

КАРЕН АРМСТРОНГ

Дао реализми



КАК ЛУЧШИЕ
ДУХОВНЫЕ
ПРИНЦИПЫ
РАБОТАЮТ
НА ВАШЕ СЧАСТЬЕ

«Основные учения всех религий, которые реально делают нас лучше».

Publishers Weekly

Карен Армстронг

**Дао религии: Как лучшие
духовные принципы
работают на ваше счастье**

«ЭКСМО»

2012

Армстронг К.

Дао религии: Как лучшие духовные принципы работают на ваше счастье / К. Армстронг — «Эксмо», 2012

Потрясающая книга о лучшем из того, что есть в великих мировых религиях и духовных традициях, изящная интерпретация знаменитого золотого правила жизни: ядра всех религиозных учений. Сделав двенадцать шагов, предложенных одним из ведущих специалистов по религии Карен Армстронг, вы станете тем, кем еще никогда не были. Это тщательно продуманная и проработанная программа улучшения жизни на всех уровнях: личном, межличностном, в рамках своего сообщества и глобальном. Книга полна практических идей, мудрых и провокационных принципов, разработанных мудрейшими людьми прошлого. Применяя их в реалиях повседневной жизни, вы дисциплинируете свой ум, научитесь по-настоящему понимать других, станете разбираться в том, что происходит в мире, и обретете доступное каждому человеку счастье жить полной, осмысленной жизнью.

© Армстронг К., 2012

© Эксмо, 2012

Содержание

Предисловие	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Карен Армстронг

Дао религии: Как лучшие духовные принципы работают на ваше счастье

Предисловие

Милосердие – во имя будущего

Посвящается Эми Новограц

В ноябре 2007 года я узнала, что получила премию. Каждый год частный некоммерческий фонд TED (Technology, Entertainment and Design), организующий конференции по «ценным идеям», награждает людей, которые, по его мнению, принесли миру пользу, а если им помочь, принесут пользу еще большую. Среди лауреатов были бывший президент США Билл Клинтон, биолог Эдвард Уилсон и английский кулинар «Джейми» Оливер. Лауреату вручают 100000 долларов и предлагают высказать одно пожелание об изменении мира к лучшему, – пожелание, реализации которого фонд будет способствовать.

Я сразу поняла, чего хочу. Одна из главных задач времени состоит в строительстве глобального сообщества, основанного на взаимоуважении. И, как известно, религия в данном случае – фактор проблематичный. С одной стороны, все верования видят в сострадании критерий подлинной духовности; все говорят, что через сострадание мы соприкасаемся с Трансцендентным (Богом, Брахманом, Нирваной, Дао). В каждом веровании есть своя версия «золотого правила». Это правило может формулироваться в отрицательной форме: «Не делай другому того, чего не хочешь, чтобы сделали тебе». Или в положительной форме: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Более того, все религии утверждают: делать добро нужно не только единоверцам, но и всем, включая врагов.

С другой стороны, многие люди не воспринимают религию как цитадель сострадания. Я сбилась со счета, сколько раз в лондонском такси разговор с шофером принимал следующий поворот: он спрашивал, чем я занимаюсь, а в ответ на объяснения категорически замечал, что от религии – сплошные войны. Да, непосредственная причина конфликта – это часто жадность, зависть и властолюбие, но прикрываются-то они часто религиозной риторикой. Вообще **религию сплошь и рядом используют в злых целях**. Террористы оправдывают ею зверства и убийства, которые нарушают ее же базовые принципы. В Католической церкви папы и епископы отказываются прислушаться к страданию множества женщин и детей, всерьез заняться проблемой сексуальных домогательств со стороны священников. Некоторые религиозные лидеры напоминают светских политиков: поют дифирамбы собственной деноминации, на чем свет стоит ругают конкурентов, а милосердию не уделяют внимания даже в форме благотворительности. В их речах редко говорится о сострадании, все больше о вещах вторичных: сексуальных нравах, рукоположении женщин, догматических нюансах. Создается впечатление, что для них основной критерий истинной веры состоит не в «золотом правиле», а в определенной позиции именно по этим вопросам.

В сострадательном голосе религии мир нуждается как никогда раньше. Опасная поляризация возрастает. Мы наблюдаем тревожный дисбаланс власти и богатства, а в результате растущий гнев и болезни, отчуждение и унижение. Они прорываются в терактах, от которых плохо всем. Мы участвуем в войнах, которые не в состоянии ни выиграть, ни прекратить. Секулярные по своему происхождению споры (например, арабо-израильский конфликт) обрели религиозный оттенок. У обеих сторон возникает ощущение, что сражаются они за что-то «священ-

ное», – отсюда жесткость, неуступчивость, неготовность к прагматическим решениям. Вместе с тем, электронные средства массовой информации создали неожиданно тесные узы между нами. Страдание и нужда отныне не ограничены дальними уголками земного шара. Когда рынки падают в одной стране, «эффект домино» идет по всему миру. Сегодняшние события в Газе и Афганистане завтра отзовутся в Лондоне и Нью-Йорке. Мы стоим и перед лицом экологической катастрофы. В ситуации, когда у маленьких групп все больше и больше возможностей для разрушения, – возможностей, которыми ранее располагали лишь государства, – необходимо глобальное применение «золотого правила»: обращайтесь с другими народами так, как хотите, чтобы обращались с вашим собственным. Если наши религиозные и этические традиции не ответят на этот вызов, они не пройдут испытание временем.

Поэтому на церемонии награждения в феврале 2008 года я попросила представителей фонда TED помочь мне в создании и пропаганде «Хартии сострадания», которая была бы подписана представителями основных верований и напомнила о том, что есть главное в религии и нравственности. Эта хартия стала бы противовесом экстремизму, нетерпимости и ненависти. При всех нынешних разговорах о противостоянии религий очень важно показать: несмотря на существенные различия, в данном вопросе мы согласны, а значит, можем протянуть друг другу руки и вместе трудиться ради мира и справедливости.

В Интернете был создан специальный многоязычный сайт ¹, посвященный этой хартии: на еврейском, арабском, урду, испанском, английском и других языках. В обсуждении проекта приняли участие тысячи людей со всего света, а их замечания были представлены Совету Сове-сти, в который входили известные представители шести верований (иудаизма, христианства, ислама, индуизма, буддизма и конфуцианства). В феврале 2009 года они собрались в Швейца-рии для составления окончательного варианта хартии. Вот, что получилось в результате: ²

Принцип сострадания лежит в основе всех религиозных, этических и духовных традиций, призывая нас всегда относиться ко всем другим людям так, как мы хотели бы, чтобы относились к нам. Сострадание побуждает нас неустанно работать, чтобы облегчить страдания наших ближних, чтобы убрать себя из центра своего мира и поставить туда другого и чтобы уважать нерушимую святость любого человека и относиться ко всем без исключения людям на основе абсолютной справедливости, равенства и уважения.

Необходимо также в общественной и частной жизни последовательно и решительно воздерживаться от причинения страданий. Действовать или говорить с досады, проявлять шовинизм или корысть, выхолащивать, эксплуатировать или отказывать кому-либо в осуществлении его основных прав и подстрекать ближних к ненависти и клевете в отношении других, будь это даже наши враги, является отрицанием нашей общей человечности. Мы признаём, что не сумели жить в сострадании и что некоторые из нас даже еще более увеличили бремя человеческих страданий во имя религии.

Поэтому мы призываем всех мужчин и женщин: поставить сострадание в центр морали и религии; вернуться к древнему принципу, что всякое толкование Священного Писания, порождающее насилие, ненависть или презрение, считается незаконным; следить за тем, чтобы молодежь получала достоверную и почтительную информацию о других традициях, религиях и культурах; поощрять позитивную оценку культурного

¹ см. примечания в конце книги

² Перевод на русский язык здесь воспроизводит «официальный» перевод хартии на сайте <http://charterforcompassion.org/> – Прим. пер.

и религиозного разнообразия; последовательно развивать сочувствие к состраданию всех людей, даже если среди них есть и наши враги.

Нам необходимо срочно превратить сострадание в светлую, сияющую и динамическую силу в нашем поляризованном мире. Уходя своими корнями в принципиальную решимость преодолеть эгоизм, сострадание может разрушить политические, догматические, идеологические и религиозные барьеры. Родившееся в результате нашей глубокой взаимозависимости сострадание имеет важное значение для человеческих взаимоотношений и человечности. Это путь к просветлению, необходимый для создания справедливой экономики и мирного мирового сообщества.

Хартия была обнародована 12 ноября 2009 года в шестидесяти точках по всему миру. Ее поместили как в многочисленных синагогах, мечетях, храмах и церквях, так и в ряде секулярных институтов (например, пресс-клубе Карачи и сиднейской опере). Однако работы еще непечатый край. В данный момент у нас имеется более 150 партнеров по всему миру, которые совместно трудятся ради воплощения хартии в конкретные и реалистические действия.

Однако способно ли сострадание исцелить проблемы времени? И сколь реально оно в технологическую эпоху? Да и вообще, что стоит за этим понятием? В английском языке слово *compassion* («сострадание») часто путают со словом *pity* («жалость») и ассоциируют со слепой и сентиментальной благожелательностью: например, «Оксфордский словарь английского языка» определяет *compassionate* как *piteous, piteable* («жалостливый»). Такое понимание не просто широко распространено, но глубоко и прочно укоренилось в сознании. Показательный случай: недавно я читала лекцию в Голландии и специально подчеркнула, что «сострадать» не синоним «жалеть». Однако, рассказывая об этой лекции, газета «Фольксскрант» передавала «сострадание» словом «жалость»! На самом деле, английское слово *compassion* происходит от латинских слов *com* («вместе, с») и *pati* («страдать») и предполагает «страдание вместе (с кем-то)». **Сострадать значит поставить себя на место другого человека, ощутить его боль как собственную, встать на его точку зрения.** Здесь мудрость «золотого правила», которое призывает нас взглянуть в свое сердце и увидеть, что причиняет боль нам самим, а затем отказаться причинять эту боль – при любых обстоятельствах – кому-либо еще. Сострадание – это последовательный и принципиальный альтруизм.

Насколько нам известно, первым сформулировал «золотое правило» древний китайский мудрец Конфуций. Когда его спросили, какому из его учений важно следовать «денно и ночью», он ответил, что это принцип «шу» («взаимность»): «Не делай другим того, чего не желаешь себе».² По его словам, этот принцип красной нитью проходит через духовный метод, который он называл Путем (дао). Один из учеников Конфуция объяснял путь своего Учителя следующим образом: он есть ничто иное как «преданность другим» (*чжун*) и «взаимность/великодушие» (*шю*).³ Смысл понятия «шу» состоит в том, что нельзя считать себя выше сортом, чем окружающие, но необходимо постоянно соотносить свой опыт с опытом других людей. Этот идеал Конфуций называл словом «жэнь»: изначально оно означало «благородство» и «достоинство», но к его времени – просто «человеколюбие, человечность, гуманность». Некоторые исследователи полагают, что базовое значение здесь – «мягкость, податливость».⁴ Однако Конфуций неизменно отказывался дать понятию «жэнь» четкое определение: по его словам, оно не соответствует однозначно какой-либо категории.⁵ Узнать, что это такое, может лишь тот, кто в совершенстве исполнил его: для прочих оно останется загадкой. Человек, который постоянно следует «жэнь», становится «цзюньцзы», то есть «благородным мужем».

Значит, сострадание и человечность едины: настоящий человек исходит не из своих частных интересов, а из интересов других людей. Следование «шу» уводит в трансцендентную сферу опыта, поскольку преодолевается характерный для большинства наших поступков

эгоизм. С этим согласился бы и Будда (около 470–390 до н. э.).⁶ Он говорил, что обрел своего рода священный мир, – состояние, которое он называл «нирваной», то есть «угасанием»: былые страсти, желания и своекорыстие угасли подобно языку пламени. Согласно учению Будды, нирваны может достигнуть всякий, кто будет следовать определенному образу жизни. Здесь важны «четыре возвышенных состояния ума»: «майтри» («любящая доброта» – желание принести счастье всем живым существам), «каруна» («сострадание» – решимость освободить все существа от страдания), «мудита» («сорадование» – радость о счастье других) и «упекха» («невозмутимость» – спокойствие, позволяющее любить все существа в равной мере и беспристрастно).

Таким образом, эти традиции согласны, что сострадание естественно присуще людям: именно в нем состоят подлинная человечность, подлинная реализация человеческой природы, а внимательность к окружающим выводит нас за пределы обычного эгоизма. Как мы увидим далее, три монотеистические религии пришли к аналогичным выводам. Тот факт, что мы находим один и тот же идеал во всех основных верованиях, означает, что он отражает нечто существенное в нашей природе.

Сострадание трогает нас. Мы умиляемся и восхищаемся, когда видим подлинно сострадательного человека. Имена Элизабет Фрай (1780–1845), квакерки и реформатора тюремной системы в Великобритании, Флоренс Найтингейл (1820–1910), реформатора больничной системы, и Дороти Дэй (1897–1980), основателя «Движения католических рабочих», стали символами подвижничества. В патриархальном обществе этим женщинам удалось претворить идеал сострадания в эффективные и конкретные шаги. Или взять Махатму Ганди (1869–1948), Мартина Лютера Кинга (1929–1968), Нельсона Манделу (р. 1918), Далай-ламу XIV (р. 1935). Чем объясняется их огромная популярность? Мне кажется, во многом – желанием людей видеть среди руководителей личностей более сострадательных и принципиальных. Или совсем другого рода феномен: культ покойной принцессы Дианы: в 1997 году ее смерть была воспринята почти как национальное бедствие. Значит, при всех неоднозначных моментах ее биографии ее теплое и душевное отношение к людям воспринималось как приятный контраст более холодному и безличностному поведению других политиков.

Между тем общество отнюдь не лучится состраданием. Капиталистическая экономика до мозга костей пронизана конкуренцией и индивидуализмом и всячески поощряет ставить себя на первое место. Со своей эволюционной теорией, Чарльз Дарвин (1809–1882) показал нам природу, у которой, выражаясь словами Теннисона, «багровы и клыки, и когти». Биолог Герберт Спенсер (1820–1903) полагал, что все живые существа вовлечены в жестокую борьбу, в которой выживает наиболее приспособленный, – какая уж там буддийская любовь или «мягкость» *жэнь*! Со времен Томаса Гексли (1825–1925) сторонники эволюционной теории считали альтруизм проблематичным. Нынешние же позитивисты, видящие в науке единственное мерило истины, полагают, что наши гены полностью эгоистичны, и мы запрограммированы преследовать собственные интересы, чего бы это ни стоило конкурентам. С их точки зрения, мы просто *не можем* не ставить себя на первое место.

Альтруизм выставляют иллюзией и благочестивой грезой, совершенно не отражающей истинного положения дел. В лучшем случае это «мем», блок культурных идей, символов и обычаев, колонизировавший наши умы. Счастливая осечка естественного отбора, она оказалась полезным механизмом выживания для *homo sapiens*, поскольку группы, научившиеся сотрудничать, лучше осваивали ресурсы.⁷ Однако этот «альтруизм», полагают скептики, лишь видимость, за которой скрывается своекорыстие. По мнению Эда Уилсона, «альтруист» хочет награды для себя и своих ближайших родственников. «Его хорошее поведение расчетливо, причем часто сознательно расчетливо, а его маневры исходят из сложных санкций и требова-

ний общества». Для такого «альтруизма» характерны «ложь, притворство и обман, включая самообман, поскольку убедительнее всего актер, который верит в то, что играет».⁸

Без сомнения, эгоизм глубоко присущ человеческой природе. Он уходит корнями в эволюционное прошлое, к рептилиям, жившим миллионы лет назад. Эти существа помышляли только о выживании. Их мотивы сводились к механизмам, которые англоязычные неврологи называют четырьмя «f»: поесть (feeding), подражаться (fighting), убежать (fleeing) и, деликатно выражаясь, воспроизвестись (f***). Эти стимулы превратились в быстродействующие системы, благодаря которым рептилии могли безжалостно соперничать за еду и безопасное убежище, а также сохранять свои гены. Таким образом, наших предков-рептилий интересовали только статус, власть, контроль, территория, секс, личная нажива и выживание. *Homo sapiens* унаследовал эти неврологические системы; расположены они в гипоталамусе у основания мозга, и обеспечили выживание вида. Они порождают эмоции сильные, автоматические и «все про нас самих».

На протяжении тысячелетий, однако, у людей развилась также кора головного мозга. В ней средоточие способностей, благодаря которым мы размышляем о мире и себе, и можем удерживаться от инстинктивных и примитивных страстей. Четыре «f» продолжают во многом определять нашу деятельность. Мы запрограммированы на то, чтобы приобретать вещи, моментально реагировать на угрозу и бороться за выживание.

Эти инстинкты носят подавляющий и автоматический характер. Они могут пересиливать более рациональные соображения. Если в саду, когда мы читаем книгу, внезапно появится тигр, мы, почти наверняка, вскочим и убежим. Вообще эти старые и новые элементы в нашей природе сосуществуют плохо: когда люди используют кору головного мозга, чтобы потакать древним хищническим инстинктам, последствия часто бывают фатальными. К примеру, мы создали военные технологии, которые представляют беспрецедентную угрозу для нас самих.⁹

Правы ли позитивисты в своем скепсисе насчет сострадания? Багровые клыки и когти были заметны большую часть XX века, и уже дают о себе знать в XXI веке. **Сострадание же – птица столь редкая, что многие люди теряются: как себя вести?** Показательны споры вокруг Терезы Калькуттской (1910–1997). Мы видим, сколь сложно было относительно простой женщине, из всех сил старавшейся служить страдающим беднякам, найти путь сквозь лабиринт современной политики, лабиринт мира запутанного и коррумпированного. Озлобленность некоторых ее критиков обнаруживает не только безжалостность современного дискурса, – мол, чистеньких нет, – но и глубочайшую антипатию к сострадательному этосу, сопряженную с желанием изобличить любое проявление его как «ложь, притворство и обман». Создается впечатление, что в наши дни многие предпочтут быть правыми, чем сострадательными.

Впрочем, люди не распрощались с учениями, которые призывают к принципиальному и бескорыстному сопереживанию. Даже отец позитивизма Огюст Конт (1798–1857), который, кстати, изобрел слово «альтруизм», считал, что сострадание вполне совместимо с научной эрой. Хотя он жил во времена страшной революции в Европе, он верил и надеялся, что наступит просвещенный социальный порядок, при котором сотрудничество между людьми будет основано не на насилии,

а на собственной внутренней тенденции к всеобщей любви. Никакие своекорыстные расчеты не могут соперничать с этим социальным инстинктом ни в широте интуиции, ни в смелости и упрямстве замысла. Да, благожелательные эмоции в большинстве случаев наделены меньшей внутренней энергией, чем эгоистические. Однако они обладают тем прекрасным качеством, что социальная жизнь не только позволяет им расти,

но и стимулирует почти в безграничной степени, непрестанно обуздывая их антагонистов.¹⁰

В отличие от Э. Уилсона, О. Конт не считал сострадательное поведение расчетливым и лицемерным. Напротив, он соотносил «благожелательные эмоции» с эстетикой и был убежден, что их «прекрасное качество» обладает собственной силой.

Самые древние из дошедших до нас произведений *homo sapiens* показывают, что мы изобрели искусство в то же время (и во многом по сходным причинам), что и религиозные системы. **Кора головного мозга сделала из нас существа, ищущие смысл, остро осознающие сложность и трагедийность нашего положения.** И если мы не находим в себе некоего высшего смысла, то легко впадаем в отчаяние. В искусстве, как и в религии, мы обретаем «мягкость» и «податливость», открытость для другого, качественно меняемся. Древнейшие наскальные рисунки, оставленные нашими палеолитическими предками в южной Франции и северной Испании (около 30 тысяч лет назад), почти наверняка имели ритуальную функцию. С самого начала искусство и религия шли рука об руку. Эти фрески и надписи обладали эстетической силой, которая поныне завораживает посетителей. Изображения животных, на которых охотились древние обитатели нашей планеты, обладают нуминозным качеством; да, охотник стремится в первую очередь добыть пищу, но его агрессия смягчается сопереживанием зверю, которого ему приходится убить.

Мысли, вдохновлявшие пещерных художников тысячи лет назад, могут быть сродни тем, что и в наши дни встречаются в охотничьих сообществах.¹¹ Членов этих племен беспокоит, что для выживания надо убивать зверей, которых они считают друзьями и покровителями. Свою тревогу они выражают в обрядах, исполненных уважения и сочувствия к добыче. Например, в пустыне Калахари, где деревья мало, бушмены пользуются легким оружием, которое лишь царапает поверхность кожи. Но стрелы смазаны медленнодействующим ядом. Охотник должен оставаться вместе со своей жертвой до самых последних ее минут: плакать, когда она плачет, вздрагивать, когда она дрожит, и входить символически в ее смертные муки.

Современные антропологи, этологи и неврологи исследовали, как в животном и человеческом мозге развивались «благожелательные» эмоции, которые, по их мнению, делают наш образ мыслей более гибким, более творческим и более умным.¹² Еще в 1878 году французский анатом Поль Брока выяснил, что все млекопитающие наделены отделом мозга, который выглядит древнее коры головного мозга, но отсутствовал в мозге рептилий. Эту промежуточную область он назвал *le grand lobe limbique*.¹³ Опираясь на данные изыскания, в 1950-х годах невролог Пол Маклин из Национального института психического здоровья (США) высказал гипотезу: позитивные эмоции – сострадание, радость, спокойствие и материнская привязанность – происходят не из гипоталамуса, как полагали ранее, а из лимбической системы, которую он расположил под корой головного мозга.¹⁴ В 1960-х годах Роджер Сперри из Калифорнийского института технологии исследовал разницу между правым и левым полушариями мозга: левое полушарие рассуждает, объясняет и анализирует; оно занимается словами, различиями, точностью, причинно-следственными связями. Правое же полушарие проявляет чувства, плачет и реагирует на символы; с ним связаны искусство, музыка и более «мягкие», более «податливые» эмоции.¹⁵ Поэтому создается впечатление, что более агрессивные инстинкты гипоталамуса сосуществуют с другими системами мозга, которые делают возможной эмпатию. А значит, мы склонны не только к жестокости, но и к состраданию.

Появление теплокровных млекопитающих повлекло за собой эволюцию мозга, способного заботиться о других (и тем самым лучше обеспечивать выживание молодых особей). Поначалу эта забота пребывала в зачаточном состоянии, но на протяжении тысячелетий млекопитающие стали строить гнезда для малышей и научились поведению, которое больше способствовало здоровью и развитию. Впервые у живых существ возникала способность защищать

и возвращать не самих себя, а кого-то еще. На протяжении миллионов лет эта стратегия оказалась столь эффективной в сохранении генофонда, что привела к эволюции еще более сложных систем мозга.¹⁶ Очевидно, процесс был симбиотическим. Чтобы обрести эти новые навыки, мозг млекопитающих увеличивался; это означало, что дети стали появляться на свет раньше (чтобы пройти через родовой канал) и, соответственно, более беззащитными, более нуждающимися в защите и поддержке не только родителей, но и всего сообщества.¹⁷ Особенно это относилось к *homo sapiens*, у которого развился очень большой мозг. Поскольку у матерей не было шерсти, младенцы не могли держаться за них: вместо этого мать часами держала ребенка в объятиях и носила его. Тем самым она отодвигала на второй план собственный голод, собственные нужды и желания, подчиняя их процессу, который уже был не автоматическим, но эмоционально мотивированным и в какой-то степени добровольным. Родительская привязанность обеспечивала выживание вида, помогала малышам расти, учила людей развивать другие союзы и дружеские отношения, чрезвычайно полезные в борьбе за выживание. Постепенно сформировалась способность к альтруизму.¹⁸

Когда животные не подвергаются нападению и не поглощены поиском пищи, они расслабляются и становятся удовлетворенными. Начинает действовать регулирующая система: она уравнивает системы, контролирующие реакцию на угрозу и голод. Поэтому появляется свободное время и возможность телу восстановиться. Раньше ученые считали, что этот покой – всего лишь результат отключения более агрессивных импульсов, однако выяснилось, что физическая релаксация сопровождается у млекопитающих глубокими и позитивными ощущениями мира, безопасности и благополучия.¹⁹ Вызванные изначально материнским утешением эти эмоции активируются гормонами вроде окситоцина, который способствует чувству доверия и играет важную роль в развитии родительской привязанности.²⁰ Войдя в это мирное состояние, люди освобождались от тревоги, а потому могли яснее мыслить и иметь более свежее восприятие. По мере того как они обретали новые навыки и имели больше досуга, некоторые из них пытались воспроизвести это спокойствие в действиях и обрядах.

В семитских языках слово, обозначающее «сострадание», – «рахаманут» в постбиблейском иврите и «рахман» в арабском – этимологически связано со словом «рехем» (корень *RHM*) («материнская утроба»). Образ матери и ребенка – архетипическое выражение человеческой любви. Он напоминает о материнской привязанности, которая, скорее всего, и породила нашу способность к неэгоистичному и бескорыстному альтруизму. Очень может быть, что именно уча, наставляя, лелея, оберегая и возвращая свое потомство, люди научились заботиться о тех, кто не является их родственниками – забота, не основанная на холодном расчете, но пронизанная теплом. **Мы, люди, сильнее зависим от любви, чем любой другой вид. Наш мозг эволюционировал к заботливости и потребности в заботе, причем до такой степени, что ему плохо в отсутствие этой ласки.**²¹ Материнская любовь включает любовь-привязанность; у нее есть мощная гормональная база, но она также требует «ежедневной и еженощной» самоотдачи и самоотверженности. Забота о ребенке пронизывает все действия матери. Хочется ей или не хочется, ей нужно ночь за ночью вставать, чтобы помогать плачущему младенцу, и день за днем присматривать за ним. Она учится преодолевать усталость и нетерпеливость, гнев и разочарование. Она остается привязанной к ребенку и после того, как он повзрослеет; более того, с обеих сторон отношения обычно прерываются лишь со смертью. Материнская любовь сулит не только счастье, но и горести; она требует выдержки, мужества и самоотверженности.

По опыту, мы знаем, что люди ведут себя альтруистически не только по отношению к тем, кто носит в себе их гены. Конфуцианский философ Мэн-цзы (около 371–288 до н. э.) был убежден, что никто не лишен сочувствия к окружающим. Если вы увидите, как чужой ребенок свесился через край колодца, вы ринетесь спасать. И без всякого своекорыстия: ведь это не

ваш сын и не ваша дочь; очень может быть, что вам не нужна и благодарность его родителей или восхищение собственных друзей. Нельзя также сказать, что вы спасли ребенка, чтобы вам не досаждали его крики. Да и для расчетов не было времени: сердце отозвалось моментально. Вообще, если кто-то в состоянии равнодушно смотреть, как ребенок вот-вот упадет в колодезь и разобьется, с ним что-то глубоко не так. Пожарные бросаются в горящие дома, чтобы спасти неизвестных людей; спасатели рискуют жизнью, чтобы выручить альпинистов-любителей, попавших в снежную лавину; все мы слышали истории, как прохожий вытаскивал из воды тонущего человека («ничего героического... – я не мог поступить иначе»). Некоторые ученые объясняют подобные реакции «зеркальными нейронами», расположенными в лобовых долях головного мозга: эти нейроны возбуждаются, например, когда человек видит, как кто-то сунул руку в костер. По-видимому, «зеркальные нейроны» передают эмпатию и дают нам ощутить боль чужого как свою собственную, хотя боль мы лишь наблюдаем.²² Мэн-цзы учил, что этот естественный «росток» сострадания можно задавить, – как можно и изуродовать собственное тело, – но если усердно культивировать альтруистическую тенденцию, она обретет собственную динамическую силу.²³

Все религиозные системы полагают, что нам под силу возвращать «росток» сострадания, о котором говорил Мэн-цзы. **Нам под силу обузывать древние механизмы рептильного сознания, которые ставят «я» на первое место.** Люди всегда были готовы прилагать усилия для того, чтобы развивать какую-то природную способность. Без сомнения, мы научились бегать и прыгать, спасаясь от хищников, однако из этих базовых навыков впоследствии появились балет и гимнастика. Благодаря годам упорных тренировок, люди научились передвигаться с неземной грацией и осуществлять спортивные достижения, немыслимые для неподготовленного тела. Мы изобрели язык, чтобы улучшить коммуникацию, а сейчас у нас есть поэзия, которая выводит речь на новый уровень. Аналогичным образом люди, которые совершенствуются в сострадании, проявляют новые способности ума и сердца. Они обнаруживают, что (со-)страдание наполняет их жизнь миром, добротой и творчеством, позволяет взглянуть на вещи новыми глазами, существовать более полноценно.

Четыре «f» могущественны: они способны в один миг опрокинуть все наши попытки быть лучше и умнее. Однако мы – существа разумные, с развитой корой головного мозга, а потому можем брать на себя ответственность за поступки. Более того, мы обязаны защищать и себя, и окружающих от своих разрушительных инстинктов. Хотим ли мы давать волю рептильному мозгу, когда видим, что случается, когда ненависть и отвращение, жадность и мстительность овладевают целыми группами? В нашем разделенном мире сострадание – в наших собственных интересах! Однако обрести его непросто: требуются колоссальные усилия ума и сердца. «Мы сами должны стать теми переменами, которые хотим увидеть в мире» (Махатма Ганди). Нельзя ждать гуманной политики от правителей, если мы сами эгоистичны и злобны, жадны и пристрастны. Нельзя требовать, чтобы наши враги вели себя терпимее и миролюбивее, если сами не пытаемся преодолеть четыре «f». У нас есть врожденная способность как к жестокости, так и к состраданию. Мы можем педалировать те стороны наших религиозных и секулярных традиций, которые связаны с ненавистью, закрытостью и зашоренностью, или же те, которые призывают к равенству и взаимоуважению. Выбор за нами.

Часто спрашивают: «С чего начинать?» Для ответа на этот вопрос читателю предлагается программа, которая состоит из двенадцати шагов, – по аналогии с двенадцатью шагами общества «Анонимных алкоголиков». Ведь по большому счету, речь идет о дурных пристрастиях. Мы склонны к эгоизму. Мы не можем представить себя без наших любимых предрассудков и поводов для ненависти, наполняющих нас праведным негодованием. Как пьяницу тянет к бутылке, так нас тянет ощутить «хмель» удовольствия от «шпильки», если не пакости, в адрес ближнего. Тем самым, мы самоутверждаемся. Мы заявляем миру о себе: вот я! От этой дур-

ной привычки очень трудно отказаться. Поэтому, как и у «Анонимных алкоголиков», каждый новый «шаг» должен стать неотъемлемой частью жизни.

Первую версию «Двенадцати шагов» я написала как гибрид между видео и книгой, предполагая, что текст будет читаться в электронном виде. Печатное издание – нечто совсем иное. Есть возможность вникнуть в детали и глубже разобрать некоторые вопросы. В первом варианте я свела исторические экскурсы к минимуму и сосредоточилась на настоящем. Однако я ведь историк религии, и именно изучение духовности прошлого научило меня всему, что я знаю о сострадании. Я уверена: мы многое поймем о сострадании, вникая в религиозные традиции. Впрочем, оговорюсь: моя программа двенадцати шагов не требует от человека веры в определенные догматы или вообще в сверхъестественное. Я согласна с Его Святейшеством Далай-ламой: «Не столь существенно, религиозен человек или нет. Намного важнее, хороший ли он».²⁴ Лучшее во всех религиозных, философских и этических учениях основано на принципе сострадания.

Предлагаю читателю сначала пробежать глазами всю книгу целиком, чтобы уловить общий смысл, а затем вернуться к работе над первым шагом. Каждый последующий шаг строится на навыках предыдущего этапа. Не пропускайте ни один из них: их последовательность неслучайна. И не переходите к следующему шагу, пока предыдущий не станет неотъемлемой частью ежедневной рутины. Спешить некуда. Мирная и вселенская любовь в одночасье не появится. Нам, как говорится, сразу «вынь да положь»: немедленную трансформацию, немедленное просветление, да и вообще все немедленно. Именно с этим связана популярность телешоу, которые учат, как в считанные дни обустроить сад или комнату, или создать новое лицо. Однако новое сердце – это не новый макияж: перемены идут медленно, постепенно, не всегда зримо для внешнего ока. С каждым шагом от нас требуется все больше. Однако если вы будете следовать программе, то увидите, как начинаете видеть мир, себя и окружающих в ином свете.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.