

КАРЕН АРМСТРОНГ

Дао религии



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**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3261845

*Дао религии : Как лучшие духовные принципы работают на ваше счастье / Карен Армстронг ;
[пер. с англ. Г. Г. Ястребова]. : Эксмо; Москва; 2012
ISBN 978-5-699-52173-9*

Аннотация

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.

Содержание

Предисловие	4
Шаг первый	13
Конец ознакомительного фрагмента.	26

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, все-речь 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 «священное», – 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 Совести, в который входили известные представители шести верований (иудаизма, христианства, ислама, индуизма, буддизма и конфуцианства). В феврале 2009 года они собрались в Швейцарии 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

¹ см. примечания в конце книги

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

молодежь получала достоверную и почтительную информацию о других традициях, религиях и культурах; поощрять позитивную оценку культурного 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 непочатый 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 своекорыстных 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, «альтру-

ист» хочет награды для себя и своих ближайших родственников. «Его хорошее поведение расчетливо, причем часто сознательно расчетливо, а его маневры исходят из сложных санкций и требований 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), подраться (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, непрерывно 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 взращивать 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 взращивая 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 помочь 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 колодец 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 взращивать «росток» сострадания, о котором говорил Мэн-цзы. **Нам под силу обуздывать 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 рептильему 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, закры-

тостью 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 предрасудков и поводов для ненависти, наполняющих нас праведным негодованием. Как пьяницу тянет к бутылке, так нас тянет ощутить «хмель» удовольствия от «шпильки», если не пакусти, в адрес ближнего. Тем самым, мы самоутверждаемся. Мы заявляем миру о себе: вот я! От этой дурной 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 oka. 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.

Шаг первый Узнать о сострадании

Сострадание потенциально присуще всем людям. Программа «двенадцати шагов» помогает этому потенциалу раскрыться, чтобы сострадание исцеляло и нас самих, и мир вокруг нас. Необходимо перестроить ум, чтобы он стал добрее, мягче и открытее. Читать и узнавать о сострадании очень важно. Однако этого недостаточно. Ведь нельзя научиться водить машину, лишь изучая учебник по вождению: уйдет много времени, прежде чем навыки, о которых вы прочитали, станут частью натуры. Нельзя и научиться плавать, наблюдая у бортика бассейна, как плещутся другие: надо входить в воду и учиться держаться на воде. Так и с состраданием. Сведения о строении мозга и учении великих религий – вещь полезная, однако доколе мы не подчиним наши мысли и действия «золотому правилу», толку не будет.

Для начала предлагаю зайти на сайт www.charterforcompassion.org и оставить голос в поддержку «Хартии сострадания». Эта хартия призывает к *дейтельному* состраданию, а сайт поможет быть в курсе шагов, которые предпринимаются по всему земному шару. Однако следует иметь в виду, что хартия – документ совместный и не отражает специфики конкретных традиций. Вам же без конкретики не обойтись: учения, которые представляют собой лишь список директив, малоэффективны. Необходимы вдохновение и мотивация, затрагивающие не только «рацио», но и глубины сознания, эмоции в лимбической области мозга. Поэтому важно углубиться в собственную традицию, будь-то религиозную или секулярную, – так призыв к состраданию будет не сухим учением, а чем-то близким и родным, связанным с глубинными мечтами, надеждами и страхами.

В конце книги вы найдете библиографию, которая поможет глубже изучить собственную и другие традиции. Советую читать эти книги не только в одиночку, но и в компании, особенно если ваш товарищ тоже увлечен «двенадцатью шагами». Замечательно, если сформируется целая группа единомышленников – людей из разных религиозных и секулярных традиций: вы не только узнаете об этих учениях из первых рук, но и станете глубже понимать свою традицию. Имеет смысл вести собственную антологию отрывков или стихов, которые вас особенно вдохновляют, да и вообще делать заметки по ходу углубления в «миф».

На понятии «миф» стоит остановиться, поскольку нынче его понимают слишком узко, подчас как синоним «вранья». Политик, уличенный в былом грешке, уверяет журналистов: «Это всего лишь миф». Имеется в виду: факты не соответствуют действительности. Однако в древности задача мифа состояла не в том, чтобы изложить исторический факт. Греческое слово *mythos* происходит от глагола со значением «закрывать, закрывать (глаза или рот)». Здесь есть связь с тишиной и молчанием, неясностью и мраком. Миф представлял собой попытку выразить невыразимое, плохо поддающееся логическому и дискурсивному анализу. Кто-то хорошо сказал: **миф – это то, что случилось однажды, но и то, что случается все время. Это вечная и всеобщая истина.**¹ Взять хотя бы миф о Деметре, богине плодородия, и ее возлюбленной дочери Персефоне. Как отреагировали бы древние греки, если бы мы спросили: достаточно ли исторических данных в пользу этого рассказа? Была ли Персефона и впрямь похищена и пленена Аидом, богом подземного царства? Действительно ли она затем вернулась к Деметре? Из чего видно, что Персефона каждый год возвращается то к матери, то обратно к Аиду? Скорее всего, греки решили бы, что мы не отличаемся сообразительностью. Они сказали бы: «Неужели вы сами не видите? Каждую весну мир оживает, каждое лето приносит новый урожай, а жизнь и смерть неотделимы. Не может быть новой жизни, если зерно не упадет в почву и не умрет. Не может быть жизни без смерти». Такова

истина мифа. Ежегодно в Элевсине праздновались ритуалы, связанные с этим мифом. (Элевсин – место, где жила Деметра, когда тосковала по похищенной дочери.) Эти ритуалы были призваны помочь людям принять свою смертность. Впоследствии многие из посвященных понимали, что отныне спокойнее относятся к перспективе собственной смерти.²

Стало быть, миф эффективен лишь когда соединен с действием (иногда ритуальным). Он постижим только как часть процесса трансформации. В нем справедливо видели раннюю форму психологии. Сказания о богах, пробирающихся сквозь лабиринты или воюющих с чудовищами, отражали не исторический факт, а архетипическую истину. Они погружали слушателя в запутанный мир души, учили ориентироваться в нем и сражаться с собственными демонами. Миф о герое показывал людям, что необходимо делать, дабы раскрыть собственный героический потенциал. Неслучайно, когда Зигмунд Фрейд и Карл Густав Юнг занялись в XX веке исследованиями психики, они не смогли пройти мимо старинных легенд. Миф давал ценный духовный ракурс, но следующий шаг зависел от самого человека. В нашем мире, с его наукопоклонством, мы ищем надежную информацию и забыли древнее искусство интерпретации рассказов о богах, которые выходят из гробницы или заставляют расступиться море, а потому относимся к религии скептически. Вне практического применения миф может остаться туманной абстракцией, как правила настольной игры кажутся сложными и скучными, пока вы не берете кости и не садитесь играть (а тогда все сразу становится на свои места и обретает смысл). Идя далее шаг за шагом, мы увидим, о чем говорят некоторые традиционные мифы о сострадании, и как это применимо в нашей жизни. Конечно, для мало-мальски полного обзора здесь нет места, а потому мы ограничимся перечислением лишь нескольких важных пророков и мудрецов. Однако даже этот краткий обзор даст представление об универсальности учения о сострадании и обстоятельствах, в которых оно формировалось.

Как мы уже видели, некоторые механизмы мозга и гормоны способствуют любви и состраданию, благодарности и прощению, но они слабее четырех «f», примитивных инстинктов, унаследованных от рептилий. Однако великие мудрецы понимали: ум можно переориентировать, разрушительные инстинкты – обуздать. Отметим, что они пришли к этому не в уединении пустынь и горных пещер. Они жили в обществах, которые, подобно нашему, были раздираемы политическими конфликтами и социальными переменами. Всюду катализатором глубоких духовных изменений было отвращение к эскалации насилия.³

Новые виды духовности создавались во времена, когда разумная часть человеческого мозга начинала свежо и творчески относиться к наследию древнего «рептильего» сознания.

Тысячелетиями люди жили в маленьких изолированных группах и племенах, используя разум для обустройства общества. Когда выживание зависело от распределения ограниченных ресурсов, в племенных вождях ценились не только физическая сила и ум, но и альтруизм и щедрость. Была и такая логика: если ты не делишься с ближними во времена изобилия, не жди протянутой руки в час собственной нужды. Клан выживает лишь в том случае, если его члены подчиняют свои желания требованиям группы и готовы отдать жизнь ради общины. Для человека было важно, чтобы о нем помнили (и помнили в хорошем смысле) даже тогда, когда физически он отсутствовал.⁴ Было важно, чтобы соплеменники относились к нему с симпатией и любовью, чтобы вернулись и стали искать его, если он потерялся или получил рану во время охоты. Однако четыре «f» давали о себе знать не только на личном, но и на групповом уровне. Поэтому трайбализм часто выливался в агрессивное стремление к захвату ресурсов и территорий – подчас за счет других племен, – в рефлексивную верность вождю и группе и подозрительность к чужакам. Наверное, трайбализм способствовал выживанию *homo sapiens*, но он стал опасен, когда люди научились делать смер-

тельное оружие и начали бороться за земли и ресурсы в более широком масштабе. Он не исчез со строительством городов и наций. Он и поныне дает о себе знать в самых утонченных и богатых странах, существованию которых ничто не угрожает.

Однако с ростом уровня безопасности, контроля за окружающей средой и строительства городов у некоторых людей появилось больше свободного времени для погружения во внутреннюю жизнь и обуздания разрушительных импульсов. Период между 900 и 200 годом до н. э. немецкий мыслитель Карл Ясперс назвал «осевым временем»: это эпоха религиозной революции, имевшая колоссальное значение для духовного развития человечества. В четырех разных регионах мудрецы, пророки и мистики создали удивительные по своей глубине учения. Это индуизм, буддизм и джайнизм на полуострове Индостан; конфуцианство и даосизм в Китае; монотеизм на Среднем Востоке; философский рационализм в Греции.⁵ Это период Упанишад, Будды, Конфуция, Лао-цзы, Исаяи, Иезекииля, Ездры, Сократа и Эсхила. Поныне высоты «осевого времени» остаются непревзойденными. Когда настает духовный или социальный кризис, люди снова и снова обращаются к ним взорами. Достижения «осевого времени» интерпретировались по-разному, но ничего более великого создать не удалось. Например, раввинистический иудаизм, христианство и ислам уходят корнями в эти первоначальные идеи, которые затем развивались и адаптировались к ситуациям более позднего периода. Сострадание – одна из основных составляющих этих учений.

Арийские народы Индии всегда находились в авангарде духовных и психологических перемен, причем разработали исключительно тонкие концепции того, как функционирует наш мозг. Пылкие и агрессивные воины-арии, мародерствовавшие на землях соседей, придавали насилию сакральный статус. Их религиозные обряды включали жертвоприношения животных, жестокие состязания и потешные битвы, в которых участники часто получали раны и даже погибали. Однако в IX веке до н. э. жрецы стали систематически изымать агрессию из обрядов – настоящая богослужебная реформа, – причем в результате они даже убедили воинов отказаться от игр в священную войну. Изучение психологических причин насилия способствовало духовному пробуждению.⁶ Таким образом, с очень раннего периода возник идеал *ахимсы* («ненасилие»), который впоследствии стал средоточием индийской духовности.

В VII веке до н. э. мудрецы, которые подарили миру древнейшее из сокровищ, известных нам под названием «Упанишад», сделали еще один шаг вперед. От внешних обрядов они обратились к внутреннему миру. В то время арийское общество в долине Ганга находилось в стадии урбанизации.⁷ У элиты появилась возможность заняться внутренними процессами психики – роскошь невозможная, доколе люди не освободились от всепоглощающей борьбы за существование. «Брихадараньяка-упанишада», по-видимому, была составлена в царстве Видеха, пограничном царстве у восточного края арийской экспансии, где арии смешивались не только с местными народами, но и с иранцами.⁸ В текстах отражен огромный интерес к этим встречам. Вообще люди с легкостью проходили полторы тысячи километров, чтобы посоветоваться с мудрецом, а цари и воины спорили о духовных вопросах не менее жарко, чем жрецы.

Мудрецы и их ученики исследовали глубины сознания и открыли подсознательное задолго до Юнга и Фрейда. Им были ведомы рефлекторные и автоматические реакции мозга, которые ныне только начинает постигать неврология. Прежде всего они хотели найти *атман*, подлинное «я», – источник всей этой умственной активности, нетождественный нашему обычному умственному и психологическому опыту. Мудрец Яджнявалкья объясняет: «Ты не можешь видеть видящего видения, не можешь слышать слышащего слушания, не можешь мыслить о мыслящем мышления, не можешь знать о знающем знания».⁹ Мудрецы были убеждены: если они проникнут в самые сокровенные глубины своего существа,

то обретут единство с Брахманом, неразрушимой энергией, которая питает космос, устанавливает его законы и собирает в единое целое все разрозненные части вселенной.¹⁰

По мнению этих мудрецов, благодаря аскезе, напряженным усилиям (и философским дискуссиям), им удалось найти атман и тем самым обрести ключ к более полноценному существованию. Судя по их описаниям своего мистического опыта, коренится он в умиротворяющей системе, которая активизируется, когда живое существо находится в покое и свободно от угроз. Человек, знающий атмана, говорит Яджнявалкья, делается «успокоенным, укрощенным, воздержанным, терпеливым и собранным». Он также «бесстрашен» – одно из ключевых слов в текстах.¹¹ Заметим, что речь идет не просто о релаксации. Мудрецы проводили четкую грань между своим новым знанием и временным удовлетворением, которое то и дело затмевают четыре «ф». Одно дело, скажем, спокойное состояние теленка, отдыхающего возле матери. Если ему захочется есть, сработает неодолимый рефлекс: желание найти ресурсы. Он вскочит на ноги и пойдет искать, чем подкормиться. Если появится лев, сработает другой рефлекс, который наполнит его страхом, и теленок обратится в паническое бегство. Мудрецы «Упанишад» говорили об ином спокойствии, о более долговечном иммунитете от этих инстинктов. Когда человек обретает «великий нерожденный атман, не старящийся, неумирающий, бессмертный, бесстрашный», он освобождается от страхов и тревог.¹² Отныне он уже не в рабстве у хищнических инстинктов («хочу! еще и еще!»). «Кто лишен желаний, свободен от желаний, достиг [исполнения] желаний, имеет желанием [лишь] Атмана, из того не выходят жизненные силы. Будучи Брахманом, он идет к Брахману».¹³

Мудрецы не видели в этом состоянии ничего сверхъестественного и не считали его даром богов: оно доступно для каждого, кто упорство к этому состоянию стремится. Впрочем, времени и сил требовалось немало. Ученик занимался у гуру двенадцать лет. Обучение не сводилось к постижению философских идей: очень важен был аскетический *образ жизни*. **Если не обуздать агрессивное и самоутверждающееся «я», о просвещении и речи быть не может.** Поэтому ученик жил смиренно и скромно, следил за очагом в доме учителя, собирал дрова в лесу и просил подаяния для пищи. Любое насилие было строго запрещено. Со всеми людьми надлежало обращаться учтиво и уважительно. Говорили, что даже воинственному богу Индре, который много хвастался своими военными и амурными подвигами, пришлось учиться в течение 101 года у гуру (человека!), причем отказаться от битв и секса, убирать дом учителя и ухаживать за очагом.¹⁴ По окончании обучения ученик возвращался домой, женился, воспитывал детей и старался жить в соответствии с тем, что узнал от учителя: он старался учиться и медитировать, вести себя добро и мягко с окружающими и не совершать никакого насилия.¹⁵

Однако далеко не все шло гладко. По мере развития урбанизации, в обществе возникал новый уровень агрессии. Хотя к VI веку до н. э. начала появляться государственность, а с ней и большая стабильность, цари могли обеспечить порядок лишь с помощью войск, которые использовали также для завоевания территорий. Эта новая экономика с рыночной основой подпитывалась жадностью, и банкиры с купцами конкурировали и пожирали друг друга безжалостно. Могло показаться, жизнь стала еще более жестокой, чем во времена набегов на соседние земли для кражи скота. Старая религия не отвечала требованиям времени. К тому же возникало все больше сомнений в животных жертвоприношениях: ведь это жестоко, да и противоречит принципу ахимсы. Все чаще взоры обращались к «отрешенным» (*саньясины*), к тем, кто ушел от общества и стал культивировать совершенно иной тип гуманности.

Постепенно одно из центральных мест в индийской духовности заняла практика йоги.¹⁶ Классическая йога – это не гимнастика, а систематическое искоренение эгоизма. Само слово *йога* («соединение, связь») показательно. Первоначально арии обозначали им

привязывание тягловых животных к военной колеснице перед сражением. Однако йогические аскеты занимались завоеваниями не внешних, а внутренних пространств. Они покушались не на чужое имущество, а на собственные бессознательные стимулы, которые держат людей в рабстве у эгоистических инстинктов. Йоги вели себя очень необычно. Они сидели на одном месте, своей неподвижностью напоминая деревья или статуи. Они контролировали свое дыхание, самую базовую и автоматическую из наших физических функций, причем число вдохов было минимально. Задача состояла в том, чтобы обуздать бесконечный поток мыслей, чувств и фантазий и сосредоточиться на «одной точке» (*экаграт*). В результате йоги начинали видеть мир в совершенно ином свете. Поскольку аура воспоминаний и личных ассоциаций, связанных с людьми и предметами, уходила, йоги больше не воспринимали их сквозь призму собственных желаний и потребностей. Из их мышления исчезало «я».

А начинался этот путь даже не с упражнений, а с долгого ученичества, сводившегося к серьезному противостоянию четырем «*f*». Требовалось соблюдать пять «запретов» (*йама*). Это следующие принципы.

- *Ненасилие* (ахимса). Запрещалось всякое насилие: нельзя было даже прихлопнуть комара. Запрещались недобрая речь, обидные жесты, да и вообще любой вред какой-либо твари.
- *Неприсвоение чужого*. Это не просто запрет на воровство. В случае голода, например, нельзя было хватать пищу, но спокойно принимать то, что дают и когда дают.
- *Нестяжательство*. Оно противостояло жадности и корыстолюбию.
- *Правдивость*. Правду следовало говорить в любых обстоятельствах, не лукавя в угоду себе и своим интересам.
- *Воздержание*. Это воздержание от секса, алкоголя и наркотиков, которые затуманивают ум и мешают йогическому совершенствованию.

Лишь когда гуру видел, что эти принципы стали второй натурой ученика, он разрешал ему сесть в йогическую позу. Однако овладение ими, объясняет Патанджали, автор «Йога-сутр», ведет к «неописуемой радости».¹⁷ Если преодолевать первобытные эгоистические инстинкты, человек переходит на иной уровень сознания.

Сиддхартха Гаутама, будущий Будда, изучал йогу у лучших учителей своего времени (еще до того, как обрел нирвану). Он делал большие успехи и умел входить в глубочайший транс. Однако постепенно он стал не соглашаться с наставниками. Они уверяли, что он вкусил высшее просветление, но Гаутама знал: ему не удалось полностью преодолеть жадность и похоть, гнев и ненависть. Дабы побороть эти страсти, он занялся самой суровой аскезой, изнулившей его организм и едва не погубившей его здоровье. И все же тело требовало своего. Наконец, когда у него уже опускались руки, он воскликнул: «Должен быть какой-то другой путь к просветлению!». И тогда ему открылось новое решение.¹⁸

Он вспомнил случай из детства: как пошел с отцом посмотреть ритуальное вспахивание поля перед первым севом года. Нянька оставила его под яванским яблоком, побежав на церемонию, а маленький Гаутама стал присматриваться, что происходит вокруг. **Нежные ростки травы были грубо вырваны плугом вместе с комьями земли, в результате чего погибли жившие там насекомые.**¹⁹ Гаутама ощутил боль, словно умерли его **собственные родственники**. Этот миг сочувствия вывел его за пределы себя: он обрел «освобождение ума» (*чето-вимутти*). Он ощутил чистую радость, хлынувшую откуда-то из глубин его существа. Он сел в йогическую позу (хотя никогда доселе в своей короткой жизни не учился йоге) и сразу вошел в состояние транса. И вот сейчас, уже взрослым человеком, Гаутама понял: в те счастливые минуты его ум был полностью свободен от жадности, ненависти, зависти и похоти. А значит, надо не обуздывать свою природу аскетическими крайностями,

но культивировать чувства, которые привели к «чето-вимутти»: сострадание, радость и благодарность. Более того, «пяти запретам» должны сопутствовать позитивные аналоги. Мало подавлять агрессивные импульсы: надо развивать любовь и доброту. Мало воздерживаться от вранья: надо следить, чтобы речь была «разумной, точной, ясной и полезной».²⁰ Мало избегать воровства: надо довольствоваться минимумом необходимого.

Чтобы развить естественный импульс к сочувствию и состраданию, Гаутама разработал особую форму медитации. Это созерцание «четырех возвышенных состояний ума». Он сосредотачивался на «огромном, широком и безграничном чувстве, не знающем ненависти», и направлял его во все концы земли, не упуская из виду ни единого живого существа.

- *Метта*. Сначала Гаутама взращивал в себе «метта», т. е. «любящую доброту», «благожелательность», «дружелюбие» ко всему и вся.
- *Каруна*. Затем он медитировал над «каруна», т. е. «состраданием», желая всем живым существам освободиться от боли и страдания.
- *Мудита*. Затем он сосредотачивался на «мудита», т. е. чистой «радости». Он желал радости всем живым существам.
- *Упекха*. И наконец, он старался освободиться от всех личных привязанностей и пристрастности, развивая «упекха», т. е. «невозмутимость», «равностность» – равную любовь ко всем живым существам.

С годами практики Гаутама обнаружил, что его ум освободился от эгоизма, «стал широким, без границ, без ненависти и мелочной злобы».²¹ Он понял: злоба, ненависть, зависть и неблагодарность сужают наши горизонты и ограничивают наши творческие возможности, а благожелательность, напротив, расширяет горизонты и ломает барьеры, которые мы воздвигли между собой и окружающими в тщетной попытке защитить испуганное, жадное и трусливое «я».²²

Гаутама видел, что жить нравственно значит жить для других. Недостаточно получить мистический опыт. **После просветления человек должен вернуться на рыночную площадь и являть сострадание, делая все возможное для облегчения чужих страданий.** Достигнув нирваны, Гаутама мог наслаждаться трансцендентным покоем, однако провел оставшиеся сорок лет жизни в миссионерской проповеди. Он обучал своему методу других людей. В буддизме махаяны есть понятие о бодхисаттвах. *Бодхисаттва* – это человек (или иное существо), который достиг уровня, на котором может войти в нирвану, но предпочитает вернуться в страдающий мир. «Мы станем убежищем для мира, местом покоя мира, последним облегчением мира, островами мира, светом мира и путеводителями спасения мира».²³

Китайских мудрецов волновала не столько психология сострадания, сколько его значение для социума и политики. На Западе в Конфуции часто видят мелочного обрядовера, поглощенного мелкими деталями правил семейной жизни. И действительно, Конфуций возродил ряд древних обрядов. Однако он видел в них способ держать в узде эгоизм и культивировать сострадание. Эти ритуалы (*ли*) специально насаждались в долине реки Хуанхэ в VIII веке до н. э., чтобы умерить безответственность аристократии. Активная вырубка лесов сделала возможной обработку большего числа земель, но уничтожила естественную среду обитания многих животных видов, что нанесло серьезнейший удар флоре и фауне региона.²⁴ Охотники возвращались домой с пустыми руками, а поскольку много земель отныне засеивалось, было меньше пространства для пастбищ. Некогда беспечные богачи убивали зверье сотнями и преподносили щедрые дары, похваляясь достатком. Поглощенные заботами о статусе и престиже, они были заняты конфликтами и кровавой междоусобицей. Когда же в дверь постучалась нужда, на повестке дня оказались сдержанность, воздержанность и

самоконтроль. Специалисты по придворному этикету изобрели сложные кодексы поведения, регулировавшие мельчайшие детали. Даже войны оказались строго подчиненными ритуалам, отчасти смягчившим ужасы и жестокости.²⁵ Аристократы убедились, что в сдержанности есть свои плюсы, и уже не созывали войско по любому пустяковому поводу.

Более столетия «ли» было очень эффективным,²⁶ однако ко временам Конфуция четыре «ф» вновь заявили о себе. В зарождавшейся рыночной экономике VI века до н. э. сдержанность все чаще отбрасывалась в погоне за роскошью, богатством и властью. Новые большие государства, которыми правили прежние варвары, незнакомые с *ли*, безнаказанно нападали на более мелкие княжества, что приводило к большим человеческим потерям. Конфуций был потрясен: китайцы встали на путь саморазрушения! Он видел лишь один выход: вдохнуть новую жизнь в древние обряды. Благодаря ритуалам *шу* («взаимность»), в межчеловеческих отношениях возникала ответственность, они больше не мотивировались исключительно выгодой и своекорыстием. Эти кодексы поведения помогли осознать достоинство каждого человека, выражать к нему священное уважение. Они учили каждого члена семьи жить для других. Они вводили добродетель «уступчивости» и помогали культивировать «мягкость» и «податливость» *жэнь*. При правильном к себе отношении ритуалы становились духовным образованием, которое помогало преодолеть эгоизм. Некогда считалось, что *ли* сообщает человеку магическую силу. Конфуций переосмыслил это учение: когда с людьми обращаются почтительно, они осознают свое священное достоинство, а повседневные действия вроде еды и питья обретают не только биологическую, но и священную значимость.

Такие идеи имели огромное значение для политики. Конфуций был уверен: если властитель не будет преследовать безжалостно своекорыстные интересы за счет других людей, а обуздает свое «я» и подчинит его *ли* хотя бы на один день, «вся Поднебесная обратится к человеколюбию». ²⁷ Один из учеников спросил его: что такое *жэнь*? И как применять его в политической сфере? Конфуций ответил: точно так же, как *ли* применяется в семейной жизни. А именно, следует ко всем относиться с уважением.

Вне своего дома относись к людям так, словно принимаешь дорогих гостей. Используй народ так, словно совершаешь важное жертвоприношение. Не делай людям того, чего не желаешь себе, и тогда и в государстве, и в семье к тебе не будут чувствовать вражды.²⁸

Если правители будут вести себя подобным образом, губительные войны исчезнут. «Золотое правило» сделает вторжения невозможными: ведь никто не хочет, чтобы вторглись на его собственную землю! Принцип «жэнь», объяснял Конфуций своему ученику Цзы-гуну, работает элементарно:

Човеколюбивый человек – это тот, кто, стремясь укрепить себя [на правильном пути], помогает в этом и другим, стремясь добиться лучшего осуществления дел, помогает в этом и другим. Когда [человек] в состоянии руководствоваться примерами, взятыми из его непосредственной практики, это можно назвать способом осуществления человеколюбия.²⁹

Если правитель будет действовать подобным образом, жертвуя собственными интересами ради блага народа, он принесет огромную пользу миру.

Семья была местом, где «цзюньцзы» учился гуманизму и человеческой зрелости.³⁰ Она была школой сострадания. Однако «човеколюбие» (*жэнь*) не могло ограничиваться семьей. У Конфуция мы находим картину, чем-то напоминающую буддийскую: **каждый человек – в центре расходящихся концентрических кругов сострадания.**³¹ Уроки, которые «цзюньцзы» усваивал, заботясь о родителях, жене и родственниках, назидали и расши-

ряли его сердце. Он сопереживал все большему и большему числу людей: сначала жителям своего города или деревни, затем соотечественникам, затем обитателям всего мира. В идеале «жэнь» должно стать безграничным – задача непростая, ведь надо отказаться от тщеславия, обид и властолюбия.³² И все-таки это задача реальная, а в чем-то и легкая, поскольку «жэнь» органично нашей природе. «Разве человеколюбие далеко от нас? – спрашивал Конфуций, – Если я хочу быть человеколюбивым, человеколюбие приходит».³³

Следовавшие Пути обнаруживали, что он меняет их жизнь, хотя трудам конца-края не видно: «Умереть – и тогда только кончено».³⁴ Конфуций не вдавался в теоретизирование относительно того, что происходит в конце пути: следовать «шу» – само по себе трансцендентный опыт, меняющий личность и уничтожающий эгоизм. О динамической природе «жэнь» хорошо сказал Янь Юань, самый талантливый ученик Конфуция.

Янь Юань со вздохом сказал: «Чем больше [я] всматриваюсь в учение [учителя], тем возвышеннее оно кажется; чем больше стараюсь проникнуть в него, тем тверже оно оказывается. [Я] вижу его впереди, но вдруг оно оказывается позади. Учитель шаг за шагом искусно увлекает людей, он расширяет мой ум с помощью образования, сдерживает меня посредством ритуала. Я хотел отказаться [от постижения его учения], но уже не смог».³⁵

Человеколюбие выводило за рамки эгоизма и позволяло соприкоснуться со священным измерением, одновременно имманентным и трансцендентным...

Умер Конфуций в 479 году до н. э. Он считал, что дело его потерпело неудачу: властители остались глухи к призывам быть сострадательными. Тем не менее, он наложил неизгладимый отпечаток на китайскую духовность. Его влияния не избежали даже те, кто расходился с ним. Один из таких мыслителей – Мо-цзы (480–390 до н. э.). В отличие от Конфуция, он был из простой семьи, и его не привлекала аристократическая обрядовость. Это было время, когда Китай вошел в страшный период «сражающихся царств»: более крупные систематически уничтожили мелкие княжества, а затем воевали друг с другом, доколе не одержало верх одно из них, царство Цинь. Военные действия велись иначе, чем раньше.³⁶ Старинные ритуалы были отброшены, а технология усовершенствовалась. Это увеличило эффективность, и военачальники вели боевые действия, стремясь покорить враждебное население, даже если это означало гибель женщин, детей и стариков. Зловещий знак того, что может случиться, если кора головного мозга обслуживает хищнические инстинкты рептильного сознания! Проповедь Мо-цзы была достаточно утилитарной и прагматической. Подобно Конфуцию, он делал основной упор на «жэнь», но полагал (ошибочно!), что Конфуций искажил правильную этику, привязав ее к семье. Мо-цзы хотел заменить потенциальный эгоизм родственных уз широким альтруизмом. «С другими следует обращаться как с самим собой», – учил он. Эта любовь должна быть «всеохватной и включать всех».³⁷ Единственный способ прекратить братоубийство в Китае состоит в том, чтобы убедить правителей следовать «цзянь ай».

«Цзянь ай» часто переводят как «всеобщая любовь», но Мо-цзы был не столь сентиментален.³⁸ Скорее уж, это «забота обо всех»: «ай» – беспристрастное благоволение, которое связано не столько с эмоциями, сколько с чувством равенства всех людей и уважением ко всем людям без исключения. Без «цзянь ай» даже такие хорошие качества, как любовь к семье и к родине, вырождаются в массовый эгоизм. Правители, отмечал Мо-цзы, любят только свою страну, а на чужие страны нападают. Такие нападения были бы невозможны, если бы правители пеклись не только о себе. «Относись к другой стране как к своей собственной, и к другому человеку как к себе самому, – призывал он, – если владыки стран

будут заботиться друг о друге, они не будут воевать». Он был убежден: «Бедствия, грабежи, ненависть и обиды всегда возникают в мире из-за недостатка *цзянь ай*».³⁹

Свою позицию Мо-цзы отстаивал с прагматизмом, напоминающим современную риторику. Он предлагал правителям взвесить выгоду и убыток от военных действий: войны губят урожаи и тысячи мирных жителей, не говоря уже о трате дорогого оружия и лошадей. Чтобы захватить маленький городок, может потребоваться много жертв. Разумно ли это, когда мужчины нужны для обработки земли? Разве может выйти от этого польза государству? Большие царства думали извлечь выгоду из походов на маленькие княжества, но на самом деле выгадывала лишь горстка людей. Вместе с тем, если убедить всех уважать друг друга как себя, во всем мире восторжествуют мир и гармония. Если правитель будет следовать «цзянь ай», разве может он стереть с земли город или перебить жителей целой деревни? Благо от такой беспристрастной заботы обо всех неисчислимо.

Если мы будем стремиться принести пользу миру, взяв мерилom *цзянь ай*, люди с острым слухом и ясным зрением будут видеть и слышать за остальных; люди с крепкими членами будут трудиться за остальных, а знающие Путь будут обучать остальных. Старики без жен и детей обретут поддержку и спокойно доживут свои дни; малые и осиротевшие, не имеющие родителей, найдут тех, кто позаботится о них и их нуждах.⁴⁰

В период «сражающихся царств» Мо-цзы чтили больше, чем Конфуция, поскольку его учение было актуальнее. Однако и у конфуциан нашелся ответ на развивающийся кризис. В 260 году до н. э. армия царства Цинь нанесла поражение армии царства Чжао. Около 400 000 сдавшихся в плен чжаоских воинов были живьем закопаны в землю. Эта трагедия произошла при жизни Сюнь-цзы (около 340–245 до н. э.), великого конфуцианского мыслителя, уроженца Чжао. Он не утратил веры, но по-прежнему верил, что «уступчивый» дух ритуалов вызовет Китай из бездны (пусть даже в трудные времена не обойтись без поощрений и наказаний). Сюнь-цзы был убежден, что сострадательный правитель спасет мир:

Он берется за оружие, чтобы положить конец насилию и покончить с обидами, а не чтобы бороться с другими за добычу. Поэтому, когда воины благожелательного мужа становятся лагерем, они вызывают к себе уважение как к богам. Всюду, где они проходят, они преображают людей. Они подобны дождю, являющемуся в свой сезон, о котором радуются все люди.⁴¹

Красивая мечта! Сюнь-цзы признавал, что конфуцианам не удалось привить правителям «золотое правило», но не считал этот идеал утопией. По его мнению, любому человеку с улицы под силу сделаться конфуцианским мудрецом.

Насилие и жестокость периода «сражающихся царств» позволяли Сюнь-цзы лучше видеть темную сторону человеческого сердца, чем ее видел Конфуций. Каждый человек, отмечал он, «рождается с чувствами зависти и ненависти, и если потакает им, они доводят его до насилия и преступлений, уничтожают всякую верность и добрую веру».⁴² Однако если найти хорошего учителя, всем сердцем отдаться «ли», которое учит уважению к людям, и соблюдать правила общества, можно стать мудрецом.⁴³ Поведение не должно быть бесконтрольным. Бессмысленно также распевать гимны Небу, если пренебрегать человеческим поведением. Если мы сосредоточились на Небе и сидим, сложив руки, учил Сюнь-цзы, это означает, что мы «не поняли природу вещей».⁴⁴

Согласно легендам, обряды (*ли*) были изобретены в глубокой древности великими императорами и мудрецами Яо, Шунем и Юем. По мнению Сюнь-цзы, в ходе размышлений о мире, они осознали: **единственный способ положить конец невыносимым несчастьям**

вокруг – колоссальное умственное усилие, начинающееся с трансформации «я». Основываясь на «шу» («взаимности»), они создали «ли» и «золотое правило», чтобы укрощать страсти. Взявшись осуществлять эти принципы на практике, они обрели внутренний мир. Взирая в свое сердце, критически наблюдая за своим поведением и своими реакциями на страдания и радости, они также обнаружили ключ к правильным социальным взаимоотношениям.⁴⁵ Правитель лишь тогда способен принести обществу мир и порядок, когда овладел собственными первобытными инстинктами. Ритуалы же, с точки зрения Сюнь-цзы, вдохновлены мудрым пониманием человеческой природы. Они придают форму основным эмоциям, подобно тому как художник создает форму и красоту из непривлекательного материала. Они «укорачивают то, что слишком длинно, и распрямляют то, что слишком коротко; убирают излишек и исправляют недостатки; развивают формы любви и уважения и, шаг за шагом, доводят до полноты красоту правильного поведения».⁴⁶ Даже звезды, планеты и четыре времени года «уступают» друг другу, дабы создать порядок из хаоса.⁴⁷ Поэтому «ли» не только соответствует природе: оно приводит человека в гармонию с положением вещей и средоточием реальности.

К состраданию призывали и три монотеистические религии. Христианство и раввинистический иудаизм (его исповедуют большинство иудеев в наши дни) сформировались во времена войн и экономической эксплуатации. Еврейское восстание против римской оккупации Иудеи привело к разрушению Иерусалима и храма римской армией (70 год н. э.). Ранее иудейской ортодоксии не существовало: для периода второго храма было характерно глубокое религиозное многообразие. В иудаизме существовало множество направлений, каждое из которых считало себя истинным и занималось вопросами о статусе и ритуалах храма. После гибели храма выжили лишь два направления: христианство и фарисейство.

Используя наработки фарисеев, раввины талмудической эпохи переориентировали иудаизм: из религии храма он стал религией книги. Раньше изучение Торы (учений и законов, авторство которых приписывалось Моисею) было уделом немногих. Отныне же оно заняло место храмового богослужения! Раввины создали целый корпус новых удивительных текстов: прежде всего *Мишну* (завершена около 200 года н. э.), а также *Иерусалимский* и *Вавилонский Талмуды* (завершены соответственно в V и VI веках н. э.). Центральное место в раввинистическом учении занимало сострадание. Это видно, в частности, из следующей истории, которая, по преданию, произошла с великим мудрецом Гиллелем, старшим современником Иисуса.

Один язычник пришел к Гиллелю с обещанием: он-де обратится в иудаизм, если Гиллель обучит его всей Торе, пока он в силах будет стоять на одной ноге.

И Гиллель обратил его, сказав:

– «*Не делай ближнему того, чего себе не желаешь*».

В этом заключается вся суть Торы. Все остальное есть толкование. Иди и учись.⁴⁸

Слова необычные, даже шокирующие, но они призваны яснее донести до слушателей важность сострадания. Отметим: Гиллель не говорит здесь ни о единстве Бога, ни о создании мира, ни об исходе из Египта, ни о 613 заповедях – все это составляет лишь «толкование» на «золотое правило». Другие монотеисты приходили к аналогичным выводам. Смысл состоит не в том, что прочие заповеди и верования несущественны, а в том, что именно бескорыстная забота о других людях – стержень подлинной духовности. Гиллель говорит здесь также об экзегезе (интерпретации Священного Писания), а заканчивает призывом к действию: «Иди и учись». Изучая древние тексты и актуализируя их в послехрамовую эпоху, иудеи подходили к делу творчески, но относились к новым правилам лишь как к «толкованию» «золотого правила».

Великий рабби Акива, казненный римлянами в 135 году н. э., учил, что заповедь «люби ближнего как самого себя» – величайший принцип Торы.⁴⁹ Не согласился лишь его ученик Бен Аззай, предпочитая иное место Библии: «Вот свиток потомков Адама» (Быт 5:1), поскольку оно подчеркивает единство всего человечества.⁵⁰ Чтобы акцентировать ключевую роль сострадания в заповедях и повествованиях Торы, раввины иногда изменяли первоначальный смысл священного текста, а то и его словесные формулировки. Им было мало раскрыть замысел библейского автора. *Мидраш* («экзегеза») – занятие творческое. Этимологически это слово связано с еврейским глаголом «дараш» («искать», «исследовать», «отправляться на поиски»). Ожидалось, что раввин найдет свежий смысл в Писании, которое есть Слово Божье, а потому неисчерпаемо и несводимо к одной интерпретации.

Еще один знаменитый рассказ показывает, что с самого начала раввины понимали: после гибели храма сострадание стало средоточием истинной веры.

Случилось, что р. Йоханан бен Заккай вышел из Иерусалима, и р. Йошуа следовал за ним и увидел горящие руины храма. Р. Йошуа воскликнул:

– О, горе! Место, где искупались грехи Израиля, опустошено!

И ответил р. Йоханан:

– Не печалься. У нас есть искупление, равное Храму: *гмилут хасадим*

(«добрые дела»). Ведь сказано: «Милосердия (*хесед*) хочу, а не жертвы». ⁵¹

Получалось так: сострадание, когда оно проявляется в деле, есть священнодействие, которое искупает грехи еще лучше, чем храмовые жертвы. Это хороший пример нового мидраша. Рабби Йоханан цитирует здесь пророка Осию, который мог бы удивиться такому пониманию.⁵² Ведь в изначальном контексте «хесед» – это, скорее, «верность». У Осии Бог говорит не о добрых делах евреев друг к другу, а об их культовой верности *Себе*.

Раввины навидались ужасов войны и не хотели оставаться при старом шовинизме. Сначала в 70 году был разрушен святой город, затем в 132–135 годах разгорелось антиримское восстание Бар Кохбы, которое было жестоко подавлено и нанесло страшный удар стране. Подобно другим монотеистическим религиям, иудаизм не стоит на позициях полного пацифизма: военные действия разрешаются, хотя и в порядке самозащиты.⁵³ И все-таки раввины считали, что мир (*шалом*) – одна из величайших ценностей. Слово «шалом» – это не просто «отсутствие войны», но еще и «целостность, полнота». Это позитивный принцип гармонии, к которому необходимо стремиться и в котором обретают примирение противоположности.⁵⁴

Раввины обращали внимание на библейские слова: «Не враждуй на брата твоего в сердце твоём» (Лев 19:17): Писание не только запрещает проклинать или бить ближнего, но и заповедует искоренить враждебность из глубин своего сердца,⁵⁵ говорит о недопустимости ненависти.⁵⁶ Подлинная сила состоит не в военном могуществе, а в сострадании и примирении. **«Кто силен? – спрашивали раввины и отвечали, – тот, кто превращает врага в друга».**⁵⁷

Осмысляя библейское учение о сотворении мира, раввины подчеркивали: все люди созданы по образу Божьему. Выказывать неуважение к другому человеку значит отрицать самого Создателя и по сути впадать в атеизм, а убийство – это еще и святотатство, а не только преступление против человечества.⁵⁸ Более того:

Сотворен был только один человек. Это должно служить указанием, что:

тот, кто губит хотя одну человеческую душу, разрушает целый мир, и кто спасает одну душу, спасает целый мир.⁵⁹

Унижать кого-либо – даже раба или язычника – подобно убийству. Это кощунственное посягательство на образ Божий. Распространять клевету значит отрицать существование Бога.⁶⁰ Иными словами, именно милосердие и доброта – критерий, по которому узнается истинная вера. Нельзя сказать о человеке, что он подлинно верующий, если он не уважает ближних, кем бы они ни были.

С самого начала сострадание занимало центральное место и в христианском этосе. Подобно Гиллелю, Иисус учил «золотому правилу» (в позитивной формулировке).⁶¹ Подобно раввинам, он был убежден: заповедь возлюбить Бога всем сердцем и всей душой своей, и заповедь возлюбить ближнего как самого себя – главнейшие заповеди в Торе.⁶² В Евангелиях он выказывает то, что Мо-цзы назвал бы «цзянь ай» («забота обо всех»): идет к проституткам и прокаженным, эпилептикам и сборщикам податей (последние считались предателями, поскольку работали на римскую власть). Он учил не осуждать людей.⁶³ Царство Божье, в котором богачи и бедняки восседали за одним столом, было открыто для тех, кто совершает дела милосердия, кормит голодных, посещает больных и узников.⁶⁴ Наиболее преданные ученики должны были раздать все имущество беднякам.⁶⁵ Согласно Евангелиям, Иисус проповедовал ахимсу:

Вы слышали, что сказано: *«око за око и зуб за зуб»*.

А я говорю вам: не противься злему. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую.⁶⁶

А также:

Вы слышали, что сказано: «люби ближнего твоего» и ненавидь врага твоего.

А я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас, да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных.

Ибо если вы будете любить любящих вас, какая вам награда? Не то же ли делают и мытари?

И если вы приветствуете только братьев ваших, что особенного делаете? Не так же ли поступают и язычники?

Итак будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный.⁶⁷

Подобно раввинам, Иисус подчеркивал, что Священное Писание говорит о сострадании. Здесь его учение напоминает также буддийское понятие об «упекха» («равностность»): необходимо проявлять доброту бескорыстную, не рассчитывая получить нечто в ответ.

Апостол Павел, древнейший христианский богослов, в одном из своих посланий цитирует христианский гимн, в котором Иисус выступает как своего рода бодхисаттва: он отказался держаться за свой высокий статус, подобающий сотворенному по образу Божьему, и «унижил себя самого, приняв образ раба», служа страдающему человечеству.⁶⁸ Христианам подобает делать то же самое: «Ничего не делайте по любопрению или по тщеславию, но по смиренномудрию почитайте один другого высшим себя. Не о себе только каждый заботься, но каждый и о других».⁶⁹ Сострадание – критерий подлинной духовности.

Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я – медь звенящая или кимвал звучащий.

Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, – то я ничто.

И если я раздам все имение мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы.⁷⁰

Согласно новозаветному преданию, древнейшая христианская община жила в любви: «У множества уверовавших было одно сердце и одна душа». ⁷¹ Христиане добровольно отказывались от своекорыстия и стяжательства: «Все же верующие были вместе и имели все общее. И продавали имения и всякую собственность, и разделяли всем, смотря по нужде каждого». ⁷²

Конечно, не все однозначно. На страницах Ветхого и Нового Завета мы находим не только любовь, но и трайбализм. Книга Иисуса Навина описывает жестокое убийство израильтянами местных жителей Ханаана, а автор Апокалипсиса воображает, как Христос перебьет своих врагов при конце света. Неудивительно, что некоторые читатели «Хартии сострадания» удивлялись ее призыву «вернуться к древнему принципу, что всякое толкование Святого Писания, порождающее насилие, ненависть или презрение, считается незаконным».

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.