

Світовий бестселер

Найкраща книжка року

ЧИ ГОТОВІ МИ ПОЧУТИ НАЙВАЖЛИВІШІ СЛОВА?

ЧИ ГОТОВІ МИ ДІЯТИ?

Це — найважливіше повідомлення Його Свято-сті Далай-лами майбутнім поколінням. Маніфест сили та духовної чистоти. Слова, що здатні перевернути світ та зробити його кращим. Це голос, що лунає в наших душах і звертається до молодих сердець. Об'єднавче гасло, яке містить секрет подолання хаосу, агресії й розбрату нашого часу. Та найголовніше — це заклик. Зруйнувати всі стіни, що розділяли нас. Перетнути кордони непорозуміння. Вгамувати полум'я нетерпимості й військових конфліктів. Здійснити Революцію співчуття. Усе це до снаги молоді, якій належить сучасний світ.

Світ дорослішає разом з вами, і він буде таким, яким зробите його ви.

Далай-лама

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-6839-5



9 786171 268395

Його Святість
ДАЛАЙ-ЛАМА

ДАЛАЙ-ЛАМА Книга РАДОСТІ
Звернення до молодого покоління

Книга
РАДОСТІ

Звернення до молодого покоління



К н и г а

РАДОСТІ

A Call for
REVOLUTION

An appeal to the young people of the world

His Holiness the
DALAI LAMA
and
SOFIA STRIL-REVER



RIDER
LONDON • SYDNEY • AUCKLAND • JOHANNESBURG

Книга
РАДОСТІ

Звернення до молодого покоління

Його Святість
ДАЛАЙ-ЛАМА
i
СОФІЯ СТІЛ-РЕВЕР

УДК 821.111
Й75

Жодну з частин цього видання не можна копіювати
або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Published by special arrangement with Éditions du 31 décembre
in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency
and co-agent Anastasia Lester Literary Agency

Перекладено за виданням:
Dalai Lama, Stril-Rever S. A Call for Revolution. An appeal
to the young people of the world / His Holiness Dalai Lama
and Sofia Stril-Rever. — London : Rider, 2018. — 96 p.

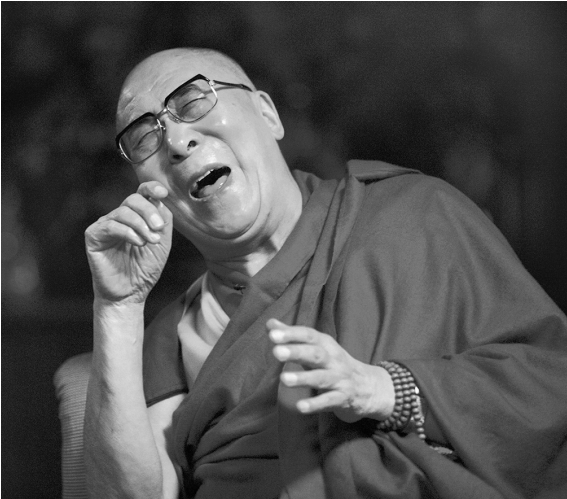
Переклад з англійської *Володимира Бузейчука*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

В оформленні обкладинки використано зображення
by *christopher* — Flickr: dalailama1_20121014_4639, CC BY 2.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=22580076>

ISBN 978-617-12-6839-5
ISBN 978-1846045899 (англ.)

© Éditions du 31 décembre, Paris, 2017
© Hemiro Ltd, видання українською
мовою, 2019
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного
Дозвілля», переклад та художнє
оформлення, 2019



Зміст

| | |
|--|----|
| Про книжку..... | 8 |
| Про авторів | 9 |
| 1. Я вірю у вас | 11 |
| Європейський Союз — модель миру у світі..... | 18 |
| Берлін, листопад 1989-го: молодь, мир і демократія..... | 21 |
| Руйнуйте залишки ганебних стін | 26 |
| Війна — абсолютний анахронізм..... | 32 |
| 2. Бунтівники за мир | 39 |
| Станьте поколінням, яке знайде рішення | 43 |
| Я прийняв гасло: «Свобода, рівність, братерство» | 49 |
| Революції минулого не змінювали людського ества | 53 |
| 3. Здійсніть Революцію співчуття..... | 61 |
| Зараз саме час для співчуття | 66 |
| Я мрію, щоб країнами керували жінки..... | 69 |
| Усвідомлення краху всіх релігій | 75 |

| | |
|--|-----|
| Коллективний розум і співчуття | 78 |
| Егоїзм суперечить природі | 85 |
| 4. Що ви можете зробити для світу? | 93 |
| Тренуйте співчуття, як олімпієць..... | 95 |
| Загальна відповідальність | 103 |
| Тривога! | 108 |
| 5. Світ співчуття існує..... | 115 |
| Епілог від Софії Стріл-Ревєр | 116 |
| Революція Далай-лами..... | 121 |
| Існувати — значить співіснувати | 124 |
| Революція співчуття почалася..... | 134 |
| Хартія загальної відповідальності | 138 |

Про книжку

«Я закликаю до найбільшого з усіх повстань!»

Цей промовистий пристрасний маніфест — мабуть, найважливіше звернення Далай-лами до нас щодо майбутнього світу. Це його об'єднавче гасло, що містить спосіб подолання хаосу, агресії й розбрату нашого часу, — і це не менше, ніж заклик до революції.

Чи готові ми почути його?

Чи готові ми діяти?

Про авторів

Далай-лама — духовний лідер Тибету. З 1959 року, після невдалого повстання проти китайської окупації Тибету, Тенцзин Гяцо — Далай-лама XIV — жив в екзилі в Дармсалі на півночі Індії. Лауреат Нобелівської премії миру 1989 року.

www.dalailama.com

Софія Стріл-Ревер — співавтор чотирьох книжок Далай-лами, серед яких — «Моя духовна біографія», перекладена понад двадцятьма мовами. Разом із Періс Бар заснувала групу «Закон і свідомість» для дослідження екологічних проблем за ідеєю «загальної відповідальності» — концепцією, яку Далай-лама вважає ключовою для виживання людства у XXI столітті.

www.lawandconsciousness.org

1

Я вірю у вас



Мої любі брати й сестри, дорогі юні друзі!

Ви, молодь сьогоднішня, — покоління, яке народилося на початку третього тисячоліття. Нашому століттю ще немає і двадцяти років, воно таке молоде, як і ви. Світ дорослішає разом з вами, і він буде таким, яким зробите його ви.

Тривалий час спостерігаючи за молоддю, зараз я звертаюся безпосередньо до вас. Я маю величезну віру у ваше покоління. Багато років я організовував зустрічі з вами як в Індії, так і під час подорожей Європою, Сполученими Штатами, Канадою, Австралією та Японією. Інтенсивне спілкування з молоддю всього світу знову й знову переконувало мене, що ваше покоління здатне перетворити це століття на епоху миру й злагоди. Ви маєте засоби для примирення нашого зламаного людства з ним самим і зі світом природи.

Однак потенціал оновлення, який демонструє ваше покоління, оточують тіні старого світу — темний хаос болю і сліз. Ви маєте опиратися навмисному поборюванню знання, яке досягло нині таких масштабів, що ненависть,

егоїзм, насильство, жадібність і фанатизм загрожують самому майбутньому життю на землі. Переконалий, що вам вистачить наполегливості й сили боротися за майбутнє і протистояти отриманому в спадок віковому невігладству.

Мої юні друзі! Я бачу у вас надію людства. Хочу заявити голосно й чітко, щоб ви почули й відповіли на мій заклик: я впевнений у майбутньому, бо ви здатні повести людство вперед, до нової форми братерства, справедливості й солідарності.

Я звертаюся до вас зі знанням, яке здобув через досвід. Мені вісімдесят два роки. Коли мав шістнадцять¹, 17 листопада 1950 року, я втратив свободу, сівши на золотий трон у Лхасі й прийнявши всю верховну владу в Тибеті — релігійну й світську. Коли мені було двадцять п'ять, у березні 1959-го, я втратив свою країну в результаті насильницької анексії Китайською Народною Республікою. Я народився 1935 року й пережив багато жахів ХХ століття — періоду, якому судилося поба-

¹ Згідно з тибетськими звичаями, на момент народження людина має 1 рік. (Тут і далі прим. авт.)

чити найстрашніші кровопролиття у всій людській історії. І все одно надзвичайний людський інтелект замість того, щоб служити життю, плекати й берегти його, надто часто використовує свою винахідливість для руйнування, спромігшись залучити до цього навіть силу сонячної енергії. Ви народилися у світі надпотужних ядерних арсеналів, яких вистачить на те, щоб знищити планету десятки разів.

Ваші діди й батьки пережили дві світові війни та безліч конфліктів, які породили на землі жахливе спустошення і спричинили смерть 231 мільйона людей за минуле століття. Людство затопило цунамі небаченої жорстокості, викликаної фанатичним націоналізмом, расизмом, антисемітизмом та ідеологічною пропагандою. Я жив у часи нацистського голокосту в Європі, ядерних бомбардувань Японії, Холодної війни, масових убивств цивільного населення в Кореї, В'єтнамі й Камбоджі, Культурної революції й голоду, наслідком яких стала загибель понад 70 мільйонів осіб у Китаї й Тибеті.

Ми бачили, як конфлікти в Афганістані й на Близькому Сході спустошували регіон, що

колись був історичною колискою людства. Ми бачили фотографії з узбережжя Середземного моря, де хвилі несуть тіла дітей, підлітків, чоловіків і жінок, які потонули, намагаючись допливти до Європи з надією здобути краще життя й можливість допомогти вижити своїм рідним.

Ми — очевидці невпинного руйнування земної екосистеми й катастрофічного зменшення біологічного розмаїття, адже кожні двадцять хвилин зникає новий вид рослин чи тварин. Ми мовчазні свідки вирубки амазонських лісів — цих останніх великих легень планети — як і закислення наших океанів, знебарвлення Великого Бар'єрного рифу й танення льодовиків Арктики й Антарктики. На «Третьому полюсі», у Тибеті, зникнення 46 000 гімалайських льодовиків загрожує пересиханням найбільших річок Азії, які забезпечують водою півтора мільярда людей. Ви теж усе це добре знаєте. Ви народились і зростаєте в цьому світі зі знанням про глобальні масштаби руйнування внаслідок війн, тероризму й винищення природних ресурсів.

Я ЗВЕРТАЮСЯ
ДО МОЛОДІ
ВСЬОГО СВІТУ





Європейський Союз — модель миру у світі

Остерігайтеся «синдрому злого світу»¹. Якщо ви йому піддастеся, ризикуєте впасти у відчай і не помітити, що у світі завдяки поширенню знань про демократію й людські права зростає прагнення миру. Ніколи не забувайте, що справжнє примирення можливе. Згадайте Німеччину й Францію. З XVI століття не менше двадцяти разів їх розривали воєнні конфлікти, варварство яких сягнуло свого апогею у двох світових війнах минулого століття. У 1914 й 1939 роках із Парижа й Берліна молодих солдатів спрямовували на фронт. Вони були вашого віку й навіть не уявляли, які звірства чекатимуть їх на полі бою, у багні окопів, у жахіттях таборів смерті. Знищені покоління молодих людей, згорьовані сім'ї, мільйони сиріт, зруйновані країни, поставлена на коліна цивілізація.

¹ Теорія професора Джорджа Гербнера (1919—2005) про те, що насильство на екрані викликає зростання насильства, тривоги й невпевненості в реальному світі.

Але саме в цих колишніх войовничих країнах прагнення миру стало сильніше за агресивний патріотизм. Далекоглядні лідери Конрад Аденауер і Роберт Шуман, спираючись на свою глибоку віру в братерство й солідарність, заклали підвалини Європейського Союзу. Інші політичні лідери продовжили їхню роботу, керуючись принципами консенсусу, намагаючись загоїти рани багатьох людей, які опинилися під перехресним вогнем конфліктів у всьому світі.

Справжню надію на ваше покоління дає мені європейська модель. Її поступ до миру втілює нову реальність, у яку рухається це століття, і навіть зростання націоналізму в деяких країнах спільноти не може зупинити цього руху. Як ви знаєте, у різних частинах світу існує чимало організацій, заснованих за принципами Європейського Союзу¹. Ви теж можете допомогти в посиленні інтеграції для запобігання конфліктам. Можете сприяти поширенню демократичних цінностей і основних

¹ Наприклад, Африканський Союз, АСЕАН (Азія), НАФТА, Меркосур, АЕА, Карибська співдружність тощо.

свобод у світі, підтримуючи зусилля різних країн у недемократичних регіонах на всіх континентах. Я прошу вас подумати, як саме ви можете долучитися до процесу поширення цього «духу єдності» у світі.

Молоді африканці, ви можете допомогти зміцненню Африканського Союзу, що об'єднує всі країни вашого величезного континенту. Молоді американці й канадці, ви можете збудувати Північноамериканський Союз, молодь Латинської Америки — Латиноамериканський Союз, молодь Азії — Азійський Союз. На міжнародному рівні це дасть ООН значно більше шансів на реалізацію прекрасного гасла, яким починається преамбула до її Статуту: «Ми, народи об'єднаних націй...»

Берлін, листопад 1989-го: молодь, мир і демократія

Дозвольте мені поділитися з вами незабутнім спогадом майже тридцятирічної давності — з листопада 1989 року. Ви можете не пам'ятати, що в ті часи Німеччина була розділена на дві ворожі держави, фізично розмежовані 100-кілометровим бетонним муром заввишки три метри. Уздовж нього стояли вартові вишки, а називали його Стіною ганьби. Ця Стіна розділяла окремі сім'ї, розділяла країну.

Мені випало бути в Берліні саме тоді, коли десятки тисяч молодих натхненних демонстрантів абсолютно мирно голими руками знімали вартові вишки й розбирали стіну. Увесь світ затамував подих. Молодь змінювала історію. Юне покоління Східної і Західної Німеччини відкинуло ідеологічні суперечності й підтвердило прагнення об'єднання нації, що стало можливим завдяки політиці прозорості, розпочатій 1986 року моїм другом Михайлом Горбачовим, тодішнім очільником Радянського Союзу. Він відмовився

віддавати наказ стріляти по демонстрантах, а пізніше визнав, що падіння Берлінської стіни запобігло Третій світовій війні.

З глибоким хвилюванням я згадую мить, коли зі свічкою в руці підійшов до руїн стіни. Натовп виніс мене просто на завали. Це була надзвичайна мить — над світом витав дух миру й свободи. Мене спитали, чи не хочу я виголосити промову. Я просто сказав: «Ще вчора не можна було навіть уявити падіння Берлінської стіни — сьогодні воно стало реальністю. Так само одного дня й Тибет здобуде свободу».

Символізм цієї знаменної події посилювався тим, що лише в березні цього ж року в Лхасі жорстоко розігнали мирну демонстрацію — я бачив жахливі фото того кривавого придушення. Ще через три місяці, у червні, танки роздушили студентське повстання на пекінській площі Тяньаньмень. Але вже в листопаді падіння Берлінської стіни довело, що молодь здатна ненасильницьким спротивом перемогти жорстку диктатуру. Розмірковуючи про це сьогодні, усвідомлюю,

що то був епілог трагедій ХХ століття, підтвердження неминучого краху комунізму в Східній Європі, що поклало край спадщині Другої світової війни. Занепад тоталітарних режимів зміцнив моє переконання в тому, що сучасна молодь віддає перевагу універсальним цінностям демократії й солідарності. Мирний бунт молодого покоління без краплі крові буквально змів породження кривавої російської революції 1917 року, яка заклала підвалини майбутнього СРСР на довгі сім десятиліть.

МОЇ ЮНІ ДРУЗІ,
Я БАЧУ У ВАС
НАДІЮ ЛЮДСТВА





Руйнуйте залишки ганебних стін

І зараз, на початку XXI століття, я закликаю молодих людей усього світу руйнувати залишки стін ганьби, особливо тих, що зведені у вашій свідомості. Стін егоїзму, націоналістичної пихатості, культу індивідуалізму, погорди й жадібності. Усе, що розділяє, належить минулому.

Ніякі сили роз'єднання й відштовхування не здолають прагнення до миру, притаманного вашому поколінню.

На практичному рівні може здаватися, що іноді агресія необхідна, адже владнати конфлікт найлегше застосуванням сили. Але розв'язання конфлікту за допомогою насильства обмежує людські права, безпеку й захищеність. Насправді проблема не зникає, а лише відкладається під тиском і рано чи пізно знову вирветься на поверхню. Історія свідчить, що воєнні перемоги й поразки недовговічні. Те саме стосується й приватного життя, стосунків з рідними й друзями. Ча-

сом без будь-яких раціональних аргументів можна проявити лють і агресію, але це — лише ознака слабкості. Не забувайте про інтелект — відстежуйте свої психічні реакції. Гніваючись, людина піддається сліпій енергії, яка заважає відрізнити правду від неправди. Мій друг, американський психотерапевт Аарон Бек, колись пояснив мені: 90 % негативу, який ми приписуємо людям чи явищам, що нас дратують, насправді породжено нашими негативними ментальними проєкціями.

Якнайпильніше вивчення своїх реакцій дає змогу позбутися негативних емоцій. Зрозуміти себе — означає звільнитися самому й примиритися з іншими. Зверніться до розуму, відкиньте гнів і його наслідки — агресію й насильство.

Важливо розуміти, які найглибші спонуки керують вами й вашими опонентами чи противниками. Часом буде важко вибрати між насильством і ненасильством. Не забувайте, що негативна мотивація призводить до болю і руйнацій, навіть якщо на перший

погляд здається, що ваші дії неагресивні. І навпаки, щира альтруїстична мотивація веде до позитивних ненасильницьких дій. Лише просвітлене співчуття може виправдати застосування сили як останнього засобу.

На Заході звикли до іншого підходу. Там вважається, що мирний ненасильницький спротив — особливість східних культур. Більш схильні до дій, західні люди прагнуть негайного відчутного результату в усіх ситуаціях. Ефективне в короткий проміжок часу, таке ставлення може виявитися деструктивним у довгостроковій перспективі, тоді як ненасильство, що потребує терпіння й рішучості, — завжди конструктивне. Падіння Берлінської стіни й визвольні рухи, започатковані в країнах колишнього Радянського Союзу, — дуже повчальні приклади. Також не можна забувати, що навесні 1989 року китайські студенти, які народились і вчилися під тиском комуністичного режиму, спонтанно втілили в життя практику мирного опору — улюблену стратегію Магатми Ганді. Їхній протест залишався

мирним, зіткнувшись з усією жорстокістю репресивного режиму. Незважаючи на своє ідеологічне виховання, вони вибрали шлях ненасильства.

ВИ МОЖЕТЕ
СПРИЯТИ
ПОШИРЕННЮ
ДЕМОКРАТИЧНИХ
ЦІННОСТЕЙ
І ОСНОВНИХ
СВОБОД У СВІТІ





Війна — абсолютний анахронізм

Ненасильство — прагматичний спосіб урегулювання сучасних конфліктів. Незважаючи на пережиті війни й репресії в моїй країні, де понад шістьдесят років Народна міліція КНР за наказами з Пекіна залякує, тероризує, душить свободу й гідність тибетського народу, я залишаюся переконаним прибічником миру в усьому світі. Усе, що я пишу, покликане пояснити, як створити умови, необхідні для миру між нами й навколо нас. І якби я не вірив у можливість миру, то не міг би далі вести цієї розмови.

У наш час війна — цілковитий анахронізм. Юридично ми навіть уже не оголошуємо війни — при цьому в деяких країнах для початку воєнної операції достатньо голосування в парламенті. Старі войовничі ідеології віджили своє, і кожен збройний конфлікт викликає численні мирні демонстрації в багатьох містах світу. Я радію, коли бачу, як ви, десятки тисяч молодих людей, об'єдну-

Популярне видання

ДАЛАЙ-ЛАМА, Його Святість
СТРИЛ-РЕВЕР Софія

Книга радості. Звернення до молодого покоління

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Л. М. Шуст*
Художній редактор *А. О. Полова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Підписано до друку 11.07.2019. Формат 75x108/32.
Друк офсетний. Гарнітура «Helvetica».
Ум. друк. арк. 6,75. Наклад 3200 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус»»
61052, м. Харків, вул. Різдва, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

ДАЛАЙ-ЛАМА

Й75 Книга радості. Звернення до молодого покоління / ДАЛАЙ-ЛАМА, Його Святість, СТРИЛ-РЕВЕР Софія ; перекл. з англ. В. Бузейчука. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. — 144 с.

ISBN 978-617-12-6839-5
ISBN 978-1846045899 (англ.)

УДК 821.111

**Видавництво «Клуб Сімейного Дозвілля»
пропонує розміщення реклами
на нашій книжковій продукції:
логотипи, закладки, флаєри, листівки,
буклети тощо.**

Наші конкурентні переваги:

- вашу рекламу буде представлено в найбільшій дистрибуційній мережі України (у 70 книжкових магазинах видавництва «КСД»);
- також на полицях понад 400 бізнес-партнерів (українські книгарні, продуктові та будівельні маркети);
- ви отримаєте доступ до широкої цільової аудиторії (читачі віком від 20 до 40 років, серед них основна частина — від 25 до 35 років; 55—60 % наших покупців становлять жінки);
- ми видаємо бестселери художньої та нон-фікшн літератури, які перебувають у топі вітчизняних книгарень.

**З пропозиціями звертайтеся за адресою:
trade@ksd.ua**

30 ТИЖНІВ У СПИСКАХ БЕСТСЕЛЕРІВ

THE NEW YORK TIMES

Книга
РАДОСТІ
*вічне щастя
в мінливому світі*

Його Святість
ДАЛАЙ-ЛАМА
Архієпископ
ДЕСМОНД ТУТУ
за участю
ДУГЛАСА АБРАМСА

Як змінити своє життя і досягти щастя? Де знаходити радість навіть у сірості буднів? Як позбутися страху та забути про гнів? Світові духовні лідери Далай-лама і Десмонд Туту діляться секретами, що допоможуть вам поглянути на себе і на власне життя новими очима, навчать досягати духовної гармонії, розкажуть про причини виникнення негативних емоцій та про те, як давати їм раду. Практичні поради, медитаційні вправи, історії з життя, що надихають і дарують можливість змінити кожен день на краще.