

Книга радості: вічне щастя в мінливому світі
Далай-лама XIV

Десмонд Мпило Туту

Дуглас Абрамс

• Бесселер за версією The New York Times • Поради від Далай-лами та архієпископа Туту • Відповіді на питання: як впоратися з гнівом, люттю, горем, відчаєм, зневірою Світові духовні лідери, лауреати Нобелівської премії миру, Далай-лама і Десмонд Туту діляться секретами, що допоможуть поглянути на себе і власне життя по-новому. Автори навчать, як досягти духовної гармонії, розкажуть про причини виникнення негативних емоцій і про те, як давати їм раду. Радість закладено в кожному з нас, це почуття не залежить від соціального статусу, матеріального добробуту, сім'ї чи кар'єри. Стань щасливішим уже сьогодні! У цій книзі ви знайдете практичні поради, медитаційні вправи, історії з життя, що надихають і дарують можливість змінити кожен день на краще.

Його Святість Далай-Лама, Архієпископ Десмонд Туту

за участю Дугласа Абрамса

Книга радості

Вічне щастя в мінливому світі

Запрошення до радості

З нагоди одного з наших особливих днів народження ми зустрілись на тиждень у Дармсалі, щоб насолодитися своєю дружбою і створити те, що, як ми сподіваємося, стане нашим подарунком для інших. Напевно, немає нічого радіснішого за народження, але ми проводимо значну частину життя, відчуваючи смуток, стрес і страждання. Сподіваємося, що ця книжка стане запрошенням до більшої радості й більшого щастя.

Жодні випробування не визначають майбутнє. Його визначаємо ми. Щодня і щомиті ми можемо створювати і відновлювати своє життя й саму якість життя людини на нашій планеті. Такою силою ми володіємо.

Не можна знайти тривале щастя, дбаючи про мету або досягнення. Його немає в достатку чи в славі. Воно лише в думках і в серці людини, і ми сподіваємося, що саме там ви його знайдете.

Наш співавтор, Дуглас Абрамс, люб'язно погодився допомогти нам із проектом і проводив інтерв'ю з нами протягом цього тижня в Дармсалі. Ми

попросили його переплести наші голоси і додати власний голос оповідача, щоб ми могли поділитися не лише своїми поглядами і досвідом, а й думками вчених та інших людей щодо джерела радості.

Ви не мусите нам вірити. Насправді не слід сприймати жодне з наших тверджень як догму. Ми ділимося з вами тим, що бачили і що дізнались із власного довгого життя двоє друзів з дуже різних світів. Сподіваємося, ви визначите правдивість усього описаного тут, застосовуючи це у своєму житті.

Кожен день являє собою нову можливість розпочати все спочатку. Кожен день – це ваш день народження.

Нехай ця книга стане благословенням для всіх розумних істот і для всіх Божих дітей – зокрема і вас.

Тенцзін Г'яцо,

Його Святість Далай-лама

Десмонд Туту,

архієпископ-емерит Південної Африки

Вступ Дугласа Абрамса

Коли ми вийшли з літака в невеликому аеропорту, двоє давніх друзів обійнялись. Оглушливо гули двигуни, і позаду нас нависало засніжене підніжжя Гімалаїв. Архієпископ обережно торкнувся щік Далай-лами, а Далай-лама склав губи так, наче посилав йому поцілунок звіддаля. Це була мить дивовижної прихильності та дружби. Під час підготовки до цього візиту, яка тривала цілий рік, ми мали чітке уявлення про значення цієї зустрічі для світу, але не усвідомлювали, що означатиме цей тиждень для них обох.

Висвітлення цього надзвичайного тижня бесід, проведених у Дармсалі, Індія, у резиденції Далай-лами в екзилі, стало великим привілеєм і неабиякою відповідальністю. У цій книзі я намагався поділитися з вами їхніми відвертими розмовами, сповненими безкінечним сміхом та перемежованими гіркими спогадами про любов і втрату.

Хоча вони зустрічались лише шість разів, між цими чоловіками існував зв'язок, що виходив за межі тих коротких візитів, і кожен з них вважав іншого своїм «шалапутним духовним братом». Ніколи раніше в них не було нагоди провести стільки часу разом, насолоджуючись дружбою, та, імовірно, ніколи більше не буде.

Важкі кроки смерті постійно відчувались у наших розмовах. Плани двічі доводилося скасовувати, щоб архієпископ зміг відвідати похорони своїх

ровесників. Оскільки стан здоров'я і міжнародна політика неначе змовилися тримати їх на відстані, ми розуміли – це може бути їхня остання зустріч.

Протягом тижня нас огортали промені м'якого світла, спрямовані таким чином, щоб не зашкодити чутливим очам Далай-лами, тимчасом як п'ять відеокамер кружляло навколо нас. У своїх спробах збагнути радість ми дослідили чимало найглибших життєвих питань. Ми шукали справжню радість, яка не залежить від мінливих обставин. Ми знали, що нам випаде говорити про перешкоди, які так часто роблять радість недосяжною. У цих діалогах вони визначили вісім стовпів радості – чотири стовпи розуму і чотири стовпи серця. Збираючи інформацію, яка допомогла б нашим читачам знайти тривале щастя в мінливому і часто хворому світі, ці двоє видатних лідерів погодилися щодо найважливіших принципів і вказали на промовисті відмінності.

Ми мали нагоду щодня пити теплий чай «дарджилінг» і ділити хліб – тибетський плаский хліб. Усіх, хто брав участь у записі інтерв'ю, запрошували на ці щоденні чаювання та обіди. Одного особливого ранку Далай-лама навіть ознайомив архієпископа з власною медитативною практикою у своїй приватній резиденції, натомість архієпископ здійснив для нього таїнство євхаристії, яке зазвичай є привілеєм християн.

Зрештою, наприкінці тижня ми відзначили день народження Далай-лами в Тибетському дитячому містечку, в одній зі шкіл-інтернатів для дітей, що втекли з Тибету через заборону китайської влади здобувати освіту на основі тибетської культури і мови. Батьки відправляють дітей гірськими стежками з провідниками, котрі обіцяють відвести їх до школи Далай-лами. Важко уявити собі біль батьків, які відсилають своїх дітей далеко від домівки, знаючи, що не побачать їх у найближчі десять років, а можливо, взагалі ніколи.

У цій школі, сповненій травм, понад дві тисячі учнів і їхні вчителі радісно підтримували Далай-ламу, якому монаші обітничі забороняють танцювати, коли він уперше обережно спробував станцювати шимі після нестримного бугі у виконанні архієпископа.

* * *

Далай-лама й архієпископ – дві видатні духовні постаті нашого часу, але вони також є моральними лідерами, котрі виходять за межі власних традицій і завжди турбуються про людство навзагал. Їхня хоробрість і стійкість, а також незламна віра в людство надихають мільйони людей не піддаватися модному цинізму, що ризикує нас поглинути. Їхня радість, без сумніву, не легка і не поверхова, а випробувана вогнем труднощів, гніту і боротьби. Далай-лама й архієпископ нагадують нам, що радість – це наше невід'ємне право, навіть більш фундаментальне, ніж щастя.

«Радість, – сказав того тижня архієпископ, – значно важливіша за щастя. Хоча щастя часто сприймають як похідну від зовнішніх обставин, про радість цього не скажеш». Такий настрої думок – і серця – цілковито відповідає розумінню Далай-лами та архієпископа стосовно того, що живить наше існування й що зрештою веде до повноцінного і змістовного життя.

У діалогах ішлося про те, що Далай-лама називає «метою життя», – про уникнення страждань і пошук щастя. Обидва ділилися своїми важко здобутими знаннями щодо того, як жити радісно всупереч неминучим життєвим труднощам. Разом вони міркували про те, як можна перетворити радість із ефемерного стану на сталу рису характеру, зі швидкоплинного почуття на усталений спосіб життя.

* * *

Від самого початку ця книжка планувалась як тришаровий іменинний торт.

Перший шар – це вчення Далай-лами й архієпископа Туту на тему щастя: чи справді можна бути радісними навіть тоді, коли ми стикаємося зі щоденними проблемами – роздратуванням через ранкові затори на дорогах і побоюванням щодо того, чи зможемо забезпечити нашу сім'ю; гнівом на тих, хто нас образив, і болем через втрату тих, кого ми любимо; руйнівним впливом хвороб і прірвою смерті? Як нам прийняти дійсність нашого життя, нічого не заперечуючи, але й не обмежуючись неминучим болем і стражданнями? І навіть якщо маємо хороше життя, як нам жити в радості, коли так багато людей страждають: коли нестерпна бідність позбавляє людей майбутнього, коли жорстокість і терор заповнюють наші вулиці, коли руйнування довкілля загрожує самій можливості життя на планеті? Ця книжка є спробою відповісти на такі запитання, а також на багато інших.

Другий шар утворено з найновіших наукових даних про радість, а також про всі інші якості, які, на думку вчених, необхідні для тривалого щастя. Завдяки новим відкриттям у науці про мозок та в експериментальній психології з'явилося багато глибоких знань щодо процвітання людини. За два місяці до поїздки я обідав з нейробіологом Річардом Дейвідсоном, першопрохідцем у вивченні щастя. Він обстежив у своїй лабораторії людей, котрі практикують медитацію, і дійшов висновку, що медитація має відчутний позитивний вплив на мозок. Ми сиділи на подвір'ї в'єтнамського ресторану в Сан-Франциско, і вітер без угаву куйовдив його чорно-сиве, підстрижене по-хлопчачому волосся. Поки ми їли фаршировані рулети, Дейвідсон розповів мені, що, за зізнанням Далай-лами, його надихають дослідження на тему медитації, особливо тоді, коли він встає рано-вранці для чергової практики. Якщо ці дослідження допомагають Далай-ламі, вони ще більше можуть допомогти нам.

Надто часто ми сприймаємо духовність і науку як непримиренні протиборчі сили. Однак архієпископ Туту впевнений у важливості «правди, яка підтверджує сама себе» – коли багато різних галузей знань приводять до одного висновку. Так само Далай-лама наполягав на тому, щоб ця книга була не буддійською чи християнською, а універсальною і підтверджувалася не лише думками або традиціями, а й наукою (відразу ж скажу: я юдей, хоча також вважаю себе за світську людину – це трохи нагадує жарт: буддист, християнин і юдей заходять до бару...).

Третій шар іменинного торта – це розповіді про перебування в Дармсалі з Далай-ламою й архієпископом протягом цього тижня. Ці детальні та особисті розділи дадуть читачеві змогу долучитися до мандрівки, починаючи з перших обіймів і закінчуючи прощанням.

Також у кінці книги ми додали добірку практик з радості. Обидва вчителі поділилися з нами своїми щоденними практиками, якорями їхнього емоційного та духовного життя. Нашою метою є не створити рецепт радісного життя, а представити прийоми та звичаї, що допомагають Далай-ламі, архієпископові й безлічі інших людей впродовж тисячоліть у цих двох традиціях. Сподіваємося, практичні вправи допоможуть вам застосувати вчення, наукові дані та розповіді у вашому повсякденні.

* * *

Мені пощастило працювати з багатьма видатними духовними наставниками та вченими-першопрохідцями нашого часу, допомагаючи їм доносити до інших власні знання про здоров'я й щастя (багато з тих науковців щедро

доповнили цю книжку своїми дослідженнями). Я впевнений, що мое захоплення – гаразд, одержимість – радістю почалося в дитинстві, коли я зростав у люблячому домі, затьмареному чорним псом депресії.[1 – Чорний пес, який усюди ходить за своїм господарем, – символ депресії в англомовних країнах (Тут і далі прим перекл., якщо не вказано інше)] Спостерігаючи і відчуваючи біль у дуже ранньому віці, я знаю, скільки страждань оселяються в людських думках і серцях. Тиждень у Дармсалі нагадував дивовижну і складну вершину на цьому шляху, завдовжки в ціле життя, до розуміння радості та страждань.

Як посланець народу, я проводив там інтерв'ю впродовж п'яти днів, дивлячись у вічі двом із найдобросердніших людей на планеті. Я дуже скептично ставлюся до магічних відчуттів, що їх дехто пов'язує з присутністю духовних наставників, але вже першого дня я відчув поколювання в голові. Це приголомшувало, але, можливо, таким чином мої дзеркальні нейрони, особливі емпатичні клітини мозку, відображали те, що я бачив ув очах цих двох надзвичайно люблячих чоловіків.

На щастя, мені не довелося самотійно виконувати непросте завдання з передачі їхньої мудрості. Туптен Джінпа, головний перекладач Далай-лами протягом більше ніж тридцяти років та дослідник буддизму, супроводжував мене від початку і до кінця. Тривалий час він був буддійським монахом, але відмовився від ряс, щоб одружитись і створити сім'ю в Канаді, отож бо він став ідеальним партнером у подоланні міжкультурного та мовного бар'єру. Ми сиділи поряд під час діалогів, але Джінпа також допомагав мені готувати запитання та тлумачити відповіді. Він став для мене довіреним співавтором і дорогим другом.

Були озвучені не лише наші запитання. Ми попросили весь світ ставити свої запитання стосовно радості, і, хоча, як з'ясувалося, у нас було на це лише три дні, ми дістали їх понад тисячу. Неймовірно, але найпоширенішим запитанням було не те, як нам знайти радість, а як нам жити радісно у світі, де так багато страждань.

* * *

Протягом цього тижня вони часто жартома грозили один одному пальцем – за мить до того, як приязно потиснути один одному руки. Під час нашого першого обіду архієпископ розповів про їхній спільний виступ. Коли вони готувалися вийти на сцену, Далай-лама – символ співчуття і миру для цілого світу – вдавав, що душить свого старшого духовного брата. Архієпископ повернувся до Далай-лами і сказав: «На нас спрямовані камери, поведься як праведник».

Ці два чоловіки нагадують нам, що насправді важить те, як ми вирішуємо поводитися кожного дня. Навіть праведникам випадає поводитись як праведники. Однак наше уявлення про поведінку праведників – серйозну й сувору, благочестиву й стриману – мало схоже на те, як ці двоє вітають світ і один одного.

Архієпископ ніколи не претендував на святість, а Далай-лама вважає себе за простого ченця. Вони пропонують нам роздуми про справжнє життя, сповнене болю і метушні, у якому їм пощастило знайти такий мир, хоробрість і радість, яких ми й собі можемо прагнути. Вони бажають, щоб ця книга передавала не лише їхню мудрість, а й їхню людяність. Страждання є неминучими, кажуть вони, але ми самі обираємо, як на них реагувати. Навіть гноблення й окупація не можуть позбавити нас можливості обирати свою реакцію.

До останньої хвилини ми не знали, чи дозволять лікарі архієпископові подорожувати. Рак простати повернувся й цього разу зле реагував на лікування. Зараз архієпископа включили до експериментального протоколу, щоб перевірити, чи зможе це стримати рак. Коли ми приземлились у Дармсалі, найбільше мене здивували захват, очікування і, можливо, певна тривога, що виражалися на обличчі архієпископа широкою усмішкою і сяйвом сіро-блакитних очей.

Прибуття: ми – вразливі істоти

– Ми є вразливими істотами і через цю нашу слабкість, а не всупереч їй відкриваємо для себе можливість справжньої радості, – сказав архієпископ, коли я подав йому блискучий чорний ціпок зі сріблястою ручкою у формі хорта.

У житті є безліч викликів і нещасть, – вів далі архієпископ. – Страх неминучий, як і біль і зрештою смерть. Візьмімо за приклад повернення раку простати – про це важко не думати.

Одна з побічних дій ліків, які приймав архієпископ, – стомлюваність, і він проспав майже весь переліт до Індії, накрившись із головою бежевою ковдрою. Ми планували поспілкуватися під час перельоту, але сон був найважливішим, і зараз архієпископ намагався швидко поділитися своїми думками, поки ми наближались до Дармсали.

Ми зупинилися на ніч у Амрітсарі, щоб він міг відпочити, а також тому, що аеропорт у Дармсалі був відкритий лише протягом кількох годин на день. Того ранку ми відвідали славнозвісний Хармандір-Сахіб, найсвятіше місце для сикхів. Його горішні поверхи вкрито золотом, і тому його називають Золотим храмом. До гурдвари веде четверо дверей, які символізують відкритість цієї традиції до всіх людей і релігій. Схоже, це було гарне місце для відвідин перед початком міжконфесійної зустрічі, яка мала на меті глибокий діалог між двома визначними світовими релігіями – християнством і буддизмом.

Коли ми потрапили у потік зі ста тисяч щоденних відвідувачів храму, нам зателефонували. Далай-лама вирішив зустріти архієпископа в аеропорту – це рідкісна честь, яка випадає небагатьом людям з безкінечного числа поважних гостей. Нам сказали, що він уже виїхав. Ми помчали на вихід, відтак до аеропорту, штовхаючи архієпископа в інвалідному візку; його лиса голова, покрита помаранчевою хусткою на знак поваги до храму, робила його схожим на музиканта з гурту Dayglo Pirates.

Фургон пробирався крізь закрмлені вулиці Амріт-сара під супровід автомобільних гудків, і навколо нього намагалися проштовхнутись уперед автомобілі, пішоходи, велосипедисти, скутери і тварини. Бетонні будівлі стояли обабіч доріг, і їхні випнуті перекладини вказували на постійне розширення. Нарешті ми дістались аеропорту і сіли в літак. Ми хотіли, щоб двадцятихвилинний переліт був іще швидшим, занепокоєні тим, що Далай-лама чекатиме нас на злітній смузі.

– Прикро це визнавати, але знаходження більшої радості, – додав архієпископ, коли ми почали приземлятися, – не рятує нас від неминучих труднощів і смутку. Власне, нам стає легше розплакатись, але й розсміятися теж. Можливо, ми просто відчуваємось більш живими. Та коли

знаходимо більше радості, ми можемо сприймати страждання в такий спосіб, який додає нам шляхетності, а не гіркоти. Труднощі не роблять нас жорсткішими. Наші серця розбиваються, але ми не відчуваємося розбитими.

Я дуже часто був свідком і сліз, і сміху архієпископа. Широ кажучи, сміху було більше, ніж сліз, але він справді легко та часто починає плакати через те, що наразі не врятовано й не об'єднано. Це все для нього важить і відчутно на нього впливає. Його молитви, якими був огорнутий і я, поширюються на увесь світ і на всіх тих, хто страждає й потребує допомоги. Онук одного з редакторів його книжки хворів і був доданий у дуже довгий список щоденних молитов архієпископа. Через кілька років редактор запитав у нього, чи не міг би він знову помолитися за його онука, тому що хвороба повернулася. Архієпископ відповів, що він ніколи не припиняв молитися за того хлопця.

З літака ми бачили засніжені гори, які слугують мальовничим тлом для резиденції Далай-лами у вигнанні. Після того як Китай вторгся до Тибету, Далай-лама і сто тисяч інших тибетців утекли в Індію. Цих біженців тимчасово розселили в індійській низовині, де багато з них захворіло через спеку і москітів. Зрештою уряд Індії визначив Дармсалу як резиденцію Далай-лами, і Далай-лама був дуже вдячний за вище розташування та прохолоднішу погоду. З часом тут оселилося багато тибетців – так, наче ця спільнота сумувала за гористим ландшафтом і високим розташуванням власних домівок. І звичайно ж, насамперед вони хотіли бути ближче до свого духовного і політичного лідера.

Місто Дармсала розташоване в північно-індійському штаті Гімачал-Прадеш, і британці, коли правили Індією, також тікали сюди від спекотного індійського літа. Наближаючись до цієї колишньої британської гірської станції, унизу ми бачили зелений килим сосен та сільськогосподарських полів. Густі грозові хмари і туман часто спричиняють закриття маленького аеропорту – саме так сталося під час мого останнього візиту. Проте того дня небо було блакитним і гори стримували собою клубки хмар. Ми почали крутий спуск

* * *

– Одне велике запитання лежить в основі нашого буття, – сказав Далай-лама перед поїздкою – У чому мета життя? Я багато про це думав і дійшов висновку, що його мета – знайти щастя.

Немає значення, чи ви, як і я, буддист, чи християнин, як архієпископ, або належите до якоїсь іншої релігії, або ж не належите до жодної з них. Починаючи від народження, кожна людина хоче знайти щастя й уникнути страждань. На це не впливають жодні відмінності в наших культурах, освіті чи релігії. Самою своєю суттю ми просто прагнемо радості й задоволення. Але так часто ці почуття стають швидкоплинними і невловимими, наче метелик, який сідає нам на плече, а потім летить геть.

Головне джерело щастя є в нас самих. Не в грошах, не у владі, не в статусі. Деякі мої друзі – мільярдери, але вони дуже нещасні. Влада і гроші не дають внутрішнього спокою. Гонитва за зовнішніми досягненнями не дає справжньої внутрішньої радості. Треба зазирнути всередину себе.

На жаль, багато речей, які заважають радості й щастю, ми створюємо самі. Часто це пов'язано з негативними прагненнями нашого розуму, емоційною реактивністю або з нездатністю цінувати та використовувати наші внутрішні ресурси. Ми не можемо контролювати страждання, спричинені природними катаклізмами, але маємо контроль над стражданнями, що зумовлені нашими повсякденними бідами. Ми створюємо левову частку своїх страждань, тому

логічно, що так само здатні створювати й більше радості. Це залежить лише від нашого ставлення, від поглядів та реакцій, якими ми відповідаємо на ситуації та взаємини з іншими людьми. У питанні особистого щастя ми, як індивідууми, можемо зробити чимало.

* * *

Нас хитнуло вперед, коли натиснули на гальма, а потім літак загуркотів, гойднувся і швидко зупинився на короткій злітній смузі. Крізь вікно літака ми бачили Далай-ламу, який стояв на летовищі під великою жовтою парасолькою, що захищала його від яскравого індійського сонця. Він був одягнений у бордову рясу і червону шаль, хоча ми бачили помаранчевий клаптик на його жилетці. З обох боків від нього стояли працівники офісу та представники аеропорту в костюмах. Індійські солдати, одягнені в однострій кольору хакі, відповідали за безпеку.

Представників ЗМІ не впустили до аеропорту. Це мала бути тепла зустріч, на якій робив світлини лиш особистий фотограф Далай-лами. Архієпископ, шкутильгаючи, спускався крутим трапом у блакитному блейзері та своєму фірмовому капітанському кашкеті, а тим часом Далай-лама підійшов до нього.

Далай-лама осміхався, його очі виблискували за великими окулярами в квадратній оправі. Він низько вклонився, відтак архієпископ розвів руки і вони обійнялися. Потім відступили, тримаючи один одного за плечі, дивлячись один одному в очі, немов намагаючись переконати себе, що вони справді знову разом.

– Я так давно тебе не бачив, – сказав архієпископ Туту, обережно торкаючись щік Далай-лами кінчиками пальців і уважно його розглядаючи. – Ти маєш дуже добрий вигляд.

Далай-лама, усе ще тримаючи архієпископа за вузькі плечі, стиснув губи, мов для поцілунку звіддала. Архієпископ підніс ліву руку, на якій виблискувала золота обручка, і взяв Далай-ламу за підборіддя, мов дідусь свого любого онука. Відтак архієпископ поцілував його в щоку. Далай-лама, не звиклий до поцілунків, відхилився й радісно засміявся, і його сміх швидко доповнив дзвінкий регіт архієпископа.

– Тобі не подобаються поцілунки, – сказав архієпископ і поцілував його в другу щоку.

Я подумав про те, скільки поцілунків Далай-лама отримав за своє життя, адже його забрали від батьків у віці двох років і виховували в царстві обраних, далеко від поцілунків.

Вони зупинилися для урочистого вручення хадака (білого шарфа) – тибетський звичай, яким зустрічають гостей і виражають повагу. Далай-лама вклонився, стиснувши долоні на рівні грудей у вітальному жесті, що відображає нашу єдність. Архієпископ зняв кашкета і вклонився йому у відповідь. Після цього Далай-лама обмотав довгий білий шовковий шарф навколо шиї архієпископа. Вони шептали один одному на вухо, намагаючись перекричати шум двигуна, який і далі працював у них за спинами. Далай-лама взяв архієпископа за руку, і вони рушили до терміналу під жовтою парасолькою, сміючись і жартуючи, нагадуючи радше восьмилітніх, а не вісімдесятирічних людей.

Білий шарф горбився на шиї архієпископа, проте звисав уздовж його маленького тіла аж до самих п'ят. Розмір хадака виражає повагу до того, хто його отримує, і верховні лами отримують найдовші хадаки. Цей хадак

був найдовшим з-поміж усіх, які мені будь-коли випадало бачити. Коли впродовж тижня архієпископу знову і знову одягали на шию хадак, він жартував, що почувается мов живий вішак.

Нас відвели до маленької кімнати, у якій для Далай-лами приготували кілька коричневих диванів на ті випадки, коли його виліт з Дармсали затримувався або скасовувався. Ми бачили, що представники ЗМІ чекають біля аеропорту, вишикувавшись уздовж скляної стіни, щоб зробити фото або поставити запитання. Лише тоді я пригадав, наскільки визначна, ба навіть історична ця подорож. Було так легко загубитись у логістиці й забути про те, що їхня зустріч є важливою подією для всього світу.

У залі чекання архієпископ ліг на диван, а Далай-лама розташувався поряд у великому кріслі. Біля архієпископа сиділа його донька Мфо, одягнена в чудову зелено-червону сукню з африканським принтом і в тюрбан у тон до неї. Наймолодша з чотирьох дітей, вона продовжила справу свого батька і тепер була виконавчим директором Фонду Десмонда і Леї Туту. Під час нашої подорожі Мфо стала на коліно і зробила пропозицію руки й серця своїй дівчині Марселіні Ван Фурт. Ця подорож відбулася за кілька місяців до того, як Верховний суд США ухвалив історичне рішення про легалізацію одностатевих шлюбів, але архієпископ підтримував права гомосексуалів упродовж десятиліть. Йому належить знана цитата про те, що він відмовився б іти в «гомофобний» рай. Багато хто забуває – особливо ті, хто став об'єктом його морального осуду, що архієпископ засуджує будь-які види пригноблення і дискримінації, хай де вони йому трапляються. Невдовзі після одруження Мфо позбавили служіння, тому що англіканська церква Південно-Африканської Республіки не визнає одностатеві шлюби.

– Я дуже хотів приїхати на твій день народження, – сказав Далай-лама, – але у твого уряду виникли якісь труднощі.

У той час ти зробив якісь дуже гучні заяви, – додав Далай-лама, поклавши руку архієпископові на передпліччя. – Мені було приємно.

«Гучні заяви» – це м'яко сказано.

Ідея провести тиждень у Дармсалі з нагоди дня народження Далай-лами зародилася чотири роки тому, коли архієпископ Туту святкував власне вісімдесятиліття в Кейптауні, ПАР. Далай-ламу запросили як почесного гостя, але уряд ПАР піддався тискові уряду Китаю і не хотів видавати Далай-ламі візу. Китай – один з головних покупців південноафриканських мінералів та сировини.

Напередодні святкувань архієпископ щодня виступав із критикою підступності й лицемірства уряду на перших шпальтах південноафриканських газет. Він навіть порівнював можновладний Африканський національний конгрес – партію, за повернення з вигнання та звільнення з ув'язнення членів якої він боровся впродовж десятиліть, – із ненависним урядом часів апартеїду. Він сказав, що насправді вони навіть гірші, позаяк злочинство апартеїдного уряду принаймні було відвертим.

– Я завжди намагаюсь уникати незручностей, – сказав Далай-лама, осміхаючись, а потім вказав на архієпископа, – але я був радий, що хтось інший захотів стати незручним. Я був дуже радий.

– Знаю, – промовив архієпископ. – Ти мене використовуєш. У цьому і полягає проблема. Ти мене використовуєш, а я не вчуся.

Після цього архієпископ обережно взяв Далай-ламу за руку.

– Коли південноафриканці відмовилися пустити тебе на мій вісімдесятий день народження, подія від цього стала ще видовищнішою, тому що Google організовував наше спілкування, а цікавість преси виявилася значно більшою, ніж була б без цього. Але це пусте – ти усюди викликаєш великий інтерес. Я не заздрю. Знаєш, я пригадую: коли ми були в Сіетлі, там шукали приміщення, яке вмістило б усіх, хто хотів тебе побачити, і врешті-решт знайшли футбольний стадіон. Почути цього чоловіка хотіло сімдесят тисяч людей, а він навіть не вміє як слід розмовляти англійською.

Далай-лама від душі засміявся.

– Дуже негарно, – вів далі архієпископ. – Тобі слід молитися, щоб моя популярність трохи наблизилась до твоєї.

Під'юджування – ознака близькості і дружби, розуміння того, що є резервуар любові, з якого п'ємо ми всі, кумедні й недосконалі люди. Але їхні жарти стосувалися їх самих не менше, ніж товариша, і ніколи насправді не принижували його, а лише посилювали їхній зв'язок і дружбу.

Архієпископ хотів представити всіх тих, хто допоміг організувати цю поїздку, і подякувати їм. Він відрекомендував свою доньку Мфо, філантропа і миротворця Пем Омід'яр та мене, але Далай-лама сказав, що він усіх нас уже знає. Потім архієпископ представив мою дружину Рейчел як свого американського лікаря, колегу Пем з «Омід'яр Груп» Пет Крістіан, а також майбутню наречену своєї доньки – Марселін, педіатра та професора епідеміології з Голландії. Йому не треба було рекомендувати останнього члена нашої компанії, превелебного ламу Тенціна Дондена, члена монастиря Намг'ял Далай-лами.

Тепер Далай-лама тепло потирав руку архієпископа, як і далі протягом тижня. Вони говорили про маршрут польоту і про нашу зупинку в Амрітсарі.

– Це дуже добре. Треба відпочивати, – сказав Далай-лама. – Я завжди сплю по вісім-дев'ять годин у ночі.

– Але ти прокидаєшся дуже рано, чи не так? – запитав архієпископ.

– Так. О третій.

– О третій?

– Завжди.

– І молишся по п'ять годин? – архієпископ підняв п'ять пальців для увиразнення.

– Так.

Архієпископ глянув угору і похитав головою.

– Ні, це забагато.

– Іноді я міркую про природу самосвідомості, використовуючи так званий семиетапний аналіз, – сказав Далай-лама.

Джінпа згодом пояснив, що це – буддійська практика медитативних роздумів, у процесі якої людина шукає природу самосвідомості, аналізуючи стосунки між собою та фізичними і ментальними аспектами тіла й розуму.

- Наприклад, - вів далі Далай-лама, - зараз, коли я дивлюся на тебе й аналізую, то бачу, що це мій дорогий, шановний друг єпископ Туту. Ні, це його тіло, не він сам. Це його розум, але не він сам.

Далай-лама нахилився вперед, щоб підкреслити цю думку, представляючи стару як буддизм парадоксальну загадку.

- Де самосвідомість єпископа Туту? Ми не можемо її знайти, - він жартома вдарив архієпископа по руці.

Архієпископ мав трохи заворожений і приголомшений вигляд.

- Справді ?

- Отже, зараз, - підсумував Далай-лама, - у квантовій фізиці дотримуються схожої думки. Будь-яка об'єктивна річ насправді не існує. За великим рахунком, ми нічого не можемо знайти. Це скидається на аналітичну медитацію.

Архієпископ спантеличено затулив обличчя руками.

- Я так не вмію.

Хоча Далай-лама заперечував присутність справжнього єпископа Туту, там була людина, друг, який був особливим і, без сумніву, важливим для нього, попри його приязне ставлення до геть усіх. Ми з Джінпою говорили про те, завдяки чому ці взаємини здаються такими важливими. Для них обох справжній друг є рідкістю. Зрештою, у клубі моральних лідерів не так багато членів. У їхньому житті безліч людей, які ставляться до них як до ікон. Мабуть, зустріч із людиною, котра не намагається зробити фото, для них є полегкістю. Безперечно, їх також об'єднують цінності, що лежать у підґрунті всіх релігій, і, звичайно ж, фантастичне почуття гумору. Я почав розуміти, наскільки невід'ємною для відчуття радості є дружба і стосунки загалом. Протягом тижня, який ми провели гуртом, ця тема зринала багато разів.

- Я розповідаю людям, - промовив архієпископ, - що однією з найвидатніших твоїх рис є твоя незворушність, і я кажу: «Знаєте, він щодня зранку проводить п'ять годин у медитації», і це проявляється в тому, як ти реагуєш на болючі речі - біль твоєї країни і біль світу. Як я вже сказав, я намагаюсь, але п'ять годин - це занадто.

Архієпископ із притаманною йому скромністю і непретензійністю применшував власні щоденні молитви, що тривають три-чотири години. Він дійсно спить довше... до четвертої ранку.

«Що ж такого є в духовних лідерах, - подумав я, - що дає їм змогу завжди рано вставати на молитву і медитацію?» Це, без сумніву, посутньо впливає на їхнє ставлення до свого дня. Коли мені стало відомо, що Далай-лама прокидається о 3:00, я подумав, що почую ще одну розповідь про надлюдську відданість і про те, що він спить по дві-три години вночі. Я з полегкістю дізнався, що він просто дуже рано лягає спати, зазвичай до 19:00 («Мабуть, це не завжди зручно для домовласника, якому потрібно годувати і вкладати спати дітей, - подумав я, - але можна лягати спати на годину раніше і вставати на годину раніше. Чи приведе це до духовного зростання? Чи виведе на більшу радість?»).

Далай-лама приклав руку архієпископа до своєї щоки.

- Тепер поїдемо до мене додому.

* * *

На виході з аеропорту представники ЗМІ оточили двох лідерів і вигукували запитання про мандрівку архієпископа. Архієпископ зупинився, щоб відповісти і привернути увагу ЗМІ до несправедливості.

Він говорив, і його коментар супроводжувало клацання фотокамер: «Я такий радий бути зі своїм дорогим другом. Часто речі й люди намагаються нас роз'єднати, але наша любов один до одного і доброта Божого всесвіту забезпечують нашу зустріч. Коли уряд ПАР уперше відмовився видати йому візу – він тоді збирався приїхати на мій вісімдесятий день народження, – я запитав у нього: "Скільки підрозділів у твоїй армії? Чому Китай тебе боїться?" Ось що мене дивує: можливо, вони мають рацію – до духовного лідера треба ставитися дуже серйозно. Ми сподіваємося, що Божий світ стане кращим, сприятливішим для добра, співчуття, щедрості і співіснування, щоб у нас не відбувалось такого, як між Росією та Україною, або того, що відбувається з ІДІЛ, або того, що має місце в Кенії й Сирії. Через них Бог плаче».

Архієпископ повернувся, щоб піти, але знову зупинився, коли інший журналіст запитав у нього про мету його приїзду. «Ми просто зустрілися для того, щоб насолодитись нашою дружбою і поговорити про радість».

Архієпископа і Далай-ламу відвезла автоколона, яка чекала на них. До резиденції Далай-лами їхати було приблизно сорок п'ять хвилин. Вулиці перекрили, щоб дати Далай-ламі змогу дістатись аеропорту, і тибетці, індійці, а також кілька туристів вишикувалися на вулицях, сподіваючись побачити його та його особливого гостя. Я зрозумів, чому Далай-лама так рідко виїжджає в аеропорт. Це велика логістична операція, що призводить до перекриття однієї з головних доріг та впливає на ціле місто.

Ми приїхали для того, щоб обговорити радість в умовах життєвих викликів, і всюди в Дармсалі нам траплялися нагадування про те, що цій громаді завдано травм гнітом та вигнанням. Місто тягнеться вздовж звивистих гірських шляхів, і намети ремісників купчуються над прямовисними скелями. Як і всюди в Індії та в багатьох інших країнах світу, що розвиваються, будівельні правила й техніка безпеки відходять на другий план, звільняючи місце населенню, що стрімко зростає. Я подумав про те, чи ці будівлі витримать землетрус, і в мене виникли побоювання, що все місто може бути скинуто з цього гірського хребта, як листок зі сплячої тварини, щойно вона прокинеться.

Автоколону їхала вгору, і вірян ставало дедалі більше, деякі з них кадили фіміам, а в багатьох інших на руках, складених до молитви, було намотане намисто мала. Нетибетцям важко зрозуміти, наскільки важливим є Далай-лама для мешканців Тибету, зокрема для цієї громади в екзилі. Він водночас являє собою символ їхньої національної та політичної ідентичності, а також уособлення їхніх духовних стремлень. Бути втіленням Бодхісаттви Співчуття багато в чому означає бути схожим на Христа. Я можу лише здогадуватися про те, наскільки важко Далай-ламі виконувати цей обов'язок, водночас намагаючись наголошувати, що він – «нічого особливого», тільки один із сімох мільярдів людей.

Вулиці стали вузькими, і я подумав про те, як наші автомобілі можуть проїхати в натовпі на такій швидкості. Однак ми, здається, пригальмовували лише для того, щоб пропустити поодинокую священну корову, яка виходила на дорогу, либонь, так само бажаючи роздивитися двох праведників.

Мені стало цікаво, цей несамовитий темп був пов'язаний з вимогами безпеки чи з намаганням поновити рух, але я припустив, що другий варіант є ймовірнішим. Це місто, як і всі інші індійські міста, формується внаслідок постійного тертя тектонічних пластів культури, які міняються місцями та штовхаються, утворюючи жвавий і часом тривожний прояв відданості й ідентичності.

Тибетське буддійське містечко МакЛеод Гандж, розташоване на вершині пагорба і відоме так само під назвою Верхня Дармсала, – це ще один осадовий рівень на вершині індійського індуїстського міста. Дармсала, або Дармшала, як її називають на гінді, означає «духовна оселя». У цій назві слово «дхарма», тобто духовне вчення, поєднано зі словом «шала», що означає оселя, і разом вони означають «помешкання для пілігримів або дім відпочинку». Це влучна назва для міста, у яке зараз приїжджає чимало паломників.

Ми промчали крізь прості металеві ворота комплексу Далай-лами, у якому розташовані його офіси та приватна резиденція. Ми виїхали на напівкруглу під'їзну дорогу, яка оточувала рясно вкриту весняними квітами клумбу. Я навідувався до Дармсали в січні, щоб зустрітись із представниками офісу Далай-лами і спланувати цю поїздку. Тоді все місто було затягнене хмарами і стояв крижаний холод, але зараз яскраво світило сонце, квіти прагнули цвісти ще енергійніше – здається, так завжди відбувається під час короткої пори росту на великих висотах, де вони живуть менше й кожен день видається нагальнішим і ціннішим.

З наближенням наших бесід я усвідомив, що дедалі більше хвилююсь, але я також знав, що я не сам. Під час одного з дзвінків, пов'язаних із плануванням подорожі, мене зворушило шире занепокоєння архієпископа щодо дискусії з Далай-ламою. «Він значно інтелектуальніший», – сказав архієпископ, маючи на увазі велику любов Далай-лами до диспутів, інтелектуальних пошуків і наукових досліджень. «Я більш інстинктивний», – додав він, і я пригадав його слова про те, що глибокі внутрішні знання і молитовне смирення вели його крізь усі основні поворотні моменти в житті та через його місію в боротьбі з апартеїдом. Мабуть, навіть видатні духовні лідери хвилюються, вирушаючи у невідомість.

Давши архієпископові один день відпочити, ми почали діалоги-бесіди про природу справжньої радості.

День 1

Природа справжньої радості

Чому ти не похмурий?

Насамперед я запропонував архієпископу прочитати молитву, тому що в його традиції з цього починають будь-які важливі розмови.

– Так, дякую, – почав архієпископ. – Мені завжди потрібна вся допомога, яку можна мати. Прошу уваги. Прийди, Святий Духу. Наповни серця Твоїх вірних і запали в них вогонь Твоєї любові. Зішли на них Твого Духа, і вони оновляться й Ти оновиш обличчя Землі. Амінь.

– Амінь, – промовив Далай-лама.

Відтак я попросив Далай-ламу поділитися своїми сподіваннями щодо нашої зустрічі. Він відхилився на спинку крісла і потер руки.

– Ми живемо у ХХІ столітті. Ми вдосконалюємо новації ХХ століття й далі покращуємо наш матеріальний світ. Звичайно ж, є ще багато бідних людей, які не мають достатньо їжі, але загалом світ зараз високорозвинений. Проблема полягає в тому, що наш світ і наша освіта все ще зосереджуються тільки на зовнішніх, матеріалістичних цінностях. Нас надто мало цікавлять внутрішні цінності. Люди, які здобувають таку освіту, живуть матеріалістичним життям, і зрештою все суспільство стає матеріалістичним. Але цієї культури недосить для того, щоб розв'язати наші людські проблеми. Справжня проблема ось тут, – Далай-лама вказав на свою голову.

Архієпископ постукав себе пальцями по грудях, щоб підкреслити і серце також.

– І тут, – повторив за ним Далай-лама. – Розум і серце. Матеріалістичні цінності не можуть дати нам душевного спокою. Тому насправді треба зосереджуватися на наших внутрішніх цінностях, на справжній людяності. Лише так можемо мати душевний спокій – і більше миру в нашому світі. Багато проблем, з якими стикаємося, створюємо ми самі, наприклад війна і жорстокість. На відміну від природних катаклізмів, ці проблеми люди створюють самостійно.

Мені здається, існує велика суперечність, – вів далі Далай-лама. – У світі живе сім мільярдів людей, і ніхто не хоче проблем або страждань, але є чимало проблем і страждань, більшість із яких створено нами. Чому? – він звертався безпосередньо до архієпископа, який ствердно кивав головою. – Чогось бракує. Як один із семи мільярдів людей, я вважаю, що кожен з нас відповідає за розбудову щасливішого світу. Врешті-решт, нам слід більше дбати про добробут інших. Інакше кажучи, нам потрібні доброта й співчуття, яких зараз бракує. Мусимо приділяти більше уваги нашим внутрішнім цінностям. Ми повинні зазирнути всередину.

Він повернувся до архієпископа і підніс руки, стиснувши долоні на знак поваги.

– Твоя черга, архієпископе Туту, мій давній друже, – Далай-лама простягнув руку архієпископу, який ніжно взяв її в свої долоні. – Думаю, у тебе чудовий потенціал...

– Потенціал?! – Архієпископ відреагував з удаваним обуренням, висмикнувши руку.

– Великий потенціал, так. Я маю на увазі великий потенціал для того, щоб зробити людство щасливішим.

Архієпископ закинув голову назад і засміявся.

- А, так.

- Коли люди дивляться лише на твоє обличчя, - вів далі Далай-лама, - ти завжди смієшся, завжди радісний. Це дуже позитивне повідомлення.

Далай-лама знову взяв архієпископа за руку і погладив її.

- Іноді, коли ти бачиш політичного або духовного лідера, у нього дуже серйозне обличчя, - він випростався в кріслі й нахмурився, прибравши дуже суворого вигляду. - Це змушує вагатись, але коли люди бачать твоє обличчя...

- Уся справа у великому носі, - припустив архієпископ, і вони обидва захихотіли.

- Тому я дуже ціную те, що ти приїхав поспілкуватися на цю тему, - сказав Далай-лама. - Для того щоб розвивати наш розум, нам треба дивитись на рівень глибше. Усі шукають щастя, радості, але ззовні - у грошах, владі, великому автомобілі, великому будинку. Більшість людей ніколи не приділяє достатньо уваги справжньому джерелу щасливого життя, яке є всередині, а не ззовні. Навіть джерело фізичного здоров'я перебуває всередині, а не назовні.

Можливо, між нами є кілька відмінностей. Ти зазвичай наголошуєш на важливості віри. Я особисто буддист і вважаю віру надзвичайно важливою, але водночас дійсність полягає в тому, що з сімох мільярдів людей на планеті понад один мільярд не вірують. Ми не можемо їх вилучати. Один мільярд - це доволі багато. Вони теж наші брати і сестри. Вони теж мають право на те, щоб стати щасливішими і бути гарними членами людської родини. Тому не слід залежати від релігійної віри, щоб виховувати в собі внутрішні цінності.

- Дуже важко йти вслід твоїм дуже глибоким висловам, - почав архієпископ. - Я думав, ти скажеш, що насправді, коли шукаєш щастя, ти його не знайдеш. Його дуже, дуже важко спіймати. Його не можна знайти, сказавши: «Я забуду про все і просто шукатиму щастя». У К. С. Льюїса є книга «Здивований радістю». Думаю, цей заголовок містить вказівку, як це працює.

Багато людей дивиться на тебе, - вів далі архієпископ, - і думає про всі ті жахливі речі, які трапилися з тобою. Ніщо не спустошує більше, ніж вигнання з власного дому, від усього того, що для тебе дійсно цінне. Але коли люди приходять до тебе, вони бачать надзвичайно спокійну людину... дуже співчутливу... і шалапутну.

- Це влучне слово, - додав Далай-лама. - Я не люблю зайву формальність.

- Не перебивай мене, - архієпископ штовхнув його ліктем.

- О! - Далай-лама засміявся у відповідь на його докір.

- Це дивовижне відчуття - відкрити, що насправді ми прагнемо не щастя. Я вів би мову не про це. Я б вів мову про радість. Радість включає в себе щастя. Радість значно масштабніша. Уявіть собі матір, яка чекає на народження дитини. Майже кожен з нас хоче уникнути болю. А матері знають, що їм доведеться пережити біль, сильний біль під час народження дитини. Та вони приймають його. І навіть після найболючіших пологів, коли дитина з'являється на світ, не можна виміряти радість матері. Це один з тих неймовірних випадків, у яких радість так швидко приходить на зміну стражданню.

Мати може відчувати смертельну втому від роботи, – вів далі архієпископ, – і всіх тих речей, які її непокоять. Ось раптом її дитина занедужала. Мати забуде про своє виснаження. Вона може просидіти коло ліжка хворої дитини цілу ніч, а коли дитина одужає, ви побачите її радість.

* * *

Що таке радість і як вона може викликати такий широкий спектр почуттів? Як може відчуття радості поширюватись і на сльози радості від народження дитини, і на нестримний регіт після чийогось жарту, і на спокійну задоволену усмішку під час медитації? Схоже, радість охоплює увесь цей емоційний простір. Пол Екман, відомий дослідник емоцій і давній друг Далай-лами, писав, що радість асоціюється з такими різними почуттями, як:

насолюда (для п'яти органів чуття);

умиротворення (спокійніший вид задоволення);

веселощі (починаючи з гикання і закінчуючи гучним реготом);

хвилювання (у відповідь на новизну або виклик);

полегшення (яке настає після іншої емоції, наприклад, страху, тривоги і навіть насолюди);

подив (зумовлений чимось разючим і чудовим);

екстаз або блаженство (яке дає нам змогу покинути межі нашої свідомості);

тріумф (після виконання важкого або ризикованого завдання);

неприхована гордість (коли наші діти отримують особливу відзнаку);

нездорове торжество чи злорадство (втіха від страждань іншої людини);

піднесення (коли ми стаємо свідками прояву доброти, щедрості або співчуття);

вдячність (визнання альтруїстичного вчинку, який здійснили для нас).

У своїй книзі про щастя дослідник буддизму і колишній науковець Мат'є Рікард додав ще три шляхетніші стани радості:

радощі (зумовлені щастям іншої людини; те, що буддисти називають мудіта);

захват або зачарованість (яскравий вид умиротворення);

духовне сяйво (спокійна радість, яка зароджується внаслідок глибинного буття й доброзичливості).

Ця корисна картографія королівства радості передає його складність і тонкощі. Радість може поширюватись і на задоволення від успіхів інших, яке буддисти називають мудіта, і на задоволення від їхніх невдач, яке німці називають *schadenfreude*. Вочевидь, те, що описував архієпископ, не було звичайним задоволенням і більшою мірою стосувалося полегкості, подиву та екстазу народження. Без сумніву, радість поширюється на всі ці відчуття людини, але тривала радість – радість як спосіб життя, – яку ми бачимо на прикладі архієпископа та Далай-лами, мабуть, найближча до

«яскравого умиротворення» або «духовного сяйва», зумовленого глибоким буттям і доброзичливістю.

Я знав, що ми приїхали сюди з метою відкрити цю складну топографію радості. Дослідження, проведене в Інституті нейробіології та психології Університету Глазго, показує, що насправді існують лише чотири фундаментальні емоції і три з них – так звані негативні емоції: страх, гнів та смуток. Єдина позитивна емоція – це радість або щастя. Дослідження радості – не що інше, як намагання з'ясувати, що робить людське життя приємним.

* * *

– Чи є радість відчуттям, яке виникає саме по собі й дивує нас, чи це стабільніший спосіб життя? – запитав я. – Здається, для вас обох радість являє собою щось значно більш стале. Ваша духовна практика не зробила вас похмурими і серйозними. Вона зробила вас радіснішими. Тож яким чином людям можна розвивати в собі цю радість як спосіб життя, а не лише як тимчасове відчуття?

Архієпископ і Далай-лама презирнулися, відтак архієпископ показав на Далай-ламу. Той потиснув йому руку і почав:

– Так і є. Радість відрізняється від щастя. Коли я вживаю слово «щастя», то певною мірою маю на увазі «задоволення». Іноді ми переживаємо болісний момент, але цей досвід, як ти сказав у прикладі з народженням, може дати велике задоволення і радість.

– Дозволь мені запитати, – втрутився архієпископ. – Ти провів у вигнанні п'ятдесят з гаком років?

– П'ятдесят шість.

– П'ятдесят шість років за межами країни, яку ти любиш понад усе. Чому ти не похмурий?

– Похмурий'? – перепитав Далай-лама, не розуміючи це слово.

Поки Джінпа намагався перекласти слово *morose* тибетською мовою, архієпископ пояснив:

– Сумний.

Далай-лама взяв архієпископа за руку, немов заспокоюючи його, поки сам пригадував ці болючі події. Після його легендарного з'явлення як реінкарнації Далай-лами у віці двох років його перевезли з сільського будинку в східнотибетській провінції Амдо до палацу Потала, розташованого в столиці Лхасі, який вміщає тисячу осіб. Там його виховували в розкошах та ізоляції як майбутнього духовного і політичного лідера Тибету й богоподібне втілення Бодхісаттви Співчуття. Після того як Китай вторгся до Тибету 1950 року, Далай-лама опинився у вирі політики. У п'ятнадцять років він став правителем для шести мільйонів людей на порозі виснажливої війни з набагато потужнішим суперником. Упродовж дев'яти років він намагався вести переговори з комуністичним Китаєм щодо добробуту свого народу і шукав політичні рішення під час анексії. 1959 року, після повстання, яке могло призвести до кровопролиття, Далай-лама вирішив усупереч власній волі покинути країну.

Шансів на те, щоб успішно втекти до Індії, було надзвичайно обмаль, але він вирушив серед ночі в одязі охоронця палацу, щоб уникнути зіткнень і

кривавої бійні. Йому довелося зняти свої примітні окуляри, і його нечіткий зір, мабуть, посилював відчуття страху й непевності, коли група втікачів пробиралася повз гарнізони Народно-визвольної армії. Упродовж трьох тижнів їм довелося йти крізь піщані бурі й хурделицю, долаючи гірські вершини дев'ятнадцять тисяч футів заввишки.[2 - 5791 м.]

– Одна з моїх практик походить від стародавнього індійського вчителя, – Далай-лама почав відповідати на запитання архієпископа. – Він навчав, що, коли ми переживаємо трагічну ситуацію, про неї треба подумати. Якщо трагедію ніяк не можна подолати, зайві хвилювання нічим не допоможуть. Тому я це практикую.

Далай-лама мав на увазі буддійського вчителя VIII століття Шантидеву який писав: «Якщо ситуацію можна певним чином вирішити, навіщо впадати у розпач? А якщо її ніяк не можна владнати, яку користь вам дасть розпач?» Архієпископ гикнув, мабуть, тому, що важко собі уявити, щоб хтось перестав хвилюватися через недоцільність хвилювань.

– Так, але я думаю, що люди це розуміють головою, – він торкнувся обома вказівними пальцями своєї голови. – Розуміють, що хвилювання не зарадить. Але вони й далі хвилюються.

– Багато хто з нас став біженцем, – намагався пояснити Далай-лама, – і в моїй власній країні сила-силенна проблем. Коли я дивлюсь лише на це, – сказав він, утворивши руками маленьке коло, – я хвилююся.

Він розвів руки, розірвавши коло.

– Проте, коли я дивлюсь на світ, у ньому чимало проблем, навіть у Китайській Народній Республіці. Наприклад, мусульманська громада хуей у Китаї переживає багато проблем і страждань. А за межами Китаю проблем і страждань іще більше. Побачивши це, ми усвідомлюємо, що страждаємо не лише ми, а й безліч наших людських братів і сестер. Отож, якщо ми подивимось на ту саму подію під ширшим кутом, то послабимо хвилювання і власні страждання.

Мене вразила простота і глибина слів Далай-лами. Вони були мало схожими на «don't worry, be happy» із популярної пісні Боббі МакФерріна. Це було не заперечення болю і страждань, а зміна кута зору – перенесення його з себе на інших, з муки на співчуття, з розумінням того, що інші також страждають. Особливим в описі Далай-лами було те, що, коли ми помічаємо страждання інших й усвідомлюємо, що ми не самі, наш біль слабшає.

Часто ми чуємо про трагедію іншої людини, і це допомагає нам легше сприймати власну ситуацію. Це помітно відрізняється від того, що робив Далай-лама. Він не протиставляв свою ситуацію іншим, а об'єднував їх, розширюючи свою ідентичність і розуміючи, що він і народ Тибету не самотні у своїх стражданнях. Усвідомлення цього зв'язку між нами всіма – і тибетськими буддистами, і мусульманами хуей – це народження емпатії та співчуття.

Я подумав про те, як здатність Далай-лами змінювати кут зору співвідноситься з висловом: «Біль неминучий, страждання – це особистий вибір кожного». Чи справді можна відчувати біль, або від ушкодження, або від вигнання, без страждань? Є сутта, або вчення Будди, під назвою «Саллата сутта», яка також розрізняє «відчуття болю» і «страждання, спричинені нашою реакцією» на біль: «Стикаючись із відчуттям болю, невідгодована, звичайна людина сумує, тужить або ридає, б'є себе в груди, стає розгубленою. Отже, вона відчуває два види болю – фізичний і душевний. Це схоже на те, як чоловіка поранили стрілою і відразу ж після цього вистрелили в нього ще однією, тому він відчуває біль від двох

стріл». Схоже, Далай-лама вказував на те, що, змінивши наш кут зору на ширший і більш співчутливий, ми можемо уникнути хвилювань і страждань від другої стріли.

- Іще одна річ, - вів далі Далай-лама. - Будь-яка подія має різні аспекти. Наприклад, ми втратили нашу країну і стали біженцями, але цей досвід дав нам нові можливості побачити більше. Я особисто дістав більше нагод зустрічатися з різними людьми, різними духовними діячами, такими як ви, а також науковцями. Ця нова можливість з'явилась у мене завдяки тому, що я став біженцем. Якби я залишився в Поталі, у Лхасі, то перебував би в тому, що часто називають золоту клітку: Лама, святий Далай-лама.

Він сидів рівно, так само як йому випадало сидіти в ролі усамітненого духовного очільника Забороненого Королівства.

- Тому я особисто даю перевагу життю у вигнанні останні п'ятдесят років. Воно корисніше, воно пропонує більше можливостей навчатись і відчувати життя. Тож, якщо дивитися під одним кутом, ти відчуваєшся ой як погано, ой як сумно. Але якщо глянути на ту саму трагедію, ту саму подію під іншим кутом, то побачиш, що вона створює для мене нові можливості. Тому це чудово. Це - головна причина, з якої я не сумний і не похмурий. У Тибеті кажуть: «Твоя країна там, де в тебе є друзі, а твій дім там, де ти отримуєш любов».

Присутні охнули, почувши це зворушливе прислів'я, здатне полегшити, якщо не усунути біль від п'ятдесяти років вигнання.

- Дуже гарно, - сказав архієпископ.

- Окрім того, - вів далі Далай-лама, - той, хто дає тобі любов, - твій батько. Тому я вважаю тебе - хоча ти лише на чотири роки старший за мене - моїм батьком. Я думаю, у тебе нізачо не могло б бути дітей у віці чотирьох років, тому ти не мій справжній батько. Але я все ж вважаю тебе за свого батька.

- Те, що ти сказав, справді чудово, - почав архієпископ, вочевидь досі зворушений реакцією Далай-лами на вигнання. - Думаю, я лише додам для наших сестер і братів: багато в чому страждання і смуток - це те, чого не можна контролювати. Вони трапляються. Уявімо, що хтось вас ударив. Біль викликає у вас страждання і гнів. Можливо, ви захочете помститись. Але коли ви зростаєте в духовному житті, незалежно від того, буддист ви, християнин чи якоїсь іншої віри, то можете прийняти будь-що, що трапляється з вами. Ви приймаєте це не як наслідок ваших гріхів, не як вашу провину - це частина того, на чому ґрунтується життя. Ці речі стаються незалежно від того, подобаються вони нам чи ні. У житті траплятимуться розчарування. Питання не в тому, як їх уникнути, а в тому, яким чином використати їх як щось позитивне. Саме так, як ви, Ваша Святосте, описали. Я думаю, у багатьох сенсах ніщо не гнітить дужче, ніж вигнання з власної країни. Країна - це не просто країна, я маю на увазі її як частину тебе. Ти становиш таку її частину, яку важко описати іншим. Далай-лама має повне право бути буркотуном.

Далай-лама попросив Джінпу перекласти слово sourpuss.[3 - Sourpuss - буркотун; sour - кислий, puss - гримаса, морда (Англ.)] Архієпископ вирішив сам його пояснити:

- Це коли в тебе такий вираз обличчя.

Він вказував на кумедну міміку і стиснуті губи Далай-лами - і справді трохи скидалося на те, що він скуштував лимон.

- Такий як зараз, саме такий. Ти схожий на справжнього буркотуна.

Далай-лама все ще намагався зрозуміти зв'язок між словами sour і puss, а Джінпа і далі йому перекладав.

- А потім ти усміхаєшся, і твоє обличчя сяє. Це пов'язано з тим, що ти великою мірою змінив без заперечний негатив. Ти перетворив його на добро. Оскільки, знову ж таки, ти не сказав: «Як же я можу бути щасливим?» Ти не говорив цього. Ти сказав: «Як я можу сприяти поширенню співчуття і любові?» І люди в усьому світі, навіть якщо вони не розуміють твоєї англійської, приходять і заповнюють стадіони. Я справді не заздрю. Я значно краще розмовляю англійською, ніж ти, але почути мене приходиться менше людей. І знаєш що? Я не думаю, що вони приходять слухати тебе. Можливо, частково і для цього. Вони приходять тому, що ти щось уособлюєш, і вони це відчують, адже деякі з твоїх ідей можна назвати очевидними. Але річ не в словах. Справа в духові, закладеному в ці слова. Річ у тім, що ти сідаєш і кажеш людям, що страждання, розчарування не визначають нас. Річ у тім, що ми можемо використовувати ці на позір негативні речі задля позитивного ефекту. І я сподіваюся, що ми можемо передати Божим дітям, як сильно їх люблять. Наскільки цінні вони цьому Богові. Навіть зневажений біженець, чие ім'я ніхто й не згадає. Я часто дивлюсь на фотографії людей, які втікають від насильства, а його зараз так багато. Подивіться на дітей. Я кажу, що Бог плаче, тому що Він не хотів, щоб ми так жили. Утім, знову ж таки, навіть за цих обставин є люди, які приїжджають з інших частин світу, щоб допомогти, чимось зарадити. І Бог починає всміхатися крізь сльози. І коли Бог бачить тебе і чує, як ти намагаєшся допомогти Божим дітям, він усміхається.

Обличчя архієпископа розпливлося в усміху, і він прошепотів слово «усміхається» так, наче це було священне ім'я Бога.

- Він хоче поставити ще одне запитання, - сказав архієпископ, помітивши, що я нахилився вперед.

Було дивовижно чути настільки глибокі роздуми про радість і страждання, але в такому темпі ми не змогли б поставити навіть десятку частину запитань.

Далай-лама поплескав архієпископа по руці і сказав:

- У нас є кілька днів, тому це не проблема. Якщо наше інтерв'ю триватиме лише тридцять хвилин або одну годину, нам доведеться скоротити відповіді.

- Ти мусиш скоротити відповіді, - сказав архієпископ, - я відповідаю стисло.

- Спочатку випиймо чаю, а потім і я відповідатиму стисло.

Краси не буває без страждань

- Архієпископе, ви говорили про те, як Далай-лама переживав великі страждання у вигнанні. Під час апартеїду ви і ваша країна теж пережили великі страждання. І навіть у вашому особистому житті - у вас був рак простати, - ви й зараз на нього хворієте. Багато людей, особливо коли вони нездужають, почуваються не вельми радісними. Ви змогли зберегти цю радість у супереч стражданням. Як вам це вдалося?

– Мені, без сумніву, допомагало чимало людей. Один з позитивних моментів – це усвідомлення того, що ти не є одиночною камерою. Ти – частина чудової спільноти. Це мені дуже допомогло. Як ми вже говорили, коли ти вирішуєш бути радісним, ти ним не будеш. Ти почнеш замикатись у собі. Це схоже на квітку. Насправді ти відкриваєшся та цвітеш завдяки іншим людям. І я вважаю, що певні страждання, можливо, навіть великі страждання, є необхідним елементом життя, принаймні для того, щоб розвивати співчуття.

Знаєте, коли Нельсон Мандела опинився в тюрмі, він був молодим і, можна сказати, замало не кровожерним. Він очолював збройне крило своєї партії, Африканського Національного Конгресу. Він провів двадцять сім років за ґратами, і багато хто скаже: двадцять сім років, як шкода. Думаю, силу-силенну людей дивує, коли я кажу, що це не так: ці двадцять сім років були конче потрібними. Вони були необхідними для того, щоб позбутися нашарувань. Страждання, пережиті в ув'язненні, зробили Манделу великодушнішим, готовим слухати іншу сторону. Зрозуміти, що ті, кого він вважав за своїх ворогів, також люди, зі своїми страхами та очікуваннями. І їх сформував суспільство. Отже, без цих двадцяти семи років я не думаю, що ми побачили б такого Нельсона Манделу – співчутливого, великодушного, здатного ставити себе на місце інших.

Тимчасом як расистський апартеїдний уряд ПАР ув'язнив Нельсона Манделу і багатьох інших політичних лідерів, архієпископ де-факто став посланцем боротьби проти апартеїду. Під захистом своєї англіканської рясної та Нобелівської премії, здобутої 1984 року, він міг закликати до припинення гніту над чорношкірими та іншими небілими людьми в Південній Африці. Під час цієї кривавої боротьби він поховав безліч чоловіків, жінок і дітей, але невтомно проповідував мир і прощення на їхніх похоронах.

Після звільнення з в'язниці Нельсона Мандели та його обрання першим президентом вільної ПАР архієпископа попросили створити славнозвісну Комісію правди та примирення, що мала на меті мирно дослідити злочини апартеїду й окреслити нове майбутнє без помсти і відплати.

– І дещо парадоксально, – вів далі архієпископ, – але те, як ми сприймаємо ці всі речі в нашому житті, що здаються негативними, визначає наш характер у подальшому. Якщо це нас розчаровує, ми станемо скутими й напруженими, сердитими і хотітимемо розбити все шент.

Коли я говорив про матерів і про народження дитини, це, здається, була чудова метафора того, що краси не буває без певного болю, розчарування, страждання. Такою є природа речей. Таким був створений наш Усесвіт.

Згодом я з подивом дізнався від дослідника внутрішньоутробного розвитку Патіка Вадви, що в таких ситуаціях справді діє біологічний закон. Саме стрес і опір ініціюють наш розвиток в утробі матері. Наші стовбурові клітини не диференціюються й не стають нами, якщо їх не заохочує до цього біологічний стрес. Без стресу та опору складні форми життя, як-от наше, нізачо не розвинулися б. Ми нізачо не змогли б існувати.

– Якщо ти хочеш бути хорошим письменником, – підсумував архієпископ, – ти ним не станеш, доки постійно ходитимеш у кіно та їстимеш цукерки. Треба сісти і почати писати – іноді це буває дуже неприємно, але інакше ти не дістанеш такий гарний результат.

* * *

У словах архієпископа була глибока правда, але я захотів нагадати йому те, що він сказав Далай-ламі. Одна справа – розуміти цінність страждань,

і зовсім інша – пам'ятати про неї, коли ти відчуваєш злість, розчарування або біль.

– Архієпископе, розкажіть нам про лікарню або про прийом у лікаря, як у вас беруть проби і колють голками, наскільки це боляче й неприємно. І ви чекаєте, а чекати доводиться довго. Як ви себе переконуєте не почуватися розлюченим, не скаржитися і не жаліти себе? Здається, ви твердите, що можна вирішити бути радісним навіть усупереч таким труднощам. Як вам таке вдається?

– Я думаю, нам не слід докоряти людям, коли їм боляче. Це справді боляче, і треба це визнавати. Але навіть серед болю можна усвідомлювати ніжність медсестри, котра тебе доглядає. Можна бачити навички хірурга, який тебе оперуватиме. Однак іноді біль є настільки сильним, що навіть цього не вдається зробити. Словом, не почувайтесь винними. Ми не можемо контролювати наші почуття. Емоції – це спонтанне явище.

Щодо цього архієпископ і Далай-лама не могли дійти згоди протягом усього тижня: наскільки ми контролюємо наші емоції? Архієпископ казав, що наш контроль дуже обмежений. Далай-лама казав, що наш вплив значно більший, аніж ми собі думаємо.

– У певний момент ти страждатимеш, – вів далі архієпископ. – У християнській традиції нас навчають підносити наше страждання і об'єднувати його з муками й болем нашого Спасителя, покращуючи таким чином світ. Це справді допомагає не заціклюватися на собі. Певною мірою це допомагає бачити далі від свого носа.

І це допомагає зробити муку більш стерпною. Не треба належати до будь-якої конфесії, щоб сказати: хіба ж мені не пощастило мати лікарів, медсестер, які вміло мене доглядають, мати змогу лікуватись у лікарні? Завдяки цьому можна почати відходити від егоцентризму і від надмірної зосередженості на собі. Ти починаєш усвідомлювати: я не сам-один. Подивись на всіх інших, можливо, дехто з них відчуває ще тяжчий біль. Це схоже на гартування в розжареній печі.

Далай-лама підтвердив слова архієпископа: – Надто егоцентричне мислення – це джерело страждань. Щиросердна турбота про інших – ось джерело щастя. Я не пережив стільки фізичного болю, як ти. Та одного дня я приїхав у Бодхгаю – місце, у якому Будда досягнув просвітлення, – щоб почати серію важливих буддійських занять. Бодхгая – це найсвятіше місце паломництва для буддистів.

На заняття прибуло близько ста тисяч людей, аж раптом у мене сильно заболів живіт. Тоді ще не було відомо, що то болів жовчний міхур, але мені сказали, що слід негайно їхати до лікарні. Напади болю були такими сильними, що я почав упривати. Нам довелося вирушити до лікарні в Патні, столиці штату Біхар, за дві години їзди. На шляху до лікарні нам траплялось багато убозтва. Біхар – один з найбідніших штатів в Індії. Я бачив крізь вікно, що в дітей немає взуття, і я знав, що вони не здобувають належної освіти. Потім, коли ми під'їхали до Патни, я побачив старого чоловіка, який лежав на землі біля хижі. Його волосся було розкуйовджене, одяг – брудний, і він здавався хворим. Нікому було про нього подбати. У нього справді був такий вигляд, наче він помирає. Усю дорогу я думав про цього чоловіка й відчував його страждання, і я зовсім забув про власний біль. Просто привернувши свою увагу до іншої людини – а саме це робить співчуття, – я значно послабив власний біль. Так діє співчуття навіть на фізичному рівні.

Отже, як ти правильно зазначив, егоцентризм являє собою джерело проблеми. Треба дбати про себе, але ця турбота не мусить бути егоїстичною. Якщо ми

не дбатимемо про себе, то не виживемо. Ми повинні дбати про себе. Нам потрібен мудрий егоїзм, а не короткозорий. Короткозорий егоїзм означає, що ти думаєш лише про себе, не піклуєшся про інших, зневажаєш їх і використовуєш. Насправді турбота про інших, допомога іншим зрештою дає нагоду знайти власну радість і жити щасливо. Саме це я називаю мудрим егоїзмом.

- Ти мудрий, - промовив архієпископ. - Я б не сказав «по-мудрому егоїстичний». Просто мудрий.

* * *

Буддійська практика тренування розуму, яка тибетською мовою має назву лоджонг, є важливою частиною традиції Далай-лами. Одне з найважливіших повідомлень в оригінальному тексті лоджонг XII століття повторює слова Далай-лами та архієпископа про погляд назовні: «Усі вчення дхарми щодо цього однакові: треба менше зосереджуватися на собі».

У тексті пояснено, що, зосереджуючись на собі, ми прирікаємо себе на нещастя: «Пам'ятай, що, доки ти приділятимеш надмірну увагу власній важливості й думкам про те, наскільки ти хороший або поганий, ти відчуватимеш страждання. Причепливі думки про отримання того, що ти хочеш, і уникнення того, чого не хочеш, не приводять до щастя». У тексті міститься нагадування: «Завжди підтримуй радісний настрій».

Отже, що таке радісний настрій? Джінпа, який підготував переклад і коментар до цього шанованого тексту, пояснив під час приготувань до поїздки, що радість – це наша природа, це те, що будь-хто може втілити в життя. Можна сказати, що наше прагнення щастя певною мірою є спробою повернутися до початкового душевного стану.

Схоже, буддисти вважають, що радість – це природний стан, але здатність відчувати радість можна розвивати в собі як навичку. Як сказано, дуже багато залежить від того, на чому ми зосереджуємо увагу: на власному стражданні чи на стражданні інших, на нашій сприйнятій відокремленості чи на нерозривному зв'язку.

Нашу здатність створювати радість науковці не вивчали настільки ретельно, як нашу спроможність творити щастя. 1978 року психологи Філіп Брікман, Ден Коутс і Ронні Джейнофф-Балмен опублікували революційне дослідження, яке показало, що переможці лотерей не набагато щасливіші за тих, кого паралізувало внаслідок нещасного випадку. Ця, а також подальші праці лягли в основу уявлень про «задану величину», яка визначає рівень щастя людини протягом усього життя. Інакше кажучи, ми звикаємо до будь-якої нової ситуації і незмінно повертаємося до нашого загального стану щастя.

Однак новіше дослідження психолога Соні Любомирські наводить на думку, що лише 50 відсотків нашого щастя визначається незмінними чинниками, як-от гени або темперамент, нашою «заданою величиною». Іншу половину визначає поєднання обставин, на які ми маємо обмежений вплив, а також наше ставлення і дії, що на них ми істотно впливаємо. На думку Любомирські, на збільшення щастя найдужче впливають три чинники: наша здатність сприймати ситуацію позитивніше, наша здатність відчувати вдячність та наше рішення бути добрими і щедрими. Це саме ті підходи й дії, які вже згадували Далай-лама й архієпископ і до яких згодом повернулись як до центральних стовпів щастя.

Чи відмовилися ви від насолоди?

Більшість релігій дотримуються стійкого переконання, що тривале щастя не можна знайти за допомогою наших органів чуття. Хоча органи чуття можуть викликати тимчасову насолоду, вона завжди є скороминущою і не здатна бути джерелом тривалого задоволення. Є буддійське прислів'я про те, що намагання знайти щастя у сенсорних відчуттях нагадує спробу втамувати спрагу морською водою. Але яким саме є зв'язок між радістю і насолодою, а також між тим, що Далай-лама назвав щастям на фізичному рівні та щастям на ментальному рівні?

– Ваша Святосте, багато людей вважають, що ви як монах відмовились від будь-яких насолод і задоволення.

– І сексу, – додав Далай-лама, хоча я мав на увазі зовсім не це.

– Що? – спитав архієпископ.

– Сексу, сексу, – повторив Далай-лама.

– Невже ти справді це сказав? – недовіжливо промовив архієпископ.

– Ой-ой, – засміявся Далай-лама, спостерігши подив архієпископа. Після цього він заспокійливо поплескав його по плечу, чим викликав у нього регіт.

– Окрім сексу, – сказав я, намагаючись продовжити обговорення, – чи відмовилися ви від насолоди і задоволення? Я сидів поруч із вами під час обіду, і було схоже на те, що вам дуже смакувала чудова їжа. Яку роль для вас відіграють життєві насолоди?

– Я люблю їжу. Без їжі мій організм не може існувати. Ти теж, – сказав він, повертаючись до архієпископа, – не можеш постійно думати: Бог, Бог, Бог. Я не можу постійно думати: співчуття, співчуття, співчуття. Співчуття не наповнює мій шлунок. Але, розумієте, щоразу треба розвивати в собі здатність уживати їжу без прив'язаності.

– Га? – перепитав архієпископ, не розуміючи вжитого Далай-ламою буддійського терміна прив'язаність і, мабуть, не зовсім розуміючи, як можна не бути прив'язаним до їжі.

– Не їсти через жадібність, – пояснив Далай-лама. – Їсти лише для того, щоб жити. Слід думати про глибшу цінність поживи для тіла.

Якось за столом Далай-лама показав мені свою тарілку з тибетським рисово-йогуртовим пудингом і сказав:

– Це типова страва тибетського ченця – обожнюю її.

Він ласував нею. Було щось глибоко заспокійливе в тому, що задля святості не треба відкидати прості радощі життя, такі як смачні страви, особливо пудинг.

Я був цілком впевнений у тому, що цей десерт дав йому неабияке задоволення. Далай-лама однозначно відчував радість за допомогою сенсорних відчуттів. Я подумав про межу між насолодою і жадібністю. Чи пов'язано це з другою або третьою добавкою, тобто з розміром порції, чи зі ставленням до кожного шматка? Джінпа поділився зі мною відомою тибетською молитвою, яку часто читають перед вживанням їжі: «Сприймаючи цю страву як ліки, я насолоджуватимусь нею без жадібності і злості,

керуватимусь не ненажерливістю чи гордістю, не бажанням погладшати, а прагненням підкріпитися». Можливо, Далай-лама мав на увазі, що для того, щоб сприймати їжу як поживу для тіла, не треба заперечувати втіху і задоволення, які вона дає.

– Повертаючись до вашого запитання, – сказав Далай-лама, – коли ми говоримо про відчуття щастя, слід усвідомлювати, що насправді є два його види. Перший – це насолода, котру ми відчуваємо органами чуття. Приклад, який я навів, – секс – є одним з таких відчуттів. Але ми можемо також відчувати щастя вищого рівня завдяки нашому розуму, а саме завдяки любові, співчуттю і щедрості. На цьому глибшому рівні щастя характеризується відчуттям довершеності. Тимчасом як радість органів чуття швидкоплинна, ця глибша радість триває значно довше. Це і є справжня радість.

Людина, котра вірує, розвиває в собі цю глибшу радість за допомогою віри в Бога, яка дає їй внутрішню силу душевний спокій. Ті, хто не вірує, або нетеїсти, такі як я, мусять розвивати в собі цю глибшу радість, тренуючи власний розум. Ця радість або щастя зароджується всередині людини. Після цього насолода для органів чуття стає менш важливою.

Упродовж останніх кількох років я обговорював з ученими це розрізнення між сенсорним рівнем насолоди й болю та глибшим рівнем ментального щастя і страждання. Якщо ми зараз глянемо на сучасне матеріалістичне життя, складеться враження, що людей більшою мірою цікавлять сенсорні відчуття. Ось чому їхнє задоволення дуже обмежене і нетривале, адже для них відчуття щастя сильно залежить від зовнішніх стимулів. Наприклад, вони почуваються щасливими, поки грає музика.

Далай-лама схилив голову набік і усміхнувся, немов насолоджуючись музикою.

– Коли трапляється щось хороше, вони щасливі. Коли їжа добра, вони щасливі. Коли ці речі зникають, вони нудяться, тривожаться й почуваються нещасними. Звичайно, це не нове. Навіть за часів Будди люди потрапляли в цю пастку і вважали, що сенсорні відчуття дадуть їм щастя.

Отже, коли радість виникає на рівні розуму, а не тільки органів чуття, ти можеш підтримувати глибоке відчуття задоволення значно довше – навіть протягом двадцяти чотирьох годин. Тому я завжди кажу людям: треба приділяти більше уваги ментальному рівню радості й щастя. Не лише фізичній насолоді, а й задоволенню на рівні розуму. Це – справжня радість. Коли ви радісні й щасливі на ментальному рівні, фізичний біль обмаль важить. Але якщо немає радості або щастя на ментальному рівні, а є надмірні хвилювання, надмірний страх, тоді навіть фізичні блага і насолода не зменшать ментальний дискомфорт.

– Багато наших читачів, – сказав я, – розуміють, що таке фізична насолода, або фізичний вимір радості та щастя. Вони знають, які відчуття в них викликає смачна їжа чи гарна пісня. Утім, що таке це ментальне щастя або ментальна насолода завдовжки в двадцять чотири години, про яку говорите?

– Щире відчуття любові й тепла, – сказав Далай-лама.

– Ви прокидаєтеся з цією радістю на душі? – запитав я. – Навіть до того, як випили кави?

– Якщо розвинути в собі велику турботу про добробут усіх розумних істот і людей зокрема, ви почуватиметеся щасливими зранку, навіть до того, як вип'єте кави. Такою є цінність співчуття, співпереживання іншим.

Розумієте, навіть якщо присвятити десять-тридцять хвилин роздумам про співчуття, про люб'язне ставлення до інших, ви помічатимете результат цілий день. Таким чином можна підтримувати спокійний і радісний настрій. У кожної людини траплялися такі випадки, коли вона була в гарному настрої, а потім виникали проблеми, і вона почувалась нормально. Коли в тебе дуже кепський настрій, навіть якщо до тебе прийшов твій найближчий друг, ти і далі відчуваєшся нещасним.

- Ти так відчувався, коли я приїхав? - жартівливо запитав архієпископ.

- Саме тому я поїхав зустріти тебе в аеропорту - щоб почуватися ще нещаснішим... і створити тобі проблеми!

* * *

У науці є термін на позначення незадовільних результатів від пошуку насолоди - бігова доріжка гедонізму. Вона названа так на честь грецької філософської школи, яка вважала насолоду за найбільше благо. З давніх-давен у гедонізмі були свої прихильники, починаючи від народження писемної культури. В епосі про Гільгамеша Сідурі жіноче божество ферментації (тобто алкоголю) навчає ось чого: «Наповнюй свій шлунок. Веселися щодня і щочас. Нехай твої дні будуть сповнені радості. Танцюй і грай музику вдень і вночі... Лише це турбує людей». Навіть у глибоко духовній культурі стародавньої Індії, яка на значну міру стала джерелом тибетської традиції Далай-лами, існувала гедоністична школа під назвою «чарвака». Багато в чому для більшості людей гедонізм є філософією за замовчуванням; без сумніву, він також став головною ідеєю споживацької культури.

Проте вчені з'ясували: що дужче ми відчуваємо будь-яку насолоду, то менше вона на нас впливає і то більше сприймаємо її як належне. Перша тарілка морозива смакує неперевершено, друга - просто смачна, а третя спричиняє розлад шлунка. Це схоже на наркотик, який треба приймати в дедалі більших кількостях, щоб відчути такий самий кайф. Але, схоже, у літературі таки згадується один потужний і надійний спосіб змінити наше самопочуття. Це те, що Далай-лама й архієпископ обстоювали впродовж першого дня: наші стосунки, особливо те, як ми виражаємо любов і щедрість до інших людей у нашому житті.

Річард Дейвідсон, нейробіолог, із яким я обідав у Сан-Франциско, застосував дослідження нейровізуалізації до об'єднаної теорії щасливого мозку. Мене настільки захопила його розповідь, що я не міг зосередитися на рулетках, які принаймні на фізичному рівні були дуже славними.

Як пояснив мені Дейвідсон, є чотири незалежні нейронні контури, які впливають на наш сталий добробут. Перший з них - «наша здатність підтримувати позитивний стан». Цілком логічно, що здатність підтримувати позитивний стан або позитивні емоції безпосередньо позначається на спроможності відчувати щастя. Ці два видатні духовні лідери заявляли, що найшвидший шлях до цього стану - починати з любові та співчуття.

Другий контур відповідає за «нашу здатність відновлюватися після негативного стану». Найдужче мене вразило те, що ці контури зовсім не залежать один від одного. Можна добре підтримувати в собі позитивний стан, але легко падати в провалля негативного стану і важко з нього виходити. Це багато що пояснювало в моєму житті.

Третій контур, також незалежний, але необхідний для інших, - «наша здатність зосереджуватись та уникати неувважності». Звичайно ж, для розвитку цього контуру існує багато медитативних прийомів. І у випадку з

зосередженням на диханні, і у випадку з мантрами й аналітичною медитацією, яку щоранку виконує Далай-лама, засадничою є ця здатність фокусувати свою увагу.

Четвертий і останній контур – «наша здатність бути щедрими». Мені це здалося неймовірним – у нашому мозку є цілий контур, один із чотирьох, присвячений щедрості. Не дивно, що йому настільки приємно, коли ми комусь допомагаємо, або коли хтось допомагає нам, або коли ми просто стаємо свідками надання допомоги іншим – те, що Екман назвав піднесенням як один з вимірів радості. Існують вагомі й переконливі докази того, що в нас закладено співпрацю, співчуття і щедрість.

Джон Барг, один із провідних світових експертів у науці несвідомого, описує це як одну з-поміж трьох природжених (часто несвідомих) цілей – вижити, залишити потомство та співпрацювати. У лабораторних експериментах діти віком вісімнадцять місяців, яким показували ляльок, повернених обличчям одна до одної, були більше налаштованими на співпрацю, ніж ті, яким показували ляльок, відвернених одна від одної. Цей несвідомий рушій, який можна ввімкнути чи вимкнути, на думку Барга, являє собою цікавий приклад того, що співпраця – це глибокий еволюційний стимул, який виникає на найбільш ранніх етапах нашого розвитку. Мабуть, менш приємним є те, що цей рушій спонукає нас до співпраці й чемного ставлення до тих, хто схожий на наших вихователів і на наших імовірних захисників. Ми обережніше ставимося до людей, які мають інакший вигляд: у цьому криється несвідоме коріння упереджень. Схоже, наша емпатія не поширюється на тих, хто не входить до нашої «групи». Мабуть, саме тому архієпископ і Далай-лама постійно нагадують нам, що ми всі насправді належимо до однієї групи – людства. Утім, здатність і бажання співпрацювати й бути щедрим до інших закладено в наших нейронних контурах, і їх можна використовувати на особистому, соціальному та міжнародному рівні.

Наша найбільша радість

Я поставив архієпископу наступне запитання:

– Радість, про яку ви говорите, – це не лише почуття. Вона не з'являється і не зникає сама собою. Це щось значно глибше. Наскільки я розумію, ви стверджуєте, що радість являє собою спосіб, у який сприймають світ. Чимало людей чекають на щастя або радість. Коли вони знайдуть роботу, закохаються, розбагатіють, тоді й будуть щасливими і відчуватимуть радість. Ви ж говорите про те, що можна мати це вже зараз, ні на що не чекаючи.

Архієпископ ретельно зважував відповідь.

– Я лише хочу сказати, що найбільша радість для нас – це коли ми намагаємося робити добро іншим.

Невже все справді аж так прямолінійно? Варто лише стимулювати і задовольняти наш відданий нейронний контур щедрості? Немов випереджаючи мій скепсис, архієпископ додав:

– Ми так влаштовані. Тобто ми запрограмовані на співчуття.

«Саме так: запрограмовані», – подумав я, згадавши дослідження Дейвідсона.

– Ми запрограмовані на те, щоб дбати про інших і бути щедрими одне до одного. Ми в'янемо, коли не можемо спілкуватися. Це одна з причин, через яку одиночне ув'язнення вважають такою страшною карою. Нам потрібні інші для того, щоб у повній мірі бути собою. Я не знав, що так швидко прийду до концепції, поширеної в наших краях, – убунту. Згідно з нею людина є людиною завдяки іншим людям.

Згідно з концепцією убунту, якщо я маю скибку хліба, мені вигідніше поділитися нею з вами. Тому що, зрештою, ніхто з нас не з'явився на світ сам. Потрібні були дві людини, щоб ми народилися. Біблія, яка є спільною для нас, юдеїв і християн, наводить чудову розповідь Бог каже: «Не добре Адамові бути самому». Можна було б сказати: «Вибачте, але він не сам. Там є дерева, тварини і птахи. Як можна сказати, що він сам?» І ти усвідомлюєш, що ми в цілком реальному сенсі створені для глибокої взаємної доповнюваності. Такою є природа речей. Для цього не треба ні в що вірити. Я не міг би розмовляти з вами таким чином, якби не навчився цього від інших людей. Я не міг би ходити, як людина. Я не міг би думати, як людина, не навчившись цього від інших. Я навчився бути людиною від інших людей. Ми є частиною цієї тонкої мережі. Насправді це дуже складно.

На жаль, у нашому світі ми часто не усвідомлюємо цих зв'язків, аж поки не стається велика катастрофа. Ми помічаємо, що нас починають цікавити люди в Тімбукту, яких ми ніколи не зустрічали і, мабуть, ніколи не зустрінемо в земному житті. Але ми відкриваємо своє серце. Ми допомагаємо їм ресурсами, тому що усвідомлюємо: ми всі навзаєм пов'язані. Ми всі взаємопов'язані, і лише разом можемо бути людьми.

Мене глибоко зворушили слова архієпископа, але я вже чув скептичну реакцію деяких читачів, і власну також. Більшість людей не роздумує цілими днями про те, як допомогти іншим. Подобається нам це чи ні, а більшість людей, прокидаючись зранку, думає про те, як виконати свою роботу, як заробити достатньо грошей, щоб оплатити рахунки, як подбати про своїх рідних і про інші обов'язки. «Гарні хлопці фінішують останніми» – ця фраза передає двоїсте ставлення до доброти і співчуття, притаманне Заходу. У нашому суспільстві успіх вимірюється грошима, владою, славою та впливом.

У цих чоловіків було все, окрім першого пункту, хоча жоден з них не був голодним. Для духовного лідера ігнорувати гроші – це нормально, а як щодо тих, хто живе цілісіньке життя на всемогутньому ринку? Більшість людей сподівається не досягнути духовної величі або просвітлення, а оплатити навчання дітей і заощадити достатньо грошей для виходу на пенсію. Я засміявся, пригадавши, як відвідував своїх друзів у їхньому будинку поблизу Лас-Вегаса. Це був гарний дім – власне, він більше скидався на перський маєток, – у якому було без ліку будівель, фонтанів та каналів з водою. Він нагадував величні споруди ісламської цивілізації. Метою мого візиту було обговорення доробку архієпископа, і коли він прибув туди й побачив красу та велич цього палацу, то усміхнувся й зухвало сказав: «Я помилявся – я хочу бути багатим».

– Як ви щойно зазначили, – додав Далай-лама, помітно пожвавішавши, – люди думають про гроші, славу або владу. З позиції особистої радості людини це недалекоглядно. Дійсність, як зауважив архієпископ, полягає в тому, що люди – соціальні тварини. Одна особа, хай якою впливовою і розумною вона є, не може жити без інших людей. Тому найкращий спосіб справдити свої бажання, досягнути власної мети – допомагати іншим, знаходити більше друзів.

Він поставив риторичне запитання:

– Як можна знаходити друзів? За допомогою довіри. Як можна розвивати довіру? Це просто: треба продемонструвати ширю турботу про їхній добробут. Тоді з'явиться довіра. Але якщо за штучною усмішкою або великим бенкетом глибоко в душі ви приховуєте егоїстичне ставлення, довіра ніколи не виникне. Якщо думаєте про те, як їх використати, як мати від них зиск, ви ніколи не викличете в інших довіру. Без довіри дружби не існує. Ми, люди, – соціальні тварини, як вже сказано, і нам потрібні друзі. Справжні друзі. Ті, хто дружить заради грошей, заради влади – це штучні друзі.

Архієпископ приєднався до розмови:

– Бог – це спільнота, братерство. Ми створені цим Богом задля процвітання. І ми процвітаємо в спільноті. Коли ми стаємо егоцентричними, замикаємось у собі, можна бути впевненими, що одного дня ми відчуватимемо глибоке, глибоке незадоволення.

* * *

У нас виникає парадокс. Якщо один з головних секретів радості – це вихід за межі власного егоцентризму, чи не є зосередження на власній радості й часті нерозумним егоїзмом (за словами Далай-лами) зі згубними наслідками? Архієпископ вже сказав, що не можна шукати радості і щастя самі по собі, тож чи не є помилкою зосередженість на них?

Дослідження показують, що збільшення власної радості та щастя позитивно впливає не лише на вас, а й на інших людей у вашому житті. Коли ми можемо вийти за межі власного болю і страждань, ми стаємо доступнішими для інших; біль змушує нас надзвичайно сильно зосереджуватися на собі. Схоже, біль, як фізичний, так і ментальний, поглинає всю нашу зосередженість і залишає дуже мало уваги для інших. У своїй книзі з Далай-ламою психіатр Говард Катлер підсумував ці результати: «Власне, ціла низка опитувань показує, що нещасливі люди зазвичай найдужче зосереджуються на собі та найбільш схильні до соціальної ізоляції, похмурих думок і навіть ворожості. На противагу цьому щасливі люди здебільшого комунікабельніші, гнучкіші та креативніші, і вони легше переносять повсякденні життєві труднощі, ніж люди нещасливі. І, що найважливіше, вони більш люблячі й терплячі, ніж нещасливі люди».

Утім, дехто може поцікавитись, як наша радість пов'язана з боротьбою з несправедливістю та нерівністю. Як наше щастя пов'язане з намаганням зменшити страждання світу? Якщо стисло, чим ретельніше ми лікуємо власний біль, тим більше уваги можемо приділяти іншим. Але, хоч як дивно, архієпископ і Далай-лама стверджували, що насправді для того, щоб вилікувати власний біль, треба звертати увагу на біль інших. Це – добродієсне коло. Що більше ми звертаємо увагу на інших, то більше радості відчуваємо, а що більше радості ми відчуваємо, то більше її можемо дати іншим. Мета полягає не лише в тому, щоб збільшувати власну радість, а й у тому, щоб, як поетично висловився архієпископ, «бути резервуаром радості, оазою миру, озером спокою, кола на якому торкатимуться людей, котрі вас оточують». Як ми побачимо, радість доволі заразна. Як і любов, співчуття й щедрість.

Отже, більше радості – це не лише більше веселощів. Ідеться про співчутливіший, потужніший і навіть більш духовний стан розуму, який повністю взаємодіє зі світом. Коли ми з архієпископом працювали над навчальним курсом для послів миру та активістів, що вирушають у зони конфлікту, він пояснив мені, чому мир мусить зароджуватися всередині. Не можна принести мир, коли в нашій душі його немає. Так само не можна сподіватися зробити світ кращим, щасливішим, якщо ми не прагнемо цього й у власному житті. Мені кортіло почути про те, як боротися з неминучими

перешкодами на шляху до радості, але я знав, що доведеться зачекати до завтра. До обіду залишався час тільки на одне коротке запитання.

Я запитав у Далай-лами, як це – прокидатись із відчуттям радості, і він розповів про те, як зустрічає кожен ранок:

– Думаю, якщо ви дуже релігійна людина, то, шойно прокинувшись, дякуєте Богові за новий день. І ви намагаєтеся виконувати Божу волю. Стосовно нетеїстів, таких як я, котрі є буддистами: шойно прокинувшись, я пригадую вчення Будди – важливість доброти і співчуття, хороші побажання іншим або принаймні прагнення зменшити їхні страждання. Після цього я пригадую, що все навзаєм пов'язано, вчення про взаємозалежність. Зрештою я визначаю свій намір на сьогодні: цей день має бути змістовним. Для цього треба служити і допомагати іншим, якщо це можливо. Якщо це неможливо, принаймні не завдавати їм шкоди. Це і є змістовний день.

Обід: зустріч двох шалапутників – це чудово

Залу Далай-лами перетворили на ідальню. У дальньому кінці розташувалася вишукана золота фігурка Будди в різнобарвній дерев'яній коробці. Стіни були завішені тангками – шовковими сувоями, які були розфарбовані в яскраві кольори і на яких був зображений Будда та інші буддійські постаті. Зазвичай їх ненадовго вивішували на стінах монастирів, щоб вони надихали на медитативну практику. Їх використовували з метою заохотити вірян іти шляхом просвітлення.

Вікна були завішені білими мереживними фіранками, а на столі до обіду поставили кошики з плоским тибетським хлібом і пакети з соком. Сервірування було простим і нагадувало пікнік, а обід складався з типових тибетських страв з кухні Далай-лами. Там була локшина, овочі та момос – відомі тибетські парові пельмені.

Далай-лама й архієпископ Туту сиділи один навпроти одного. Сидячи поряд з Далай-ламою, я відчував у його поставі та жестах силу лідера. Пригадую, як міцно і ніжно він тримав мою руку, коли ми вперше зустрілись. Його доброта жодним чином не применшувала його силу – це було цінним нагадуванням про те, що співчуття є ознакою сили, а не слабкості, як вони не раз наголошували в наших розмовах.

Коли вас зустрічає Далай-лама, він бере вашу руку і ніжно гладить її, наче ваш дідусь. Він дивиться вам у вічі, глибоко відчуває те саме, що й ви, і торкається своїм лобом вашого. Нехай яке відчуття, піднесення або мука наповнювало ваше серце і відображалось на вашому обличчі, воно віддзеркалюється також на його лиці. А потім, коли Далай-лама зустрічає наступну людину, ці емоції зникають, і він стає абсолютно відкритим до наступної зустрічі і наступної миті. Можливо, саме це й означає бути цілком присутнім, відкритим до кожного моменту та кожної людини, з якою ми стикаємося, не прив'язуючи себе до руйнівних спогадів про минуле і не впадаючи в тривожне очікування майбутнього.

Обід почався з того, що ми повернулись до теми днів народження, старіння і смерті.

– Я звертався до німецького фахівця стосовно моїх колін, – сказав Далай-лама. – Він вважає, що стан мого здоров'я дуже хороший. Потім він пояснив

мені, що проблема – у моїх колінах. Він сказав, що мені не вісімнадцять років, а вісімдесят, тому зробити можна обмаль. Мені справді здалося, що це чудовий урок. Дуже важливо думати про непостійність. Він нагадує мені, що я маю вісімдесят років. Це чудово. Але, мій друже, ти ще старший, ніж я.

– Ти вихваляєшся? – спитав архієпископ.

– Це приготовлено на моїй особистій кухні, – сказав Далай-лама, простягаючи скибку хліба своєму шановному гостеві.

– Ти торкаєшся хліба своїми пальцями і думаєш, що я повинен його їсти? – спитав архієпископ Туту. – Мені цей подобається, – сказав він і потягнувся через мультизлаковий хліб за білим, подивившись із усмішкою на свого американського лікаря.

– Журналісти в аеропорту сказали: «Мабуть, ви дуже раді приїздові архієпископа Туту», – мовив Далай-лама. – Я відповів їм: «Так, я справді дуже радий. До мене приїхав мій дуже добрий друг. По-перше, на людському рівні він дуже хороша людина. По-друге, він – релігійний лідер, поважний священнослужитель, який шанує різні релігійні традиції. По-третє, і це найважливіше, він – мій дуже, дуже близький друг».

– Ти мені лестиш.

– Потім я сказав їм, що ти часто описував мене як шалапутну людину, і я також вважаю тебе за шалапутника. Зустріч двох шалапутних людей – це чудово. Тому це дуже радісна подія, – вони обоє засміялись.

Архієпископ перехрестився і прочитав молитву перед тим, як скуштувати хліба.

– Усе нормально? Температура нормальна? – запитав Далай-лама. Не мало значення, що він – видатний духовний лідер, колишній очільник тибетської нації та втілення Бодхісаттви Співчуття для вірян; у цей момент він був господарем і турбувався про те, щоб його гостям сподобалося частування.

– Дуже дякую, – сказав архієпископ. – Дякую за те, що прийняв нас, і за обід, і за те, що зібрав усіх тих людей зустрічати нас уздовж дороги, – засміявся він. – Суп дуже смачний.

Я ніколи не бачив, щоб архієпископ Туту проминув нагоду подякувати комусь або відзначити те, що він отримав. Часто він зупиняє цілу постановку чи захід, аби відзначити всіх присутніх.

– Суп справді гарний, – сказав архієпископ, відмахуючись від ченців, які намагались поставити перед ним ще більше їжі. Усі вже практично доїли, а він і далі сьорбав суп. – Він чудовий. Прощу вас, я їстиму лише це. Потім скуштую десерт – тобто фруктовий салат.

Згодом, побачивши, що подають морозиво, він засміявся:

– Так, добре. Можливо, я з'їм іще трохи морозива.

Він хитав головою з боку в бік, поклавши на одну шальку терезів своє здоров'я, а на іншу – любов до солодкого. Архієпископ дуже полюбляє морозиво, надто з ромом і родзинками, тож, коли він гостював у нас із Рейчел, з його офісу люб'язно повідомили про його вподобання: курка замість риби, ром-кола – тепер від неї довелось відмовитися через надокучливі проблеми зі здоров'ям – та морозиво з ромом і родзинками. Оце морозиво з ромом і родзинками було важко знайти не на свята, але нарешті

ми відшукали контейнер об'ємом в один галон у глибокій морозильній камері на заводі морозива. Архієпископ один раз із великим задоволенням з'їв три ложки на десерт, а відтак ми протягом кількох місяців доїдали решту.

* * *

Розмова зайшла про зближення їхніх двох релігійних традицій, а також про серйозну проблему релігійних конфліктів і потребу в толерантності. Далай-лама почав з того, що всі не можуть бути християнами або буддистами.

– У людей, що сповідують світові релігії, немає вибору, окрім як змиритися з існуванням інших релігій. Нам конче треба співіснувати. Для того щоб жити щасливо, мусимо поважати традиції одне одного. Я захоплююсь іншими традиціями.

– Кофі Аннан в останній рік на посаді створив комісію, – додав архієпископ. – Вона дістала доволі претензійну назву «Група високого рівня». Ми представляли всі традиції і, незважаючи на наше різноманіття, підготували однастайний звіт. Ми дійшли висновку: у релігіях немає нічого лихого. Проблема полягає у вірянах.

– Так і є, так і є, – погодився Далай-лама.

Я запитав, що нам робити з нетерпимістю і фанатизмом, які зараз ширяться світом.

– Насправді єдиним виходом є освіта і ширший контакт, – відповів Далай-лама. – Я здійснював паломництво до святих місць у всьому світі, зокрема до Фатіми в Португалії, Стіни плачу і Куполу скелі в Єрусалимі. Якось я був у Барселоні, Іспанія, і зустрів там християнського монаха, який п'ять років прожив відлюдником у горах і вживав дуже мало гарячих страв. Я запитав у нього, якої практики він дотримується, і він сказав: «Любові». Коли він відповів, у його очах було щось дуже особливе. Ця практика – любов – дійсно лежить у центрі всіх світових релігій. Коли я зустрів цього праведника, я не думав: «На жаль, він не буддист» або «Шкода, що він християнин».

– Я часто кажу людям: «Невже ви справді думаете, що...» – почав архієпископ.

Але Далай-лама повернувся до одного з ченців, які подавали їжу. Архієпископ зробив йому жартівливе зауваження:

– Ти мене слухаєш?

Далай-лама, який не почув архієпископа, втрутився зі словами:

– Тому це показує...

Архієпископ і далі вдавав із себе ображеного:

– Бачите? Він не слухає.

– Я не слухатиму, поки ти не візьмеш у руки ціпок, – засміявся Далай-лама.

– Я мав тебе за противника жорстокості!

– Прошу, розповідай далі. Мені треба зосередитись на їжі. Для мене це останній прийом їжі на сьогодні.

Згідно з буддійською монастирською традицією, Далай-лама ість двічі на день, уранці та в обід.

– Гаразд. Як я казав, невже ви справді думаєте, що коли – саме коли, а не якщо – Далай-лама потрапить у рай, Бог скаже: «О, Далай-ламо, ти був чудовим. Як шкода, що ти не християнин. Тобі доведеться перейти у тепліше місце». Усі розуміють, наскільки це смішно.

Архієпископ зробив паузу, а потім у дуже душевний момент для двох друзів сказав:

– Думаю, зустріч із тобою – одна з найкращих подій у моєму житті.

Далай-лама усміхнувся й почав розповідати іншу історію.

– Я думав, ти намагатимешся істи! – сказав архієпископ.

Далай-лама фиркнув і знову взявся до десерту.

– Так, але ти справив надзвичайний вплив на світ, – вів далі архієпископ. – Є сила-силенна людей, яким ти допоміг стати хорошими; вони належать до різних релігій, різних віросповідань. Вони бачать, вони відчують – адже я не думаю, що річ у твоїх ідеях, хоча так, вони теж непогані... прийнятні. Вчені також вважають тебе розумним, але насправді причина в тому, ким ти є. Думаю, хоч у яку точку світу ти поїдеш, люди розуміють, що ти – справжній. Ти не вдаєш із себе когось іншого. Ти живеш відповідно до власних поглядів, і ти допоміг дуже-дуже багатьом людям відновити віру в свою релігію, а також у добро. Ти популярний не лише серед старих, а й серед молоді. Я вже казав, що ти і Нельсон Мандела – це двоє відомих мені людей, які не є поп-зірками, але можуть зібрати Центральний парк. Тобто коли люди знають, що ти виступатимеш у певному місці, там яблуку ніде впасти. Тому те, що ми кажемо про секулярність нашого світу і таке інше, лише частково відповідає дійсності.

Далай-лама махнув руками, заперечуючи свій ранг і особливість.

– Я завжди сприймаю себе як одного з сімох мільярдів людей. Нічого особливого. Отже, на цьому рівні я намагаюся донести до інших, що основне джерело щастя – це здорове тіло і тепле серце.

Слухаючи його, я подумав: чому нам так важко повірити в ці слова і втілювати їх у життя? Наша подібність мала б бути очевидною, але ми часто відчуваємось відокремленими. Існує так багато ізолюваності та відчуження. Звичайно, я ріс із цим відчуттям у Нью-Йорку, який на той час був найбільш густонаселеним містом світу.

– Усі хочуть жити щасливо, але щасливе життя особи залежить від щастя людства. Тому нам треба думати про людство, знаходити відчуття єдності між усіма сімома мільярдами людей.

Знову перетворившись із духовного наставника на господаря, Далай-лама запитав:

– Чаю чи кави?

– У мене є сік, дякую, – відповів архієпископ. – Тебе виховували в Тибеті з дуже особливим статусом. Напевно, ти дійшов цього усвідомлення не відразу.

– Так, я ставав мудрішим завдяки навчанню і досвіду. Коли я вперше поїхав у Пекін, який зараз називають Бейджіном, на зустріч із китайськими лідерами, а також 1956 року, коли я приїхав в Індію і зустрівся там з індійськими лідерами, було забагато формальностей, тому я хвилювався. Тепер, коли я зустрічаю людей, то підтримую міжособистісний рівень, без зайвого офіціозу. Я ненавиджу формальність. Коли ми народжуємося, її немає. Коли ми помираємо, її немає. Коли ми опиняємось у лікарні, її немає. Тому формальність є штучною. Вона лише створює додаткові перепони. Незалежно від наших переконань, усі люди однакові. Ми всі хочемо жити щасливо.

Я не міг утриматись від думки, чи не пов'язана нелюбов Далай-лами до формальності з дитинством, проведеним у «золотій клітці».

– Формальність завершилася лише тоді, коли ви опинились у вигнанні? – запитав я.

– Так, правильно. Тому я іноді кажу: відколи я став біженцем, я звільнився від формальності. Я суттєво наблизився до реальності. Так значно краще. Я часто під'юджую моїх японських друзів через те, що в їхньому культурному етикеті занадто формальностей. Іноді, коли ми щось обговорюємо, вони постійно роблять ось так, – Далай-лама енергійно закивав головою. – Я не можу сказати, погоджуються вони чи ні. Найгірше – це офіційні обіди. Я завжди жартую, що страви схожі на декорації, а не на їжу. Усе дуже красиво, але порції надзвичайно малі! Мені байдуже до офіціозу, тому я прошу їх принести більше рису, ще більше. Коли надто багато формальностей, вам залишається дуже маленька порція, якої, мабуть, вистачило б лише пташці, – він доїдав останні крихти десерту.

– Можливо, усі хочуть бути щасливими, – промовив я, – але труднощі полягають у тому, що чимало людей не вміють такими бути. Ви говорили про важливість сердечного тепла, але багато хто соромляться або їм важко відкритись іншим. Їм лячно. Вони бояться відмови. Ви говорили про те, що, коли ти довіряєш людям, це надихає їх на довіру.

– Так і є. Щира дружба заснована виключно на довірі, – пояснив Далай-лама. – Якщо ти справді турбуватимешся про добробут інших, з'явиться й довіра. Це – основа дружби. Ми – соціальні тварини. Нам потрібні друзі. Я думаю, від народження і до смерті, друзі дуже важливі. Науковці з'ясували, що нам потрібна любов для того, щоб жити. Коли ми народжуємося, наші матері виражають нам безмежну любов і ніжність. Багато вчених стверджують, що після народження є кілька тижнів, протягом яких фізичний дотик матері являє собою ключовий чинник для розвитку мозку. Якщо дитина після народження ізольована від матері й фізичного дотику, це їй дуже шкодить. Це ніяк не пов'язано з релігією. Це – біологія. Нам потрібна любов.

Далай-лама вперше почув про це дослідження в 1980-х роках від покійного біолога Роберта Лівінгстона, який згодом став його «вчителем біології». Дитячий невролог і нейробіолог Таллі Барам підготувала один з новіших прикладів у цій важливій сфері досліджень. Вона дослідила, що материнська ласка спричиняє активність, яка покращує когнітивну функцію та стійкість до стресу в мозку немовляти. Материнський дотик буквально здатен зупиняти вивільнення гормонів стресу. Доведено, що ці гормони призводять до розпаду дендритних шипиків, розгалужених відростків на нейронах, важливих для відправлення і отримання повідомлень та формування спогадів.

– Моя мати була близнючкою, – сказав я. – Вона народилась передчасно і важила лише 1114 грамів. Вона провела два місяці в інкубаторі без людського дотику.

- Це якось вплинуло на неї? - запитав архієпископ Туту.

- Думаю, це мало на неї величезний вплив.

- Зараз є ці... як їх називають? - сказав архієпископ Туту. - Сумки кенгуру. Ми з моєю дружиною Леею патронуємо дитячу лікарню в Кейптауні, і якось, коли ми її навідували, там був великий чоловік, який носив із собою крихітне немовля, прив'язане до грудей для того, щоб воно відчувало його серцебиття. Як нам сказали, доведено, що такі немовлята значно швидше одужують.

Мфо запитала в мене, чи маю з собою фото моїх двійнят, зроблене після того, як вони народились передчасно і перебували в неонатальному відділенні інтенсивної терапії. В одній з наших доньок було випадання пуповини, яке блокувало проходження через родові шляхи. Унаслідок цього її пульс і рівень кисню знижувались. Акушерка, прикладаючи вакуумний екстрактор до голови нашої донечки, сказала Рейчел, що в неї залишився один поштовх, інакше доведеться терміново робити кесарів розтин. Еліана вже була в родових шляхах, тому кесарів розтин не гарантував безпечних пологів.

Будучи лікарем, Рейчел знала, як і я, що не можна втрачати ні секунди, тому що рівень кисню Еліани наближався до небезпечної позначки. Я ніколи не бачив нічого подібного до цієї сили, з якою Рейчел стрімголов пірнула в біль і вклала всю свою материнську волю в поштовх. Еліана народилася з синюшною шкірою; вона не реагувала на подразники і не дихала. У неї був один бал з десяти за шкалою Апгар - це означало, що вона була ледь живою.

Її відвезли на реанімаційне ліжко, на якому лікарі намагались її врятувати, і звеліли Рейчел говорити до своєї дитини, тому що голос матері має майже магічні лікувальні властивості, навіть під час операцій з високим ризиком. Ми чекали кілька найдовших хвилин у нашому житті, поки лікарі намагались привести малечу до тями і готували її до інтубації. А потім, в одну невимовно радісну і сподівану мить, Еліана сплюнула, зробила свій перший подих і життєствердно закричала. Ми всі, зокрема й акушерка, плакали від щастя.

Після травматичного народження Еліани двійнят відвезли в неонатальне відділення інтенсивної терапії цієї лікарні. Коли я зайшов туди через деякий час, вони лежали поряд, тримаючись за руки. Важливість любові для життя, описана Далай-ламою, не була для мене чимось абстрактним, адже я бачив на власні очі материнську любов, яка врятувала життя нашої донечки та яка дає нам усім змогу жити.

- Прекрасно, - промовив архієпископ, уявляючи собі ту картину.

- Це біологія, - сказав Далай-лама. - У всіх ссавців, зокрема і в людей, є особливий зв'язок з матір'ю. Без материнської турботи маля загине. Це факт.

- Навіть якщо дитя не помре, з нього може вирости Гітлер, тому що воно відчуває цю велику нестачу, - сказав архієпископ.

- Думаю, коли Гітлер був малим, - заперечив Далай-лама, - він був таким самим, як і інші діти.

Вони вперше висловили незгоду не в пустотливій грі.

- Думаю, його мати виражала йому любов, інакше він помер би.

Члени сім'ї пригадують, що Клара Гітлер справді була відданою матір'ю, проте його батько вочевидь був домашнім тираном.

– Отже, – вів далі Далай-лама, – навіть у наш час терористи також мали максимум любові від матерів. Тому навіть ці терористи глибоко всередині...

– Гадаю, тут я з тобою не погоджуся, – відповів архієпископ. – Хуліганам стають ті, хто почувається дуже невпевнено і хоче довести, що він – хтось. Часто це пов'язано з тим, що вони не мали достатньої любові.

– Думаю, так: обставини, оточення, освіта мають значення, – відповів Далай-лама. – Особливо в наш час, проте в освіті обмаль уваги приділяють внутрішнім цінностям. У такому разі замість внутрішніх цінностей ми стаємо егоцентричними, постійно думаємо: «Я, я, я». Егоцентричне ставлення призводить до невпевненості і страху. До недовіри. Надто великий страх спричиняє роздратування. Занадто велике роздратування веде до злості. Це і є психологія, система мислення, емоцій, яка запускає ланцюгову реакцію. Унаслідок егоцентричного ставлення людина віддаляється від інших, потім вона перестає їм вірити, відтак почувається невпевнено, потім з'являється страх, згодом тривога, потім роздратування, після того злість і жорстокість.

Було дивовижно почути, як Далай-лама описує перебіг думок, що зумовлює страх, відчуженість, а відтак жорстокість. Я вказав на те, що дуже часто на Заході батьки приділяють надмірну увагу своїм дітям і їхнім потребам, а не тому, щоб навчити їх дбати про інших.

Далай-лама відповів:

– Так, у батьків також забагато егоцентризму: «Мої діти, мої діти». Така любов є упередженою. Нам потрібна неупереджена любов до всього людства, до всіх розумних істот, незалежно від того, як вони ставляться до нас. Ваші вороги все одно є вашими людськими братами і сестрами, і вони теж заслуговують на нашу любов, повагу й тепло. Це – неупереджена любов. Можливо, вам випаде опиратися діям ваших ворогів, але ви можете любити їх як братів і сестер. Лише ми, люди, можемо це зробити завдяки нашому людському інтелекту. Інші тварини на це не здатні.

Знаючи з власного досвіду, що таке нестримна і зосереджена батьківська любов, я подумав про те, чи справді можна любити інших такою самою любов'ю. Чи дійсно ми можемо поширити це коло турботи на багатьох інших, а не лише на наших рідних? Монах може зосереджувати всю свою любов на людстві, але батькові треба виховувати дитину. Я припускав, що слова Далай-лами були сподіванням для людства, проте наскільки вони реалістичні? Можливо, ми не зможемо любити чужих дітей так само, як власних, але здатні розширити звичні межі цієї любові. Я подумав про те, що міг би сказати архієпископ, у якого теж є діти, але на цей момент усі вже пообідали.

Ми повертались до гнучкості любові та співчуття впродовж тижня, але наступного дня ми взялись обговорювати перешкоди на шляху до радості, починаючи від стресу і тривоги й закінчуючи нещастями та хворобами, а також те, як можна відчувати радість у супереч цим неминучим викликам.

День 2 і 3

Перешкоди на шляху до радості

Ви – незавершений шедевр

– Усе дуже просто, – почав Далай-лама. – Усі знають, що фізичний біль – це погано, і намагаються його уникнути. Заради цього ми не лише лікуємо хвороби, а й намагаємося запобігати їм і підтримувати наш фізичний імунітет. Ментальний біль не менш дошкульний, тому нам треба його полегшувати. Зробити це можна за допомогою ментального імунітету.

Ми почали другий день бесід і перейшли до перешкод на шляху до радості. Темою діалогів було те, як знаходити радість усупереч стражданням, і ми знали, що нам знадобляться два повні дні на обговорення всіх видів страждань. Як учора сказав Далай-лама, дуже багато нещастя зароджується в нашій голові та в серці – вони зумовлені тим, як ми реагуємо на життєві події.

– Ментальний імунітет, – пояснив Далай-лама, – це вміння уникати деструктивних емоцій та розвивати позитивні. По-перше, мусимо досягнути розум: він має безліч різних станів – різноманітні думки та емоції, з якими ми щодня стикаємося. Деякі з цих думок та емоцій шкідливі, навіть токсичні, а інші – здорові й цілющі. Перші хвилюють наш розум і завдають нам чимало ментального болю. Другі дають нам справжню радість.

Коли ми розуміємо цю обставину, нам значно легше контролювати розум і вживати профілактичні заходи. Так ми розвиваємо ментальний імунітет. Так само як здоровий імунітет і міцне здоров'я захищають наш організм від потенційно небезпечних вірусів і бактерій, ментальний імунітет забезпечує здоровий душевний стан, завдяки якому ми менш вразливі до негативних думок і почуттів.

Подивіться на це таким чином: якщо у вас міцне здоров'я, ви не захворієте, коли з'являться віруси. Якщо ваш загальний стан здоров'я кепський, навіть незначні віруси будуть дуже небезпечними для вас. Так само якщо у вас міцне психічне здоров'я, то, коли виникнуть потрясіння, ви будете трохи напруженими, але швидко повернетесь до звичного стану. Якщо ваше психічне здоров'я не дуже добре, незначні потрясіння і проблеми завдаватимуть вам сильного болю і страждань. Ви відчуватимете великий страх і хвилювання, тяжкий смуток і відчай, шалену злість і роздратування.

Люди хотіли б випити таблетку, яка позбавить їх страху і тривоги та відразу ж дасть їм відчуття спокою. Це неможливо. Треба поступово розвивати розум і зміцнювати ментальний імунітет. Мене часто запитують, як найшвидше і найкраще розв'язати проблему. Знову ж таки, це неможливо. Можна мати або найшвидше, або найкраще рішення, але не обидва одночасно. Найкраще рішення для наших страждань – це ментальний імунітет, але на його розвиток потрібен час.

Якось я розмовляв з Елом Гором, віце-президентом США. Він розповів мені, що має купу проблем, багато труднощів, які викликають у нього сильну тривогу. Я сказав йому, що люди здатні розрізняти між раціональним та емоційним рівнями. На раціональному рівні ми приймаємо те, що перед нами

серйозна проблема, але на глибшому, емоційному рівні можемо залишатися спокійними. Так само як в океані є рясно хвиль на поверхні, проте вглибині він доволі спокійний. Цього можна досягти, якщо ми вміємо розвивати ментальний імунітет.

– Так, – відповів архієпископ, – ти дав дуже хорошу відповідь. Ти завжди даєш гарні відповіді, але з цією ти впорався відмінно. Я лише думаю, що іноді люди даремно сердяться на себе, особливо тоді, коли в них виникають деякі цілком природні думки і почуття.

По суті, – вів далі архієпископ, – я думаю, нам треба приймати себе такими, якими ми є. А потім сподіватися, що ми зростатимемо так, як це описав Далай-лама. Я маю на увазі виявлення речей, що виводять нас із рівноваги. Це те, чого можна навчитися, що можна змінити, але нам не треба соромитись. Ми – люди, й іноді нам корисно усвідомлювати, що в нас є людські емоції. Питання полягає в здатності визначити, коли це доречно.

Протягом тижня діалогів архієпископ часто казав, що нам не варто лаяти себе через негативні думки й емоції і що вони є природними та неминучими. На його думку, вони лише посилюються під впливом провини і сорому, коли ми вважаємо, що їх не повинно в нас виникати. Далай-лама погодився, що людські емоції природні, але він заперечував їхню невідворотність. Він пояснив, що ментальний імунітет – це спосіб їх уникнути.

Упродовж кількох місяців після поїздки в Дармсалю я намагався зрозуміти цю видиму розбіжність у поглядах: чи справді можна уникнути негативних думок та емоцій, розвинути те, що Далай-лама називав «ментальним імунітетом»? Чи ці думки й емоції є неминучими і їх слід прийняти та пробачити себе за них, як то радить робити архієпископ?

Нарешті, після численних дискусій з фаховими психологами стало зрозуміло, що кожен із цих поглядів має право на існування і відображає інший етап у циклі емоційного життя. Завдяки самопізнанню й медитації ми можемо збагнути природу нашого розуму і навчитися послаблювати свою емоційну реактивність. Таким чином ми станемо менш вразливими до деструктивних емоцій та моделей мислення, які завдають нам величезних страждань. Це і є процес розвитку ментального імунітету.

Архієпископ лише нагадував нам, що навіть за наявності цього імунітету подекуди в нас виникатимуть негативні або деструктивні емоції і в таких випадках найгірше, що можна зробити, – це жорстко себе критикувати.

Інакше кажучи, Далай-лама твердив, що якщо ми істимо корисну їжу, прийматимемо вітаміни і вдосталь відпочиватимемо, то зможемо бути здоровими, а архієпископ казав: «Так, але навіть у цьому разі ми іноді підхоплюватимемо застуду, тому не слід погіршувати власний стан самобичуванням».

Отже, як нам боротися з цими перепонами на шляху до щастя – неминучими джерелами страждань, як внутрішніх, так і зовнішніх, – що завдають нам такого лютого болю і муки в житті, коли ми з ними стикаємося? Сюди входять і такі прикрі повсякденні явища, як стрес, розчарування та хвилювання, і такий доленосний досвід, як біди, хвороби і, зрештою, зустріч зі смертю. Ми не можемо впливати на неминучість цих подій, але обидва чоловіки погодилися, що таки можемо визначати їхній вплив на наше життя, змінюючи своє ставлення до них.

Перший крок – це прийняти наявність страждань. Будді приписують такі слова: «Я вчив одного і лиш одного: страждання і припинення страждань». Перша шляхетна істина буддизму полягає в тому, що життя сповнене

страждань. На санскриті страждання називається дукха (не плутати з горіховою і дуже смачною єгипетською приправою дукка).

Дукха можна перекласти як «стрес», «тривога», «страждання» або «незадоволення». Його часто описують як душевне та фізичне страждання, що виникає в житті, як хвороби та старіння. Також його описують як стрес і тривогу, зумовлені спробами контролювати те, що за своєю суттю є непостійним і невідчужим контролем. Ми намагаємось контролювати момент і внаслідок цього відчуваємо, що те, що відбувається, не має відбуватися. Значна частина наших незгод полягає в тому, що ми хочемо, щоб усе було інакше.

– Думаю, у багатьох випадках, – пояснив Далай-лама, – виникає певний жаль, певне незадоволення, яке призводить до роздратування та злості.

Хоча стрес і роздратування можуть здаватись поверховими проблемами або скаргами, Будда називав їх основною причиною багатьох наших зайвих і штучних страждань. Я пригадав, що сказав Далай-лама в наш перший день: ми не спроможні зупинити природні катастрофи і страждання, спричинені ними, але можемо позбутися багатьох інших страждань.

Дукха, тобто страждання, – це протилежність до сукхи, що означає «щастя», «легкість» або «затишок». Кажуть, що обидва ці слова походять від стародавніх аріїв, які принесли санскрит до Індії. Аріїці були кочівниками, які подорожували на возах, запряжених кіньми або волами, і ці слова буквально означають «з поганою (або хорошою) віссю». Їзда була трусською (дукха) чи плавною (сукха)? Непогана метафора для життя. Хіба страждання – це не трусська їзда? Кожне життя вкрите коліями, і нікому не вдасться уникнути вибоїв, але багато залежить від того, як ми сприймаємо поїздки. Наш розум – це вісь, яка часто визначає, буде для нас їзда трусською чи плавною.

Я пересвідчився в цьому на цілком конкретному прикладі, коли приїхав з Пеггі Калаган у Дармсалу в січні, за кілька місяців до діалогів. Пеггі відповідала за зйомки тижня в Дармсалі, і ми приїхали туди для того, щоб підготуватися до квітневого візиту. Наш виліт назад із затягнутого хмарами аеропорту в Дармсалі скасували, тому ми вирушили вибоїстою та звивистою дорогою до найближчого аеропорту. Ми міцно трималися за поручні автомобіля, який кидало вгору-вниз і гойдало з боку в бік. Щосили намагаючись уникнути нудоти, ми відверталися на кумедні історії з наших подорожей і розтягували кожну з них якомога довше до кінця цієї карколомної шестигodinної поїздки.

– У нас є певне бачення нашого досвіду, і ми його оцінюємо: «Це добре», «Це погано», «Це нейтрально», – пояснив Далай-лама. – Потім у нас виникає реакція: страх, роздратування, злість. Ми усвідомлюємо, що це лише різні аспекти розуму. Вони не є дійсністю. Так само безстрашність, доброта, любов і прощення являють собою аспекти розуму. Дуже корисно знати систему емоцій та розуміти, як працює наш розум.

Коли виникає страх або роздратування, треба подумати: що його спричиняє? У більшості випадків страх – це ментальна проекція. Коли я був молодим і жив у Поталі, там була одна дуже темна ділянка. Подейкували, що там є привиди. Проходячи повз неї, я щось відчував. Це була безперечна ментальна проекція.

– Ні, – промовив архієпископ з переляканим виразом обличчя. – Там були привиди, приятелю.

Далай-лама засміявся та сказав:

– Коли до тебе підходить скажений собака, гавкає на тебе і вишкірюється, ось коли треба боятися. Це не ментальна проекція. Отже, слід аналізувати причини страху. У випадку з роздратуванням ти часто бачиш когось і в тебе виникає ментальна проекція стосовно цієї особи, навіть якщо в неї нейтральний вираз обличчя. Так само, коли ти бачиш дії якоїсь людини, у тебе виникає ментальна проекція, навіть якщо її поведінка нейтральна. Тому треба запитати себе, чи має твоє роздратування реальне підґрунтя? Навіть якщо хтось тебе критикує або нападає на тебе, слід подумати: чому так сталося? Ця людина не була твоїм ворогом від народження. Певні обставини налаштували її проти тебе. Причин може бути багато, але зазвичай твоє ставлення є важливим чинником, який не можна ігнорувати. Ти розумієш, що це сталося тому, що колись ти викликав несхвалення в цієї особи певною своєю дією. Потім, коли ти усвідомлюєш власну роль у критиці або нападі іншої людини, твоє роздратування та злість автоматично слабшають. Ти також усвідомлюєш, що базова людська природа є доброю, співчутливою і що ця людина не хоче тобі зашкодити. Отже, ти бачиш, що людина відчувається так через якесь непорозуміння або викривлену інформацію. Ти бачиш, що дії цієї людини зумовлені її руйнівними емоціями. Ти можеш розвинути в собі турботу, співчуття і навіть жалі через її біль і страждання: «Як сумно, що ця особа не контролює себе або відчуває такий негатив». Замість роздратування та злості ти жалієш іншу людину і турбуєшся про неї. Я кивнув і сказав:

– Проте інколи наше роздратування залежить не від інших людей, а від обставин, які ми не можемо контролювати. Наприклад, ми не здатні контролювати скасування польотів.

– Коли я був молодим і дуже хотів щось робити, – сказав Далай-лама, – мене сердили оголошення про затримку або скасування рейсу, і часом я спрямовував власну злість на пілота чи авіакомпанію. Перед тим як з'явилося авіасполучення між Дармсалом і Делі, я вирушав до Дхамми, приблизно за чотири години їзди, щоб звідти вилетіти. Одного ранку всі пасажери вже були в літаку, коли оголосили, що рейс переноситься і нас усіх просять вийти з літака. Згодом мені сказали, що пілот не з'явився, оскільки минулого вечора хильнув зайвого. Тому всі скаржились, і я теж почувався роздратованим. Тепер, коли оголошують про скасування або перенесення рейсу – а тут це трапляється часто, – для мене це гарна нагода виконати практику, вдатися до медитації. Тож я відчуваю менше роздратування.

Кінець ознайомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28060709&from=362673004) 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.

notes

Примітки

1

Чорний пес, який усюди ходить за своїм господарем, – символ депресії в англомовних країнах (Тут і далі прим перекл., якщо не вказано інше)

2

5791 м.

3

Sourpuss – буркотун; sour – кислий, puss – гримаса, морда (Англ.)