиться обо всем живом; я вырос с четким осознанием, что все, что движется, разумно и что боль, удовольствие и радость напрямую связаны с сознанием. Ни одно существо, наделенное сознанием, не желает страдания. В буддийской традиции принято сострадать всему — то есть желать покончить со страданиями всего живого, включая растения, к которым мы относимся с любовью и уважением. Однако же вы, мои юные друзья, выросли в совсем другом мире, который так гордится своими технологическими достижениями, где царит уверенность, что природу необходимо контролировать

и даже изменять. Это серьезнейшая ошибка. Подобное отношение к природе абсолютно оторвано от реальности и не вполне научно. Вы — часть большого мира природы, и всеобщий закон сострадания предписывает вам заботиться об этом мире столь же тщательно, как и о себе.

Сигнал тревоги!

Я призываю вас встать под знамена революции, движимой состраданием, во имя ваших детей и будущих поколений. Когда в развитых западных странах говорят о «гуманизме» и «человечности», почему-то зачастую речь идет лишь о настоящем. Это понятно, ведь прошлые поколения не имеют большого значения, а поколений будущих еще не существует... Таким образом, для западного миропонимания все,

что важно и интересно, является таковым для нынешнего, сегодняшнего поколения. Однако ответственность является всеобщей лишь тогда, когда она включает в себя мысль и о тех, кто придет после нас. Нельзя не брать в расчет тот простой факт, что в двадцатом веке население планеты выросло в три раза, а к концу века двадцать первого вполне может еще удвоиться, если не утроиться.

Чтобы удержать нынешние темпы роста, глобальной экономике придется потреблять все больше и больше энергии, выбрасывать все больше углекислого газа в атмосферу, вырубать все больше и больше лесов и так далее. Если мы не изменим свое отношение к природе, состояние окружающей среды по всей планете ухудшится радикально, в невероятных масштабах. Я читал много научных работ по экологии: ученые в один голос утверждают,

что у нас есть всего-навсего около трех лет, чтобы успеть решающим образом снизить темпы потребления ресурсов. В 2020 году уже будет слишком поздно что-то менять. Глобальное потепление развернется в полную мощь; жаркие волны разольются по всем пяти континентам вместе с волнами вышедших из берегов морей и океанов. Время играет против нас, именно поэтому я призываю вас, мои юные миллениалы, быстрее провести эту радикальную революцию.

Юные друзья, братья и сестры! За свою жизнь я видел многое. Сейчас человечеству грозят такие опасности, что уже невозможно прятать голову в песок, как будто они могут исчезнуть сами по себе. Вполне возможно, что вам не удастся справиться с каким-нибудь экологическим катаклизмом; вместе с тем по причине глобального потепления количество ураганов, цунами,

наводнений, засух и оползней будет лишь расти. Единственное, что можно сделать, — это мужественно встретить надвигающуюся бурю плечом к плечу с другими людьми, выказывая братскую солидарность и любовь, заботясь о наиболее слабых.

Лишь при взаимной поддержке и сотрудничестве всех людей возможным станет выживание при всех этих катаклизмах, спровоцированных экономической и социальной несправедливостью, алчностью, себялюбием и прочими дурными человеческими качествами. Реальные способы решения проблем можно будет найти, лишь кардинально развернув свое сознание, сфокусировавшись на милосердии, добре и ответственности. Планета посылает нам четкие сигналы: бездумное человеческое отношение к миру природы приведет к непоправимым последствиям. Впервые

в человеческой истории судьба всех людей находится в руках будущих поколений, и в первую очередь — вашего. Вам придется защищать природные ресурсы и стоять на страже лесов, океанов, атмосферы, флоры и фауны. Чтобы добиться этого, чтобы заботиться о земле, вам придется осознать и пустить в дело весь ваш потенциал любви и сострадания. Научитесь любить, делаясь и пользуясь совместно с другими, а не стремясь присвоить и тем самым разрушить.

Этот новый мир
унаследуют от вас ваши
дети

Без сомнения, на перемены, которые принесет с собой Революция сострадания, уйдет еще двадцать-тридцать лет. Но после того, как перемены произойдут и будут окончательно приняты, вы с радостью узрите явление нового, сострадательного и ответственного человека. Этот новый мир унаследуют от вас ваши дети, а от них — их дети. Они будут расти в общечеловеческой семье, ясно понимая, что являются единым телом и единым сознанием со всеми. Пожалуйста, не дайте угаснуть своему юному пылу и оптимизму на пути к светлому и счастливому завтра.

Мир сострадания существует

Эпилог Софии Стрил-Ревер

Утро 19 апреля 2017 года. Четверо юных видеоблогеров из Франции* только что пережили уникальный опыт: я привела их на встречу с духов-

* Адель Кастийон, Себ ля Фрит, Валентин Реверди и Софьян Будони, а также режиссер Анаис Дебан. Видео доступно по адресу: www.youtube.com/watch?v=wmTOh3e6Am0 (Séjour en Inde by Seb la Frite).

ным лидером Тибета, где мы как раз обсуждали эту книгу. Они, конечно, немного знали о Далай-ламе, но это не помешало ему покорить их сердца; они сразу поняли, что перед ними человек исключительных духовных качеств. На знакомство с Далай-ламой их вдохновила «Хартия всеобщей ответственности» (Charter of Universal Responsibility)*: она помогла им измениться внутренне, указав многие сокрытые прежде пути, ведущие к созиданию лучшего мира. Напоследок Далай-лама предложил им, коль скоро они французы, начать Революцию, столь необходимую миру, во Франции. Он обращался к этим юным блогерам, но вместе с ними и ко мне, а закончив свою речь, обнял меня и назвал «своим давним другом».

* Опубликовано в книге «Новая реальность: век всеобщей ответственности» (The Age of Universal Responsibility), Les Arènes, 2016.

Упоминание Великой французской революции заставило меня вспомнить эпизод, случившийся в сентябре 2016 года, когда при поддержке Парижской адвокатской коллегии я организовывала встречу Далай-ламы с 350 адвокатами и экспертами-экологами в рамках Глобального экологического форума*.

В своем вступительном слове я говорила о том, что адвокаты стояли у руля Великой революции 1789 года. На следующий же день выступал сам

* Всеобщая ответственность: закон и окружающая среда. Почетными гостями на конференции были Робер Бадинте, Фредерик Сикар (президент Парижской коллегии адвокатов), Доминик Аттьяс (вице-президент Коллени), адвокаты Патрисия Савен, Коринн Лепаж, Яна Агила, Ивон Мартине, а также учредитель и президент организации Peace and Universal Responsibility Europe (PURE) Кхоа Нгуйен. Подробнее — www.universalresponsibility.org.

Далай-лама: одарив меня понимающей дружеской улыбкой, он заговорил о себе в качестве секулярного апостола Великой французской революции. Его заключительные слова, обращенные к подросткам, я интерпретировала как приглашение принять участие в призыве молодых людей к Революции. Конечно же, так оно и было, и мы вновь встретились три месяца спустя.

Революция Далай-ламы

Июль 2017 года, Ладакх, Северная Индия. Далай-лама принял меня в своей резиденции Шивацель Пходранг — «высшем дворце покоя». На протяжении всей встречи он пристально смотрел на меня, транслируя энергию невероятной силы — ту самую энергию Революции сострадания, которой он полон.

Далай-лама сам пережил преобразование благодаря Революции сострадания и теперь доверил мне нести его послание. Для встречи с ним я подготовила афоризмы для тренировки ума — духовную практику, называемую в тибетском буддизме «лоджонг». Практика лоджонг призвана рассредоточить сознание с помощью определенных умственных упражнений, сместив фокус восприятия с собственного «я», очищая мотивацию поступков и мыслей. Тем не менее Далай-лама настоял, что юные представители поколения двадцать первого века должны практиковать сострадание, обоснованное для них новейшими научными исследованиями. Он аргументировал это несколькими причинами: во-первых, дух науки универсален и способствует обобщению, а дух религии — напротив, способствует скорее разногласию; во-вторых, сегодняшняя молодежь намного

сильнее ориентирована на науку; и в-третьих, чтобы изменить способ мышления, нужно понимать, как мышление работает, для чего необходимо обладать познаниями из области нейробиологии.

Сострадание существует.
Оно лишь сокрыто в мире,
окружающем нас

Конечно, Далай-лама с тем же успехом мог приводить аргументы из области буддийской психологии, авторитет которой подкреплён двумя с половиной тысячами лет интроспективной феноменологии. Он всегда определял свою деятельность как наполовину монашескую, наполовину научную, показывая, таким образом, новые перспективы, открывающиеся при подобном сочетании нейробиологии и буддийской науки. Далай-лама весьма преуспел в продвижении этого подхода: за последние тридцать лет все больше научно-исследовательских проектов, медицинских учреждений, школ применяют практики буддийских медитаций. Однако в беседе с представителями поколения миллениалов он поставил себя на их место, задавшись вопросом: как указать им путь к выходу из нынешнего кризиса? И ответ пришел сам собой: этот путь должен, несомненно,

лежать вне религии, обучение науке сострадания и здравого смысла должно идти без опоры на систему верований. Я слушала его речь, затаив дыхание, потому что слишком хорошо осознавала гигантскую революционную энергию, сосредоточенную в его послании; во что бы то ни стало я должна была распространить его — так думала я, вспоминая, какой длинный путь мы прошли с 2009 года, когда впервые вместе работали над его книгой «Моя духовная биография» (My spiritual autobiography)*. Последующие несколько недель я провела в постоянных размышлениях над словами Далай-ламы, чтобы наилучшим образом усвоить их для написания этой книги.

* Далай-лама. Моя духовная биография. Нижний Новгород: Деком, 2010. *Прим. ред.*

Существовать — значит со-существовать

Я столь глубоко прониклась идеалами Революции сострадания, поскольку мое понимание этих вопросов сформировалось в основном во время дискуссий адвокатов и представителей законодательных органов на конференции ООН по изменению климата в 2015 году, где я зачитывала обращение Далай-ламы по поводу экологической ситуации в мире*. Наше сотрудничество вылилось в ряд семинаров под названием «Юриспруденция и сознание», где разбирались вопросы как *коллективной*, так и *личной* ответственности. Жизненно необходимо, учитывая экологический кризис, чтобы оба эти элемента работали в тандеме, поскольку только тогда, благодаря

* Конференция ООН по вопросам изменения климата (COP 21) состоялась в декабре 2015 года.

осознанию взаимозависимости планеты и человечества, станет возможной всеобщая ответственность за мир.

Как-то раз, после беседы с Далай-ламой, я шла босиком вдоль берега Инда в Ладакхе. На горизонте высились великие вершины Гималайского хребта: величественные и громадные склоны омывали сотни ветров, а пики хребтов терялись в небесных высях. Однако все это померкло, когда я ощутила живительное течение воды у себя под ногами.

Я стала единым целым с живой водой Львиной реки*, берущей свой исток в заснеженных вершинах святой горы Кайлас, на склонах которой пилигримы устроили множество святилищ.

Я стала единым целым с этим древним потоком воды возрастом в пятьдесят миллионов лет; я ощущала всю его

* Senghe Tsangpo по-тибетски.

величественную щедрость, распространившуюся на три тысячи километров из Обители вечных снегов, через Ладакх и Балтистан, вдоль цепей Каракорума и Гиндукуша, орошая жаждущие поля Пенджаба и Синда, чтобы наконец объять всеми семью рукавами своей великой дельты Аравийское море.

Я стала единым целым с водой, плещущейся у моих щиколоток. Я чувствовала всю боль тибетцев, живущих на «Крыше мира» — в тюрьме под открытым небом, где дети, подростки, взрослые мужчины и женщины, религиозные и светские, регулярно совершают акты самосожжения в знак протеста против диктатуры Китая. На сегодняшний день на глазах у бездействующей мировой общественности зажглось уже более 150 «человеческих факелов».

Я стала единым целым с могучим глазом реки, несшим свою неукротимую вечную песнь сострадания, призывая

людей возвратиться к сияющему первоизданной красотой истоку любящей добродетели.

В Гималаях я осознала, что существовать — означает со-существовать, согласуясь с общим принципом жизни. За несколько месяцев до этого, 21 марта 2017 года, суд штата Уттаракханд на севере Индии постановил присвоить статус «живого существа» Гангу, его притоку Джамне, а также всем окрестным рекам. Таким образом, суд наделил реки, притоки, ручьи теми же юридическими правами, что и людей, сделав их нашими истинными братьями и сестрами. Они были наделены также и «родителями» среди людей, призванными защищать их интересы*.

Я чувствовала родственную связь с Индом; эта близость усиливалась тем, что

* Valérie Cabanes, *Homo Natura*, Buchet-Chastel, 2017.

река находится в серьезной опасности из-за постоянного сброса промышленных отходов и мусора, превратившего ее в настоящую клоаку. Речная фауна практически вымерла благодаря мусору и многочисленным плотинам, нарушающим целостность экосистемы Инда. Едва ли тысяча дельфинов осталась ныне плавать в его водах. Дельта Инда страдает от нещадной вырубке лесов и подъема уровня моря в результате глобального потепления. Затопление полей и мангровых рощ привело к вынужденному переселению более миллиона человек. На протяжении всей реки можно видеть четкую линию, разделяющую плодородную, цветущую всеми красками жизни область природы и мертвую зону, опустошенную «экоцидом» в результате вторжения человека*.

* Определение термина «экоцид» см. здесь: www.endecocide.org.

Во время обратного перелета из Ладакха я с удовольствием прочла в Shubh Yatra, бортовом журнале компании Air India, слова Умы Бхарти, главы Министерства водных ресурсов, речного хозяйства и очищения Ганга при Правительстве Индии: «Уверена, что проблема водных ресурсов должна быть решена путем любви, а не насилия. Мы уже сотрудничаем по этим вопросам с Непалом и Бангладеш; именно на этих началах мы будем выстраивать партнерство и со всеми остальными нашими соседями». Эти слова — подтверждение совершающейся глобальной революции, основанной на понимании того, что у природы есть права, что и было закреплено юридически. Другие государства также следуют этому примеру: 19 сентября 2017 года, во время заседания Генеральной Ассамблеи ООН, президент Франции Эммануэль Макрон призвал все

страны в срочном порядке принять Всемирный пакт о защите окружающей среды* — следующий важный шаг вслед за Парижским соглашением по климату.

* Проект Всемирного пакта о защите окружающей среды был предложен коллективом из более чем 100 экспертов из разных стран, под руководством французского юриста Яна Агилы — бывшего судьи, члена Государственного совета Франции, президента Комиссии по защите окружающей среды и генерального секретаря экспертного комитета по вопросам принятия Пакта. Подробнее см. www.pactenvironment.org.

Научитесь любить
богатства нашей планеты,
делясь ими и пользуясь
совместно с другими,
а не стремясь присвоить
и тем самым разрушить

Сорок лет назад знаменитый антрополог Клод Леви-Стросс прозорливо заметил, что права человека неизбежно придется ограничить, когда их привилегированный статус начнет грозить уничтожением животному и растительному миру*. Необходим новый формат общественного договора, который бы принимал в расчет современное законодательство, фокус которого всецело направлен лишь на настоящее и на человека. Этот новый общественный договор должен стать нашей опорой в борьбе против опустошения и уничтожения мира, в котором, согласно прогнозам, к 2050 году каждый седьмой станет «экологическим беженцем»**.

* Клод Леви-Стросс в интервью *Le Monde* от 21 января 1979 года (Claude Lévi-Strauss, *Le Monde*, 21 January 1979).

** Согласно Хартии экологических беженцев (The Charter for Environmental Refugees), составленной французским адвокатом Иво-

Восходит солнце Революции сострадания

139

«Да, мы знаем о проблемах окружающей среды. Но вместе с тем внимательно ли мы к этому относимся?» — проницательно спрашивает адвокат Патрисия Савен*. Здесь в полной мере и должна развернуться Революция сострадания. Изменение правовых норм должно идти рука об руку с изменениями норм внутренних — нашего способа

ном Мартине (www.lawandconsciousness.org), и Всеобщей декларации прав человечества (Universal Declaration of the Rights of Humanity), составленной Коринн Лепаж (www.droitshumanite.fr).

* Патрисия Савен — президент организации Orée и глава Комитета по социально ответственному развитию при Парижской коллегии адвокатов. Приведенные слова — цитата из ее выступления на конференции «Климат и сознание» (Climate and Conscience) 31 августа 2017 года. Подробнее — www.lawandconsciousness.org.

мышления и поведения; необходимо заложить добродетель в самую основу нашей жизнедеятельности. Политические и экономические реформы могут быть сколь угодно важными и полезными, но их одних, увы, недостаточно. В императивном порядке человечество должно перейти от культуры действия, соревнования и борьбы к культуре дарения и братской общности. И эти изменения не могут произойти иначе, как революционным путем — путем Революции сострадания. И она уже началась. У нее много имен, много вестников и глашатаев.

К примеру, Матьё Рикар называет этот процесс Альтруистической революцией; о ней он рассуждает в книге «Альтруизм: как изменить себя и мир при помощи сострадания»*.

* Матьё Рикар, «Альтруизм: как изменить себя и мир при помощи сострадания» (Matthieu

Он подкрепляет свои умозаключения ссылками на более 1000 научных исследований, свидетельствующих о том, что сострадание способно изменять биохимические структуры головного мозга. Его дела не расходятся с делом: многочисленные гуманитарные проекты Рикара широко функционируют во многих странах Азии*; на протяжении многих лет он ведет борьбу за права животных**.

Ricard, Altruism: the Power of Compassion to Change Yourself and the World. Atlantic Books, 2015); также см. Матьё Рикар и Вольф Зингер, «За пределами “Я”: буддизм и нейробиология» (Matthieu Ricard and Wolf Singer, Beyond the Self: Conversations between Buddhism and Neurosciences, The MIT Press, 2017).

* Через благотворительный фонд Karuna-Shechen, подробнее — www.karuna-shechen.org.

** Матьё Рикар, В защиту животных (Matthieu Ricard, A Plea for the Animals, Shambhala, 2017).
Прим. авт.

Согласно философу Абденнуру Бидару, Революция сострадания является Революцией братства; он призывает человечество «сообща залатать изодранную ткань мира»*. Он говорит, что кризис происходит на уровне межличностных отношений и является «матерью всех прочих кризисов современного человечества», живущего в «израненном и изломанном мире». Следовательно, необходимо «сделать дружбу политическим проектом».

Революция сострадания также является неотъемлемой частью движения

* Абденнур Бидар — автор книг «Воззвание к братству» (Abdenmour Bidar, Plaidoyer Pour la Fraternité, Albin Michel, 2015), «Ткачи» (Les Tisserands, Les Liens Qui Libèrent, 2016), «Ценности, которыми стоит поделиться уже сегодня» (Quelles Valeurs Partager et Transmettre Aujourd'hui?, Albin Michel, 2016). Основатель движения «За всеобщее братство» (Fraternité Générale) — www.fraternite-generale.fr.

«Демократия Земли», согласно заявлениям индийского ученого и эколога Ванданы Шивы*. Оно формулирует десять принципов владычества человека над семенами, водой, землей и лесами, которые позволят человечеству построить гуманную демократию — и она будет в ладу со всеми формами жизни.

Революцию сострадания часто называют «миллионом тихих революций»** — это дает надежду на отклик

* Вандана Шива получила в 1993 году премию «За правильный образ жизни» (Right Livelihood Award) — альтернативу Нобелевской премии мира. Подробнее — www.navdanya.org. Название премии буквально переводится как «За правильные источники доходов», «За правильный способ зарабатывать на жизнь». *Прим. науч. ред.*

** Термин Бенедикта Манье, см. его работу «Миллион тихих революций» (Bénédicte Manier, *Un Million de Révolutions Tranquilles*, Les Liens Qui Libèrent, 2016).

в сердцах людей, особенно молодых, без чего невозможно создание нового общества, основанного на взаимном участии и заботящегося о природе.

Революция сострадания —
это миллион тихих
революций

Солнце Революции сострадания восходит; это вовсе не розовые мечты — это реальность. Мир сострадания существует, он лишь сокрыт от нашего взора во всем окружающем нас*.

Во время наших бесед с Далай-ламой в Ладакхе в июле 2017 года я пообещала ему, что сделаю все возможное, чтобы его слово слышали как можно больше людей. Я припомнила тех четверых блогеров, которых познакомила с Далай-ламой три месяца назад, их лица, полные красок жизни, и то сосредоточенное внимание, с которым они слушали каждое его слово, обращенное к их сердцам и умам... Эти молодые люди неожиданно обнаружили целый новый и загадочный мир, далекий и радикально отличающийся

* Отсылка к знаменитым словам Поля Элюара: «Другие миры существуют, но только в том, который нас окружает».

от привычного им буйного западного мира. Здесь даже время будто бы течет по-другому. Эта книга — мой вклад в развитие этого нового мира.

Дхарамсала, 2 октября 2017 года

Хартия всеобщей ответственности*

Отрывки

Согласно Хартии всеобщей ответственности, Революция сострадания включает в себя три момента осознания

* По просьбе Далай-ламы и в согласии с его учением Хартия всеобщей ответственности была написана Софией Стрил-Реввер при содействии досточтимого Самдонга Ринпоче, профессора Колумбийского университета в Нью-Йорке Роберта Турмана и профессора Эрика Ицкина, заместителя директора организации Immovable Heritage в Йоханнесбурге. Текст был окончательно утвержден Далай-ламой в Оксфорде в сентябре 2015 года. Полный текст Хартии опубликован в издании *Nouvelle réalité*, Les Arènes, 2016.

и одиннадцать моментов принятия пожизненной ответственности.

Осознание первое:
Внутренняя гармония
и общая реальность жизни

*Я, рожденный на Земле, дитя жизни,
существую в сердце космоса.*

Мой генетический код несет послание всей Вселенной. Я связан со всеми живыми существами узами общей реальности жизни. Их благополучие и жизнь зависят от равновесия в экосистемах планеты, которые, в свою очередь, зависят от гармонии в сердцах мужчин и женщин, их духа справедливости и осознания того, что никто не должен оказаться изгоем, страдать от голода, бедности и лишений. В согласии с духом равенства, свободного от предрассудков,

материальных привязанностей и ненависти, я обязуюсь исполнить как должно свою роль в поддержании и восстановлении гармонии жизни.

Да пребудет мир и внутренняя гармония в каждом моем действии, направленном на деяние добра всему существующему. Это призыв всему живому разделить друг с другом радость вселенской любви, являющейся истинным источником жизненной силы.

Осознание второе:

Внутренняя человечность

*Я, рожденный на Земле, дитя жизни,
существую в сердце человечества —
моей семьи.*

Все мои действия, направленные на благо всего живого, я совершаю, дви-

жимый состраданием и принимая всеобщую ответственность. Внутренняя гармония, любовь и сострадание — не только средства выражения высших идеалов, но и средства решения проблем, которые ставит перед нами современная реальность. Таким образом обеспечиваются общие интересы перед лицом ослабления социальных связей и краха общественной солидарности.

Осознание необходимости сотрудничества поможет мне понять, что личный и всеобщий внутренний мир, любовь и сострадание — самое надежное основание для устойчивого развития общества в гармонии с экологией. Тем самым я вдыхаю новую надежду и уверенность в грядущее торжество гуманизма.

Сатьяграха, сила истины

*Я, рожденный на Земле, дитя жизни,
существую в сердце великого безмя-
тежного мира природы.*

Живя в век интернета и глобализации, я понимаю, что меня пытаются использовать и мною пытаются манипулировать путем вовлечения в технико-экономическую культуру. Поэтому я обязан взять на себя ношу мудрости принятия всеобщей ответственности, основанной на силе истины и любви, которую Махатма Ганди называл «Сатьяграха». Сатьяграха — это мое ненасильственное оружие, которым я буду бороться с несправедливостью. В самый момент соприкосновения с истиной, когда она проходит через

меня, я сразу становлюсь неуязвим. Каждодневно живя путем Сатьяграхи (то есть «упорствуя в истине»), я, вместе со всем и при помощи всех, становлюсь «архитектором» мира, справедливости и истины. Будучи жителем мира, я принимаю эти новые гражданские узы всеобщей ответственности. Таким образом, грядущие поколения смогут однажды узреть новый мир, который я чаю, но которого, возможно, никогда не увижу.

Всеми своими силами я буду содействовать возведению новой реальности мира сострадания, пропитанного гармонией и любовью.

Об авторах

Его Святейшество Далай-лама Тензин Гьяцо — один из самых известных в мире лидеров, который руководит своим народом на протяжении более пятидесяти лет в качестве главы правительства в изгнании и духовного лидера Тибета. В 1989 году в знак признания его заслуг в борьбе за мир и решение глобальных проблем окружающей среды Его Святейшество Тензин Гьяцо был награжден Нобелевской премией. Совсем недавно, в 2007 году, он получил Золотую медаль Конгресса, высшую гражданскую награду в США, за защиту прав человека.

София Стрил-Реввер — постоянный соавтор Далай-ламы на протяжении уже четырех книг. При содействии Парижской коллегии адвокатов София выступила организатором исследовательской группы «Закон и сознание», занимающейся рассмотрением экологических проблем в ключе идеи всеобщей ответственности, признание которой, по мнению Далай-ламы, является единственным способом выживания человечества в XXI веке.

Где купить наши книги

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1; +7 (495) 411-50-74;
reception@eksmo-sale.ru

Адрес издательства «Эксмо»
125252, Москва, ул. Зорге, д. 1;
+7 (495) 411-68-86;
info@eksmo.ru / www.eksmo.ru

Санкт-Петербург
СЗКО Санкт-Петербург, 192029,
г. Санкт-Петербург, пр-т Обуховской
Обороны, д. 84е;
+7 (812) 365-46-03 / 04;
server@szko.ru

Нижний Новгород
Филиал «Эксмо» в Нижнем
Новгороде, 603094, г. Нижний
Новгород, ул. Карпинского, д. 29;
+7 (831) 216-15-91, 216-15-92,
216-15-93, 216-15-94;
reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону
Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону,
344023, г. Ростов-на-Дону,
ул. Страны Советов, 44а;
+7 (863) 303-62-10;
info@md.eksmo.ru

Самара
Филиал «Эксмо» в Самаре, 443052,
г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;
+7 (846) 269-66-70 (71...73);
RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург
Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге,
620024, г. Екатеринбург,
ул. Новинская, д. 2щ;
+7 (343) 272-72-01 (02...08)

Новосибирск
Филиал «Эксмо» в Новосибирске,
630015, г. Новосибирск,
Комбинатский пер., д. 3;
+7 (383) 289-91-42;
eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск
Филиал «Эксмо Новосибирск»
в Хабаровске, 680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, лит. «Б», оф. 1;
+7 (4212) 910-120;
eksmo-khv@mail.ru

Казахстан
«РДЦ Алматы», 050039,
г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-59-89 (90, 91, 92);
RDC-almaty@eksmo.kz

Украина
«Эксмо-Украина», Киев,
000 «Форс Украина», 04073,
г. Киев, Московский пр-т, д. 9;
+38 (044) 290-99-44;
sales@forsukraine.com



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуры и корректуры, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

КАК ВСЕ УСТРОЕНО
ОТНОШЕНИЯ
ИССЛЕДОВАНИЯ
ПУТЕШЕСТВИЯ
БИОГРАФИИ
ПРИРОДА

МИФ Кругозор

Весь кругозор
на одной странице:
mif.to/krugozor

Узнавай первым
о новых книгах,

скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/kr-letter

#mifbooks



Научно-популярное издание

Далай-лама XIV
Стрил-Реввер София

Революция сострадания

Призыв к людям будущего

Руководитель редакции *Артем Степанов*
Шеф-редактор направления *Ренат Шагабутдинов*
Ответственный редактор *Татьяна Рапопорт*
Литературный редактор *Дарья Сальникова*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Наташа Байдужа*
Верстка *Екатерина Матусовская*
Корректоры *Надежда Болотина, Юлия Молокова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
www.mann-ivanov-ferber.ru
www.facebook.com/mifbooks
www.vk.com/mifbooks
www.instagram.com/mifbooks

ЕАС

Возможно, это самое важное послание Далай-ламы о будущем нашего мира. Его книга — убедительный и настойчивый призыв ко всем силам доброй воли.

Далай-лама обращается к ровесникам XXI века — молодым людям, которые еще не успели закоснеть в заблуждениях и ошибках ветхой цивилизации. Мир меняется! Сегодня перед человеком стоит небывалая задача — выжить и излечить планету от ран, нанесенных ей экономической и социальной несправедливостью, агрессией и нетерпимостью, алчностью и корыстью, себялюбием и самомнением.

Духовный лидер мирового буддизма призывает разрешить эту задачу путем осознанной работы целого поколения людей, действенного изменения сознания, сосредоточенности на милосердии, добре и ответственности. Он призывает к беспрецедентной революции, которая отринет национальные, религиозные и социальные различия между людьми и сделает сострадание движущей энергией жизни.

Готовы ли мы услышать его? Готовы ли действовать? В этой книге множество решений для хаотичного и агрессивного времени, в которое мы живем.

ISBN 978-5-00117-896-5



9 785001 178965 >

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР



facebook.com/mifbooks



vk.com/mifbooks



instagram.com/mifbooks

Максимально
полезные книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru