

Далай-Лама, Туту Десмонд, Абрамс Дуглас 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
архієпископ-емерит
Африки

Туту,
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 тієї 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 цинізмові, 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 докільля 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 моє захоплення — гаразд, одержимість — радістю почалося в дитинстві, коли я зростав у люблячому домі, затьмареному чорним псом депресії¹. 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

¹ Чорний пес, який усюди ходить за своїм господарем, — символ депресії в англomовних країнах. (Тут і далі прим. перекл., якщо не вказано інше.)

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. Одначе 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 заюрмлені вулиці Амрітсара 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. Щиро 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 північноіндійському 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 звіддаля. 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 порівняв 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 організував 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 Овід'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 вмю.

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, присутньо 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 траплялись нагадування про те, що цій громаді завдано травм гнітом та вигнанням. Місто тягнеться вздовж звивистих гірських шляхів, і намети ремісників купчаться 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 витримають 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 тяжко 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 стремлінь. 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.

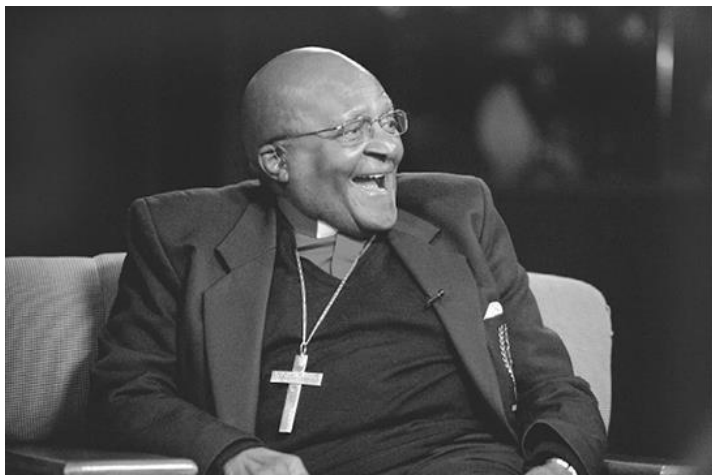
Ми промчали крізь прості металеві ворота комплексу Далай-лами, у якому розташовані його офіси та приватна резиденція. Ми виїхали на напівкруглу під'їзну дорогу, яка оточувала рясно вкриту весняними квітами клумбу. Я навідувався до Дармсали в січні, щоб зустрітись із представниками офісу Далай-лами і 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.

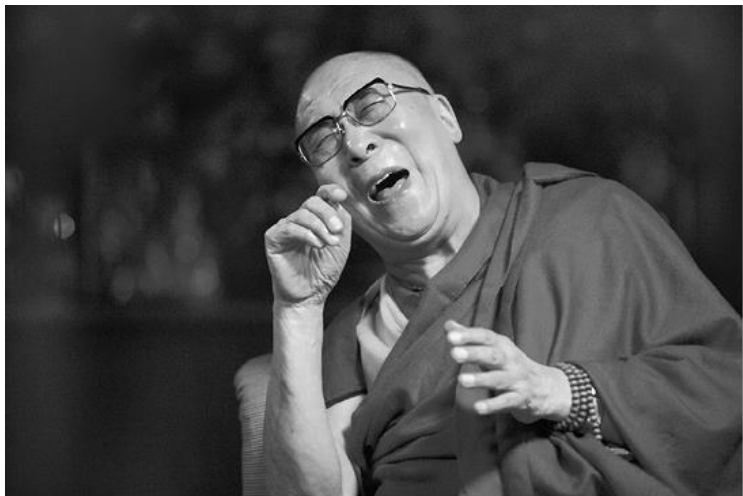
З наближенням наших бесід я усвідомив, що дедалі більше хвилююсь, але я також знав, що я не сам. Під час одного з дзвінків, пов'язаних із плануванням подорожі, мене зворушило щире занепокоєння архієпископа щодо дискусії з Далай-ламою. «Він значно інтелектуальніший», — сказав архієпископ, маючи на увазі 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 XXI столітті. Ми вдосконалюємо новації XX 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 самотійно.

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 насупився, прибравши дуже суворого вигляду. — Це змушує вагаться, 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, радість, 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 стражданням.

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-от:

насолада (для п'яти органів чуття);

умиротворення (спокійніший вид задоволення);

веселощі (починаючи з гигикання і закінчуючи гучним реготом);

хвилювання (у відповідь на новизну або виклик);

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

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 Матьє Рікард додав іще три шляхетніші стани радості:

радоці (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 нейробиології 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 презирнулись, 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 *mogose* 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 заввишки².

— 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.

² 5791 м.

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 гигикнув, 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, невідповідна, 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 золотою кліткою: 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 дивишся 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 нізащо 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