

# 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

---

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Говоря вам о революции сострадания, я взываю к самым истокам, к прама-тери 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

---

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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! Шестидесят 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

---

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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 преобразении 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 силой жестокости на экранах — не более чем фантазия, которая приносит видеоиндустрии большие деньги, питаюсь вашими страхами. Осознание этого факта очень важно. Мне бы очень хотелось, чтобы ваше поколение 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; однако мне представляется не менее важным учить детей быть разборчивыми в поведении относительно той или иной ситуации — чтобы они могли *понять* то, что случилось, а не реагировать на событие под влиянием эмоций. 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](http://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

---

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

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 самоуничужения 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.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

