

УДК 159.92  
ББК 88.52  
А83

Karen Armstrong  
TWELVE STEPS TO A COMPASSIONATE LIFE

Copyright © 2010 by Karen Armstrong

**Армстронг, Карен.**  
А83 12 шагов к состраданию / Карен Армстронг ; [перевод с английского Г. Г. Ястребова]. — Москва : Эксмо, 2020. — 272 с.

ISBN 978-5-04-108994-8

Книги автора переведены на более сорока языков мира. Доктор Армстронг превосходно знакома с всеми основными пластами человеческой культуры — от древнегреческой драматургии и истории ранних религиозных традиций до телеиндустрии двадцать первого века.

Эта книга о том, что сострадание может быть не только абстрактным идеалом, но и практическим принципом, в котором можно упражняться день за днем.

Доктор Армстронг использует в качестве шаблона известную общемировую Систему двенадцати шагов (к свободе от зависимости). Эти шаги представляют собой стройную систему реабилитации и изменения привычных моделей поведения. Такое же прикладное назначение имеют и шаги к подлинному состраданию, перечисленные в данной книге.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-108994-8 © Ястребов Г.Г., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Посвящается Эми Новограц*

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие к русскоязычному изданию Лобсанга Тенпы .....</i>	<i>6</i>
<i>Предисловие. С желанием улучшить мир .....</i>	<i>10</i>
 <i>Шаг первый</i>	
<b>УЗНАЙТЕ О СОСТРАДАНИИ.....</b>	<b>31</b>
 <i>Шаг второй</i>	
<b>ОГЛЯНИТЕСЬ ВОКРУГ .....</b>	<b>71</b>
 <i>Шаг третий</i>	
<b>СОСТРАДАЙТЕ СЕБЕ.....</b>	<b>83</b>
 <i>Шаг четвертый</i>	
<b>СО-ПЕРЕЖИВАЙТЕ.....</b>	<b>101</b>
 <i>Шаг пятый</i>	
<b>БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ.....</b>	<b>117</b>
 <i>Шаг шестой</i>	
<b>ДЕЙСТВУЙТЕ .....</b>	<b>125</b>

*Шаг седьмой*

**УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ..... 133**

*Шаг восьмой*

**РАЗГОВАРИВАЙТЕ ДРУГ С ДРУГОМ..... 153**

*Шаг девятый*

**ЗАБОТЬТЕСЬ ОБО ВСЕХ..... 169**

*Шаг десятый*

**ЗНАЙТЕ..... 185**

*Шаг одиннадцатый*

**УЗНАВАЙТЕ..... 195**

*Шаг двенадцатый*

**ВОЗЛЮБИТЕ ВРАГОВ..... 211**

*Эпилог*

**ЧТО ЖЕ ДАЛЬШЕ?..... 227**

*Благодарности..... 232*

*Примечания..... 236*

*Библиография..... 251*

*Указатель имен..... 267*

# ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОЯЗЫЧНОМУ ИЗДАНИЮ

Книгу Карен Армстронг, которую вы держите в руках, нет нужды предварять рассуждениями о том, насколько важна тема сострадания — уже первые страницы самого текста убедительно демонстрируют насущность этого бесценного качества, без которого мы как биологический вид и цивилизация не сможем ни выжить, ни добиться подлинного процветания. Доктор Армстронг, превосходно знакомя со всеми основными пластами человеческой культуры — от древнегреческой драматургии и истории ранних религиозных традиций до телеиндустрии двадцать первого века, приводит достаточно свидетельств, чтобы осталось предельно мало интеллектуальных сомнений в актуальности темы.

Важно, однако, отметить уникальную ценность книги для русскоязычного читателя. До недавнего времени литературы, посвященной теме сострадания, на русском языке было практически не найти — немногочисленные издания со словом «сострадание» в названии в основном относились к категории эзотерики, религии или популярной психологии и не пользовались большим авторитетом. Несколько международных бестселлеров, посвященных развитию сострадания и любящей доброты, оказались практически не востребованны русскоязычным читателем и до сих пор пылятся

на полках — можно надеяться, не в силу нашего природного бессердечия: просто до недавних пор массовая культура мало говорила с нами о примате сострадания и о том, что оно может быть не только абстрактным идеалом, но и практическим принципом, в котором можно упражняться день за днем.

Времена меняются; знакомясь с темами осознанности, светской этики, экологической ответственности и психологической саморегуляции, мы начинаем понимать, что и качества сердца, включая сострадание, поддаются целенаправленному развитию. Мы также смутно чувствуем: сострадание, как ничто иное, должно и может стать деятельной силой, определяющей нашу социальную жизнь: там, где мы раньше по привычке предпочли бы отвернуться или выразить осуждение, под влиянием милосердия может проявиться естественное желание помочь, поддержать и даже исправить социальные системы, которые ведут к напрасному страданию как среди людей, так и среди животных. На фоне этого постепенного пробуждения невозможно не порадоваться и повторной публикации этой сравнительно молодой, но уже ставшей классикой книги.

В новом русскоязычном издании книге возвращено исходное название — «Двенадцать шагов к состраданию». Система двенадцати шагов (к свободе от зависимости), которую доктор Армстронг использует в качестве шаблона, известна русскоязычной аудитории меньше, чем общемировой, но здесь достаточно знать, что исходные шаги представляют собой стройную систему реабилитации и изменения привычных моделей поведения. Такое же прикладное назначение имеют и шаги к подлинному состраданию, перечисленные

в данной книге. Она не должна оставаться для нас простым сборником интересных фактов о роли сострадания в истории; ее задача — привести к глубокому изменению сознания и в конечном итоге — нашей общественной культуры. В связи с этим нам как читателям важно снова и снова возвращаться к тексту, делиться им с другими людьми (в мире создано немало основанных на книге клубов, где люди вместе разбирают главу за главой) и находить практические способы усвоения идей сострадания.

Как участник международного движения Устава сострадания (вокруг которого вращается все содержание книги), я рад в перспективе также пригласить русскоязычных читателей к знакомству с многообразием электронных материалов, которые посвящены самому Уставу и его применению. Среди этих материалов (в том числе доступных на русском языке) — и методологические руководства на основе данной книги, и основанные на ней онлайн-курсы, и сборники аудиомедитаций, которые позволяют упражняться в сострадательном мышлении. Также разнообразна и активность международного движения, выстроенного вокруг Устава; она включает в себя и создание «городов сострадания», и многообразие благотворительных проектов, и распространение информации о древней истории *Золотого правила* и о том, насколько важно сделать его ключевым элементом всех культурных процессов, в которые мы вовлечены. При этом мы и сами должны задуматься о том, как привнести информацию о сострадании в культуру, которая нас окружает, используя свои уникальные таланты.

В 2009 году, выступая на «Саммите мира» в Ванкувере, Далай-лама сделал решительный прогноз: «Мир спасут

западные женщины». Среди многочисленных женских голосов современного гуманизма — Джоан Халифакс, белл хукс, Джоан Читтистер, Джоанны Мэйси, Шэрон Зальцберг, Джейн Гудолл и многих других — мудрый голос Карен Армстронг звучит особенно громко. Смелость в обсуждении темы сострадания и неистребимой человечности, красной нитью проходящая через все ее книги, в данном труде выражена наиболее явно, причем так, чтобы мы могли не просто вдохновляться величием сердца мастеров прошлого, но и развить подлинную доброту в самих себе. Пусть издание и чтение этой книги поспособствуют тому, чтобы каждый из нас стал настоящим оплотом милосердия, а «городом сострадания» стал каждый город на Земле.

**Буддийский монах  
досточтимый Лобсанг Тенпа**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### С желанием улучшить мир

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 100 000 долларов и предлагают высказать одно пожелание об изменении мира к лучшему — пожелание, реализации которого фонд будет способствовать.

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

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

В сострадательном голосе религии мир нуждается как никогда раньше. Опасная поляризация возрастает. Мы наблюдаем тревожный дисбаланс власти и богатства, а в результате растущий гнев и болезни, отчуждение и унижение. Они прорываются в терактах, от которых плохо всем. Мы участвуем в войнах, которые не в состоянии ни выиграть, ни прекратить. Секулярные по своему происхождению споры (например,

арабо-израильский конфликт) обрели религиозный оттенок. У обеих сторон возникает ощущение, что сражаются они за что-то «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 Устава сострадания, который был бы подписан представителями основных верований и напомнил о том, что есть главное в религии и нравственности. Этот Устав стал 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,<sup>1</sup> посвященный Уставу: на иврите, 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 Устава. Вот что получилось в результате.

*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, — все это 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:*

- *поставьте сострадание в центр морали и религии;*
- *вернитесь к древнему принципу: всякое толкование Священного Писания, порождающее насилие, ненависть или презрение, незаконно;*
- *следите за тем, чтобы молодежь получала достоверную и почтительную информацию о других традициях, религиях и культурах;*
- *поощряйте позитивную оценку культурного и религиозного разнообразия;*
- *последовательно развивайте сострадание к страданиям 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.*

Устав был обнародован 12 ноября 2009 года в шестидесяти точках по всему миру. Его поместили как в многочисленных синагогах, мечетях, храмах и церквях, так и в ряде светских 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 Устава 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 «Фолькскрант» 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. Именно потому сострадание так удачно выражается в *Золотом правиле*, 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. Таким

образом, сострадание можно описать как последовательный и принципиальный альтруизм.

Насколько нам известно, первым *Золотое правило* сформулировал древний китайский мудрец Конфуций. Когда его спросили, какому из его учений важно следовать «денно и ночью», он ответил, что это принцип шу (взаимности): «Не делай другим того, чего не желаешь себе».<sup>2</sup> По его словам, этот принцип красной нитью проходит через духовный метод, который он назвал Путем (*Дао*), и объединяет все его учения. Один из учеников Конфуция объяснял путь своего Учителя следующим образом: он есть не что иное, как совершение всего возможного ради других (*чжун*) и оглядка на других (*шу*).<sup>3</sup> Более удачный перевод понятия «шу» — «уподобление самим себе»: нельзя считать себя выше, чем окружающие, и необходимо денно и ночью соотносить свой опыт с опытом других людей. Этот идеал Конфуций называл словом «жэнь»: изначально оно означало «благородство» и «достоинство», но к его времени — просто «человечность». Некоторые исследователи полагают, что базовое значение здесь — «мягкость, податливость».<sup>4</sup> Однако Конфуций неизменно отказывался дать понятию «жэнь» четкое определение: по его словам, оно не соответствует однозначно какой-либо категории.<sup>5</sup> Узнать, что это такое, может лишь тот, кто в совершенстве его исполнил: для прочих оно останется загадкой. Человек, который постоянно следует жэнь, становится цзюньцзы, т. е. человеком зрелым.

Значит, сострадание и человечность неразделимы: настоящий человек исходит не из своекорыстных интересов, а из интересов других людей. Следование шу уводит