

КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ
В МЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ

Книга
РАДОСТИ

Его Святейшество

ДАЛАЙ-ЛАМА

и архиепископ

ДЕСМОНД ТУТУ

при участии

ДУГЛАСА АБРАМСА

Дуглас Абрамс

**Книга радости. Как
быть счастливым в
меняющемся мире**

«Манн, Иванов и Фербер»

2016

Абрамс Д.

Книга радости. Как быть счастливым в меняющемся мире /
Д. Абрамс — «Манн, Иванов и Фербер», 2016

В апреле 2015 года два самых радостных человека на свете – лауреаты Нобелевской премии Далай-лама и архиепископ Кейптаунский Десмонд Туту – встретились в Дхарамсале, чтобы отметить восьмидесятый день рождения Его Святейшества, оглянуться на прожитые годы, полные непростых испытаний, и отыскать ответ на один из насущных вопросов: как найти в себе силы радоваться жизни, невзирая на неизбежные страдания? Эта книга – редкая возможность стать свидетелем беспрецедентной, удивительной встречи, провести бок о бок с двумя величайшими духовными лидерами современности целую неделю и раскрыть секрет истинной радости. На русском языке публикуется впервые.

© Абрамс Д., 2016

© Манн, Иванов и Фербер, 2016

Содержание

Наставление о радости	6
Предисловие	8
Прибытие. Мы хрупкие создания	12
День 1	20
Почему ты не печалишься?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Далай-лама XIV, Десмонд Туту, Дуглас Абрамс Книга радости. Как быть счастливым в меняющемся мире

HIS HOLINESS THE DALAI LAMA AND ARCHBISHOP DESMOND TUTU
with Douglas Abrams
The Book of
JOY
Lasting Happiness in a Changing World

Научный редактор Дмитрий Ковпак

Издано с разрешения The Dalai Lama Trust и Idea Architects

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© The Dalai Lama Trust, Desmond Tutu, and Douglas Abrams, 2016

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

* * *



Наставление о радости

Мы встретились в Дхарамсале¹, чтобы отпраздновать день рождения, пообщаться, как старые друзья, и создать нечто, способное стать именинным подарком для многих. Что может быть радостнее рождения? А сколько времени мы проводим в печали, напряжении и страданиях? Смеем надеяться, что эта небольшая книга приоткроет вам дверь в мир радости и счастья.

Суровый рок не определяет будущее. Оно подвластно только нам самим. Мы в силах каждый день и каждую секунду творить и переиначивать свою жизнь и качество существования на всей планете. Мы действительно обладаем этой силой.

Преследование цели или стремление достигнуть чего-либо не имеет никакого отношения к умению радоваться жизни. Богатство и слава также не приносят радости. Радость живет в уме человека и его душе, и мы надеемся, что там вы ее и отыщете.

Соавтор книги Дуглас Абрамс любезно согласился содействовать этому проекту и в течение недели был участником встречи в Дхарамсале. По нашей просьбе он объединил прозвучавшие диалоги со своим повествованием, чтобы читатели могли узнать не только о нашем видении и личном опыте, но и о том, что говорят ученые и прочие великие умы об источнике радости.

Верить нам совсем не обязательно. Напротив: не принимайте наши слова за аксиому. Мы, двое друзей из очень непохожих миров, делимся с вами тем, чему были свидетелями и чему научились за долгую жизнь. Надеемся, вы примените наши знания и тогда поймете, есть ли истина в наших словах.

Каждый день всем выпадает шанс начать сначала. Каждый день – наш день рождения.

Так пусть эта книга станет благословением для всех сознательных людей и детей Божьих, включая вас.

*Его Святейшество Далай-лама Тензин Гьяцо
Десмонд Туту, бывший архиепископ ЮАР*

¹ Дхарамсала (Дармсала) – город в индийском штате Химачал-Прадеш, резиденция Далай-ламы. Здесь и далее, если не указано иное, примечания редактора и переводчика.



Предисловие

Под оглушительный рев реактивных двигателей мы вышли из самолета в маленьком аэропорту. За нашими спинами возвышались заснеженные вершины Гималаев. Двое друзей обнялись. Необыкновенной теплотой и сердечностью был проникнут момент приветствия. Целый год мы готовились к этой поездке, отдавая себе отчет в том, что значит для мира встреча Далай-ламы и архиепископа. Но мы даже не догадывались, как важна эта неделя для них самих.

Великая честь и огромная ответственность – рассказать миру о диалогах, которые мы вели в течение недели в индийской резиденции Далай-ламы в Дхарамсале. В этой книге я поделюсь с вами их душевными разговорами, наполненными неумолкающим смехом и пронзительными воспоминаниями о потерях и любви.

Хотя в жизни они встречались раз пять-шесть, их объединяла куда более прочная связь, чем та, что могла возникнуть за краткие визиты. Они считали друг друга «озорными духовными братьями». Прежде у них ни разу не было возможности провести вместе так много времени, наслаждаясь обществом друг друга. Да пожалуй, и не будет.

Тяжелые шаги смерти неумолимо сопровождали наши разговоры. Дата поездки отодвигалась дважды: архиепископ должен был присутствовать на похоронах своих ровесников. Проблемы со здоровьем, мировая политика – обстоятельства как будто нарочно мешали их встрече. Все понимали, что этот визит может стать последним.

Мы провели неделю при свете неярких ламп, расставленных таким образом, чтобы не навредить чувствительным глазам Далай-ламы. Нас снимали пять видеокамер. Пытаясь понять, что такое счастье, мы разобрали немало глубоких жизненных вопросов. Целью поисков был источник *истинной радости* – состояния, не зависящего от превратностей судьбы и обстоятельств. Мы знали, что для этого нужно проанализировать препятствия, из-за которых счастье кажется неуловимым. В беседах Далай-лама и архиепископ постепенно обозначили восемь основ радости. Четыре находятся в области ума, четыре – в сердце. Два великих духовных лидера соглашались в самом важном, но кое в чем их мнения расходились, и это пролиvalo свет на новые грани. Мы пытались собрать воедино важные знания, которые помогли бы читателям радоваться жизни в постоянно меняющемся мире, полном боли и страданий.

Каждый день мы пили теплый индийский чай и преломляли хлеб – тибетские лепешки. Съемочную группу также приглашали на ежедневные чаепития и обеды. Однажды утром Далай-лама даже предложил архиепископу присутствовать на медитации в своей резиденции, а архиепископ провел для ламы причастие – ритуал, который обычно не разрешается проходить нехристианам.

В конце недели мы отпраздновали день рождения Далай-ламы в тибетской детской деревне – школе-пансионе для детей, бежавших из Тибета. На родине китайские власти запрещают им изучать тибетский язык и культуру. Родители отправляют детей через горные перевалы с проводниками, которые берутся доставить их в одну из школ Далай-ламы. Трудно даже представить боль родителей, отсылающих своих детей прочь от родного дома. Они понимают, что могут увидеться с ними не раньше, чем через десять лет. А может, вообще больше не встретятся.

Но в тот день более двух тысяч учеников тибетской школы, переживших столько невзгод, подбадривали Далай-ламу, которого архиепископ, бойкий танцор, сманил впервые в жизни совершить несколько неуверенных танцевальных движений – и это несмотря на то, что монашеский обет запрещает ламам танцевать.

Далай-лама и архиепископ Туту – великие духовные учителя нашего времени. Однако их учение не столько религиозное, сколько нравственное. Оно выходит за пределы религиозной догмы; в нем тревога не только за «своих» – за все человечество. Мужество Далай-ламы и архиепископа, их стойкость и неувядающая вера в человечность вдохновляют миллионы людей. Эти лидеры не поддаются модному цинизму, волна которого захлестывает нас сегодня. Их умение радоваться жизни не поверхностно и далось им непросто; оно закалено в огне конфликтов, противостояния и борьбы. Их судьба – неустанное напоминание, что радость жизни – право, данное нам от рождения. Радость – понятие намного более глубокое, чем счастье.

«Радость, – сказал архиепископ в одну из наших встреч, – гораздо объемнее счастья. Счастье нередко воспринимается как нечто зависимое от внешних обстоятельств. Радость от них не зависит». Далай-лама и архиепископ согласны, что именно это состояние ума и сердца одухотворяет жизнь и наполняет ее удовлетворением и смыслом.

Друзья говорили о том, что Далай-лама назвал «жизненной целью», – о стремлении избежать страдания и обрести счастье. Они делились знанием, как жить и радоваться, невзирая на неизбежные беды, – знанием, давшимся им нелегко. Вместе пытались понять, как превратить радость из преходящего состояния в постоянное качество, из мимолетного чувства – в продолжительный способ бытия.

С самого начала эта книга виделась нам своего рода трехслойным именинным тортом.

Первый слой – *учение* Далай-ламы и архиепископа Туту о радости. Возможно ли сохранить радость, когда нас обуревают повседневные невзгоды – от недовольства дорожными пробками до страха не обеспечить семью, от злости на тех, кто несправедливо с нами обошелся, до горя утраты любимого человека, от опустошенности, которая сопутствует тяжелой болезни, до бездны отчаяния, приходящей со смертью? Как смириться с жизненной реальностью, не пускаясь в отрицание? Как превозмочь боль и мучения, которых не избежать? И даже если нас ничто не беспокоит, как жить и радоваться, когда столько людей вокруг страдают? Когда чудовищная нищета лишает людей будущего, улицы наводнены насилием и террором, а экологические катастрофы ставят под сомнение саму возможность жизни на планете? В первой части книги есть ответы на эти и многие другие вопросы.

Второй слой – новейшие *научные исследования* феномена радости и других качеств, которые, по мнению архиепископа и Далай-ламы, необходимы, чтобы ощущать себя счастливым изо дня в день. Новые открытия в науке о мозге и в экспериментальной психологии привели к более глубокому пониманию того, что нужно человеку для радости. За два месяца до поездки я встречался с Ричардом Дэвидсоном, нейробиологом и первопроходцем в изучении феномена счастья. Он проводил лабораторные наблюдения за практикующими медитацию и пришел к выводу, что это занятие очень благотворно влияет на мозг. Мы с Дэвидсоном сидели на уличной террасе вьетнамского ресторана в Сан-Франциско. Нестихающие тихоокеанские ветра развеивали его черные с проседью волосы. Мы ели спринг-роллы, и Ричард рассказывал, как однажды Далай-лама признался: его очень вдохновляют последние научные исследования, подтверждающие пользу медитации, – особенно когда нужно вставать ранним утром, садиться и практиковать. Раз наука помогает Далай-ламе, поможет она и нам.

Духовность и наука часто представляются конфликтующими силами – одна стремится задушить другую. Однако архиепископ Туту верит в «самоподтверждающуюся истину» – момент, когда разные сферы знаний сходятся в одном. Далай-лама также решительно подчеркивал, что эта книга не о буддизме и христианстве; она универсальна, а изложенное в ней – не просто личное мнение или традиционные воззрения, а подтвержденные научные данные. (Кстати, я еврей и не причисляю себя ни к какой религии. Как в анекдоте: заходят в бар буддист, христианин и еврей...)

Третий слой именинного пирога – *рассказ* о неделе, проведенной в Дхарамсале с архиепископом и Далай-ламой. Эти главы написаны под впечатлением от тесного общения, они очень личные и приглашают читателя присоединиться к нашей компании – от первого объятия до прощания.

В конце книги вы найдете несколько упражнений, которые помогут обрести и сохранить радость жизни. Далай-лама и архиепископ Туту поделились своей ежедневной практикой – «якорями» эмоциональной и духовной жизни. Этот раздел не предлагает готового рецепта счастливой жизни, а лишь знакомит с тысячелетними техниками и традиционными практиками, которые честно служат Далай-ламе, архиепископу и множеству людей, исповедующих буддизм и христианство. Эти упражнения помогут сделать прочитанное в предыдущих трех разделах частью повседневной жизни.

Мне выпала честь работать со многими великими духовными учителями и ведущими учеными современности. Я помогал распространять среди людей их знания о радости и здоровье. (Многие из этих ученых внесли щедрый вклад в создание этой книги.) Уверен, что мое увлечение – хотя нет, скорее, одержимость – природой радости уходит корнями в детство. Я рос в любящей семье, но в доме жила депрессия, нависая неотвратимой черной тучей. С малых лет я был свидетелем этой боли, ощущал ее и знаю, что страдания человека нередко рождаются в его уме и сердце. Всю жизнь пытался разобраться в природе радости и страдания, и эта неделя в Дхарамсале стала удивительной, хотя и непростой кульминацией моих поисков.

Пять дней я, народный посол, слушал беседы двух самых милосердных людей на планете. Смотрел им в глаза. И хотя я ни капли не верю в сверхъестественные ощущения, которые многие якобы испытывают в присутствии духовных учителей, с самого первого дня слышал в голове странный гул. Я удивился, но, возможно, то были зеркальные нейроны, обрабатывающие знания, которыми обменивались при мне два этих добрейших человека.

К счастью, мне было с кем разделить ответственную задачу переложения мудрых знаний. С первого и до последнего дня меня сопровождал Туптен Джинпа, буддистский ученый, более тридцати лет служащий переводчиком у Далай-ламы. Много лет он был буддистским монахом, но отказался от монашеского одеяния и предпочел жизнь с семьей в Канаде. Благодаря своему прошлому он стал идеальным переводчиком не только языка слов, но и языка понятий. Во время бесед мы сидели рядом; Джинпа также помог мне подготовить вопросы, перевести и истолковать ответы. Он стал моим доверенным напарником и добрым другом.

Вопросы составлял не я один. Мы предложили это сделать всему миру: любой мог поинтересоваться о природе радости. Хотя на подготовку было всего три дня, к нам обратились больше тысячи человек. И что удивительно, самым распространенным оказался вопрос не о том, как обрести радость для себя, а о том, как радоваться жизни, когда в мире столько страданий.

В течение этой недели я не раз видел, как Далай-лама и архиепископ шутливо грозили друг другу пальцем, а уже через минуту соединяли ладони в дружеском рукопожатии. За первым обедом архиепископ рассказал, как однажды они вместе выступали. Перед самым выходом на сцену Далай-лама – символ сострадания и мира для всей планеты! – сделал вид, что душит архиепископа. Тот повернулся к своему младшему духовному брату и сказал: «Эй, нас снимают на камеру! А ну-ка, веди себя, как подобает *святошам*!»

Далай-лама и архиепископ напоминают, что значение имеют лишь наши ежедневные поступки. Даже «святошам» приходится вести себя соответственно. Мы их и представляем себе серьезными, суровыми, благочестивыми и сдержанными. А они предпочитают приветствовать мир и друг друга совсем иначе.

Архиепископ никогда не претендовал на звание святого. Далай-лама считает себя простым монахом. Их судьба – повод поразмышлять, как этим двум людям удалось найти покой,

мужество и обрести радость жизни среди боли и хаоса, наполняющих нашу реальность. Они могут стать для нас примером. В этой книге духовные лидеры пытаются донести до читателей не только свою глубокую мудрость, но и общность человеческой природы. Страдания неизбежны, но то, как мы на них реагируем, – личный выбор. Эту свободу не способны отнять ни угнетение, ни оккупация.

До самой последней минуты мы не знали, получит ли архиепископ разрешение врачей на перелет. Рак простаты вернулся и на этот раз плохо реагировал на терапию. Сейчас Десмонд Туту проходит экспериментальное лечение; возможно, с его помощью удастся противостоять болезни. Но когда самолет зашел на посадку в Дхарамсале, меня больше всего поразило радостное возбуждение архиепископа от предвкушения встречи. На его лице легко читались волнение и, пожалуй, тень обеспокоенности, сквозившая за широкой улыбкой и искорками в серо-голубых глазах.

Дуглас Абрамс



Прибытие. Мы хрупкие создания

«Мы хрупкие создания, но природная слабость не мешает нам обнаружить источник истинной радости, а, напротив, помогает это сделать», – проговорил архиепископ, взяв из моих рук свою черную блестящую трость с серебристым набалдашником в форме гончей. «Жизнь полна бед и препятствий, – продолжал он. – Страх и боль неизбежны, как и смерть. Взять, к примеру, рецидив рака простаты. Вот что действительно помогает отбросить всю шелуху».

Побочный эффект лекарства, которое принимает архиепископ, – повышенная утомляемость. Почти весь перелет до Индии он проспал, натянув на голову бежевое одеяло. Мы планировали поговорить во время полета, но сон для него был важнее. И уже на подлете к городу, проснувшись, он торопился поделиться мыслями.

Мы остановились на ночевку в Амритсаре: архиепископу нужно было отдохнуть, к тому же аэропорт в Дхарамсале работал всего пару часов в день. Утром мы сходили в знаменитый храм Хармандир-Сахиб², священное место сикхов. Верхние ярусы сооружения покрыты золотом, поэтому в народе его называют Золотым храмом. В *гурдвару* ведут четыре двери, что символизирует открытость религии сикхов всем людям и верованиям. Подходящее место для посещения накануне межконфессиональной встречи и глубокого философского диалога между представителями двух крупнейших мировых религий – буддизма и христианства.

Нас поглотила толпа из ста тысяч посетителей, приходящих в храм ежедневно. И тут раздался звонок. Далай-лама решил встретить архиепископа в аэропорту: редкая честь, выпадающая лишь немногим почетным гостям, приезжающим в Дхарамсалу. Нам сообщили, что он уже в пути. Мы поспешили покинуть храм и вернулись в аэропорт. Архиепископ ехал в инвалидном кресле; с головой, повязанной оранжевым платком, он чем-то напоминал пирата (все входящие в Хармандир-Сахиб должны покрыть голову).

Наш микроавтобус продвигался по запруженным улицам Амритсара со скоростью улитки. Под симфонию клаксонов пешеходы, машины, велосипеды, мотоциклы и животные сражались за место на проезжей части. По обе стороны дороги выстроились бетонные здания в разной стадии недостроя с торчащей арматурой. Наконец мы добрались до аэропорта и сели в самолет. Вот бы эти двадцать минут пути прошли быстрее: Далай-лама уже ждал нас у посадочной полосы.

«Увы, даже те, кто умеет радоваться жизни, – продолжил архиепископ, когда самолет стал снижаться, – не застрахованы от невзгод и разочарований. Нас, пожалуй, даже легче расстроить, но и порадовать легче. Мы просто начинаем острее ощущать происходящее. Но, открывая в себе умение радоваться жизни, мы учимся смотреть в лицо страданию, не озлобляясь. Страдание облагораживает. Переживая беды, мы не ожесточаемся. Залечивая душевные травмы, не чувствуем себя сломленными».

Я много раз видел, как архиепископ плачет и смеется. Точнее, смех видел чаще, чем слезы, но его действительно легко расстроить, и плачет он часто – о неискупленных грехах и об отсутствии единства. Все для него имеет значение, и все отражается на нем. Он молится за весь мир и всех, кто страдает и нуждается. Молился он и за меня. Однажды редактор книги архиепископа попросил его помолиться за своего больного внука. Через несколько лет он опять обратился к Туту с той же просьбой – у ребенка случился рецидив. Архиепископ ответил, что не переставал молиться за него все это время.

² Хармандир-Сахиб (Дарбарасахиб, или Золотой храм) – гурдвара, или центральный храм, сикхской религии в городе Амритсар (Пенджаб, Индия).

Сквозь иллюминаторы нашему взору предстали заснеженные горы – открыточный вид места ссыльной резиденции Далай-ламы. После вторжения Китая в Тибет Далай-лама и сто тысяч его соотечественников бежали в Индию. Они нашли временное пристанище в низинах, где из-за москитов и жары на них обрушились болезни. В конце концов индийское правительство разрешило Далай-ламе обосноваться в Дхарамсале; тот был безмерно благодарен за возможность переселиться в горы, в более прохладный климат. Со временем туда переехали многие тибетцы, тосковавшие по горным пейзажам и климату своей родины. Но главной причиной переселения все же было желание находиться рядом со своим духовным и политическим лидером.

Дхарамсала расположена в самом северном индийском штате Химачал-Прадеш. Во времена колониального правления англичане любили приезжать сюда, спасаясь от безжалостной жары индийского лета. Снизаясь над бывшим британским горным поселением, мы видели раскинувшиеся внизу сосновые леса и возделанные поля. Небо на подлете к Дхарамсале часто бывает затянуто плотными грозowymi облаками и туманом – так было в мой последний приезд. Но сегодня нас встретили голубые небеса с прозрачными перистыми облаками, не опускавшимися ниже гор. Резко сбросив высоту, самолет зашел на посадку.

«Всю жизнь нас мучает главный вопрос, – сказал Далай-лама еще до поездки. – В чем смысл человеческого существования? Я долго раздумывал над этим и наконец решил: смысл жизни в том, чтобы найти счастье».

«Неважно, буддист ли вы, как я, или христианин, как архиепископ, принадлежите к какой-либо другой религии или вовсе не религиозны, – с момента рождения каждый человек стремится к счастью и пытается избежать страдания. Это стремление не зависит от культурных различий, образования и религиозной принадлежности. Всем своим существом мы желаем радости и хотим быть довольными жизнью. Но радость часто мимолетна и труднодостижима; она как бабочка, что садится на нас и через миг улетает.

Главный источник счастья сокрыт внутри. Деньги, власть и статус тут ни при чем. У меня есть друзья-миллиардеры, и они очень несчастны. Власть и богатство не приносят душевного покоя. Достигнутое во внешнем мире не подарит истинной внутренней радости. Ее нужно искать в сердце.

Увы, многие препятствия, которые мешают нам радоваться жизни и быть счастливыми, выстраиваем мы сами. Нередко причиной бывает склонность ума к негативизму, импульсивность и неспособность увидеть и использовать свои внутренние ресурсы. Мы не в силах избежать страданий от стихийных бедствий, но можем сделать так, чтобы мелкие повседневные проблемы на нас не влияли. Чаще всего мы сами творцы наших переживаний и, по логике, можем быть творцами собственного счастья. Все зависит лишь от восприятия, способности взглянуть на вещи иначе, реакций на события и взаимоотношения с людьми. Каждый может сделать очень много, чтобы ощущать себя счастливым».

Когда шасси коснулись земли, нас качнуло вперед; затем самолет задрожал, зарокотал и вскоре остановился на короткой посадочной полосе. Через иллюминатор мы увидели Далай-ламу: тот стоял на асфальтированной площадке, укрывшись от палящего солнца ярко-желтым зонтом. На нем было его обычное багряное одеяние и красный шарф, из-под которого выглядывал кусочек шафраново-желтой монашеской рубашки без рукавов. Ламу окружала свита сотрудников аэропорта и служащих в деловых костюмах. За безопасностью следили индийские военные в зеленой форме.

Журналистов в аэропорт не пустили. Никто не должен был мешать этой встрече; нас снимал только личный фотограф Далай-ламы. Архиепископ, прихрамывая, спустился по крутой лестнице; на нем были фирменное рыбацкое кепи и синий блейзер.

Далай-лама шагнул навстречу. Он улыбался, и глаза блестели за большими очками в квадратной оправе. Он отвесил глубокий поклон, архиепископ раскинул руки, и они обня-

лись. Затем разомкнули объятия и, взявшись за плечи, посмотрели друг другу в глаза, словно не веря, что встретились снова.

– Давненько мы с тобой не виделись, – сказал архиепископ, ласково коснувшись щеки Далай-ламы кончиками пальцев. – Выглядишь очень хорошо.

По-прежнему сжимая узкие плечи архиепископа, Далай-лама выпятил губы, словно посылая ему воздушный поцелуй. Архиепископ поднял руку, блеснув золотым обручальным кольцом, и потрепал Далай-ламу за подбородок, как любимого внука. Потом приблизился и поцеловал его в щеку. Не привыкший к поцелуям Далай-лама слегка вздрогнул, но тут же рассмеялся с искренним восторгом. Радостный смех архиепископа не заставил себя ждать.

– Не любишь целоваться? – воскликнул он и чмокнул Далай-ламу в другую щеку. А мне стало интересно, сколько раз в жизни Далай-лама удостоивался поцелуя: его забрали у родителей в два года и растили в атмосфере возвышенной духовности, далекой от нежностей.

Далее последовал официальный ритуал преподнесения белого шарфа – *хадака*. Так в Тибете приветствуют гостей и выражают почтение. Далай-лама склонился, сложив руки на сердце: приветственный жест, символизирующий единство всех существ. Архиепископ снял кепи и поклонился в ответ. Затем Далай-лама накинул шелковый длинный белый шарф на шею гостю. Они шептались, несмотря на шум реактивных двигателей, все еще гудевших рядом. Далай-лама взял архиепископа за руку, и на минуту мне показалось, что им обоим по восемь лет, а не по восемьдесят. На пути к терминалу друзья смеялись и перешучивались, спрятавшись под желтым зонтом.

Архиепископ обмотал белый шарф вокруг шеи, но тот все равно свисал почти до пят. Длина хадака отражает степень почтения к высокому гостю: длиннейшие полагаются лишь ламам высшего ранга. Это был самый длинный шарф из всех, которые мне доводилось видеть. А архиепископ всю неделю шутил, что похож на вешалку: столько хадаков ему намотали на шею за эти дни.

Нас провели в небольшую комнату, где стояли коричневые диваны. Здесь Далай-лама коротал время в ожидании рейсов, которые в аэропорту Дхарамсалы часто задерживали или вовсе отменяли. У входа в аэропорт собрались журналисты; они выстроились вдоль стеклянной стены и ждали, когда им выпадет шанс сделать снимок или задать вопрос. Лишь тогда я полностью осознал, насколько эта поездка важное событие. Даже, пожалуй, историческое. Все мои мысли были заняты дорожными хлопотами, и я совершенно забыл, что встреча Далай-ламы и архиепископа – мероприятие мирового масштаба.

В зале ожидания архиепископ присел отдохнуть на диван. Далай-лама опустился в большое кресло. Рядом с архиепископом сидела его дочь Мпхо, одетая в яркое красно-зеленое африканское платье и тюрбан из той же ткани. Младшая из четверых детей, она вслед за отцом приняла сан священнослужителя и сейчас занимает пост исполнительного директора Фонда наследия Десмонда и Леа Туту. Во время нашей поездки Мпхо встала на одно колено и сделала предложение своей подруге Марселин ван Фурт. Через пару месяцев после этого Верховный суд США принял историческое постановление о легализации однополых браков. Однако архиепископ поддерживал права ЛГБТ-сообщества на протяжении нескольких десятилетий и прославился своим высказыванием: «Я не пойду в рай для гомофобов». Многие – особенно те, кто устаивается морального порицания с его стороны, – забывают, что он против угнетения и дискриминации в любом виде, где бы они ни имели место. Вскоре после вступления в брак Мпхо лишили сана – англиканская церковь ЮАР не признает однополых союзов.

– Я очень хотел приехать к тебе на день рождения, – заметил Далай-лама, – но у твоего правительства возникли ко мне претензии. Помню, как ты был недоволен, – сказал Далай-лама, опустив руку на плечо архиепископа. – Спасибо.

«Недоволен» – это еще мягко сказано.

Собственно, сама идея отпраздновать день рождения Далай-ламы в Дхарамсале появилась четыре года назад, когда архиепископ Туту отмечал в Кейптауне свое восьмидесятилетие. Тогда Далай-ламу пригласили на торжество как почетного гостя, но правительство ЮАР уступило давлению китайских властей и отказалось выдать ему визу. Китай – один из основных закупщиков южноафриканских минералов и сырья.

Накануне торжества лицо архиепископа ежедневно мелькало на передовицах южноафриканских газет: он критиковал правительство за вероломство и двуличие. Дошло даже до сравнения правящего Африканского национального конгресса с ненавистным правительством апартеида. А ведь именно Туту десятилетиями боролся с прежней системой, помогая многим членам нынешней партии власти вырваться из заключения и ссылки. Теперь же он утверждал, что конгресс даже хуже, – правительство апартеида, по крайней мере, совершало злодеяния в открытую.

– Я всегда стараюсь избежать проблем, – с улыбкой произнес Далай-лама и указал на архиепископа, – но обрадовался, узнав, что кто-то готов взбаламутить воду ради меня. Я правда был очень рад.

– Знаю, – кивнул архиепископ. – Ты меня используешь. Вот в чем проблема. Ты всегда меня используешь, а я ничему не учусь.

Он ласково взял руку Далай-ламы в свою.

– Из-за того, что правительство ЮАР не пустило тебя на празднование моего восьмидесятилетия, само событие получило большую огласку, чем мы рассчитывали. Ведь наши беседы должны были проходить под эгидой Google, и интерес прессы оказался огромен. Впрочем, любое твое появление всегда вызывает интерес. Но я не завидую.

– Помню, когда мы были в Сиэтле, – продолжал Туту, – организаторы пытались подыскать площадку, которая вместила бы всех желающих тебя увидеть. В итоге остановились на футбольном стадионе. Семьдесят тысяч человек пришли тебя послушать, а ведь ты даже толком не говоришь по-английски!

Далай-лама расхохотался.

– Ничего смешного, – ответил архиепископ. – Лучше помолись, чтобы я стал хоть немного популярнее тебя!

Когда люди так иронизируют, это говорит о привязанности и близкой дружбе. Все мы иногда выглядим смешными, у всех есть недостатки, но это не заставляет нас меньше любить друг друга. Впрочем, Далай-лама и архиепископ подшучивали скорее над собой, чем над приятелем. Их юмор не был унижительным, а лишь укреплял их связь.

Архиепископ захотел поблагодарить тех, кто помогал организовать поездку, и познакомить нас. Он представил свою дочь Мпхо, миротворца и филантропа Пэм Омидьяр и меня, но Далай-лама ответил, что уже знает нас. Тогда архиепископ представил мою супругу Рэйчел – своего американского врача; Пэт Кристен, коллегу Пэм по Omidyar Group; а также невесту и будущую супругу Мпхо Марселин – нидерландского врача-педиатра и профессора эпидемиологии. Последний участник нашей группы вовсе не нуждался в представлении: им оказался достопочтенный лама Тензин Донден из монастыря Намгьял, где настоятелем был сам Далай-лама.

Далай-лама с теплотой сжал руку архиепископа (за неделю он сделает это еще не раз). Они обсуждали перелет и нашу остановку в Амритсаре.

– Хорошо, что остановились отдохнуть, – заметил Далай-лама. – Отдых очень важен. Я вот сплю по восемь-десять часов в день.

– Но ты же рано встаешь, – возразил архиепископ.

– Да. В три часа утра.

– В три?

– Каждый день.

– И молишься по пять часов? – Для наглядности архиепископ выставил пять пальцев.

– Именно.

Туту поднял взгляд к небу и покачал головой:

– Нет, для меня это слишком.

– Иногда я медитирую на природу «я» – так называемый семиуровневый анализ³, – продолжил Далай-лама. Позднее Джинпа объяснил, что суть этой буддистской практики созерцания в попытке отыскать истинную природу «я», анализируя взаимоотношения между нашим «я», физическими и умственными аспектами ума и тела.

– К примеру, – разъяснил Далай-лама, – если провести этот анализ, глядя на тебя, можно сказать, что передо мной мой дорогой уважаемый друг, епископ Туту. Но нет: это его тело, а не он сам. Это его ум, а не он сам. – Далай-лама наклонился к епископу, излагая этот древнейший буддистский парадокс. – А где же его «я»? Где «я» архиепископа Туту? Его мы найти не можем. – Он игриво похлопал архиепископа по плечу.

Тот выглядел немного озадаченным и зачарованным этой мистикой.

– Правда?

– В квантовой физике сейчас придерживаются похожей теории, – заключил Далай-лама. – Объективных вещей не существует. В конечном счете нет ничего, что можно было бы обнаружить и зафиксировать. Мы приходим к такому же выводу в аналитической медитации.

Архиепископ в изумлении закрыл лицо руками.

– Я бы так не смог.

Далай-лама заявлял, что, по сути, епископа Туту не существует, но вместе с тем тот сидел перед нами – его дорогой друг, которого, несмотря на ровное дружелюбное отношение ко всем, он явно выделял и считал особо значимым человеком в своей жизни. Чуть позже мы с Джинпой поговорили о том, почему отношения между этими людьми так много значили для них обоих. Видимо, настоящие друзья для них большая редкость. Не так уж много в мире нравственных лидеров. Большинство людей воспринимают Далай-ламу и архиепископа как святых. Приятно, должно быть, пообщаться с человеком, который не хочет с тобой сфотографироваться. А еще их объединяют общие ценности, составляющие саму суть всех религий мира. И неподражаемое чувство юмора. Я начал понимать, какую важную роль играет дружба и взаимоотношения в способности испытывать радость. Тема человеческой взаимосвязи еще не раз возникнет в течение этой недели.

– Я всем говорю, что самое удивительное в тебе – безмятежность. «Каждый день он медитирует по пять часов», – рассказываю я. Внутреннее спокойствие проявляется в том, как ты реагируешь на болезненные вещи – страдания твоего народа и всего мира. Я тоже пытаюсь больше молиться, но пять часов – для меня это слишком много. – Скромный, вечно держащийся в тени, архиепископ считал, что три-четыре часа его ежедневной молитвенной практики – это мало. Он действительно встает позже Далай-ламы – в четыре утра!

Почему духовные люди всегда рано встают и медитируют? Видимо, это действительно сильно влияет на то, как в дальнейшем складывается их день. Впервые услышав, что Далай-лама просыпается в три утра, я решил, что за этим последует очередной рассказ о рьяной религиозности, на которую обычный человек не способен. Подумал, что он, наверное, спит по два-три часа в день. Каково же было мое облегчение, когда я узнал, что он просто очень рано ложится – около семи вечера! Конечно, это не слишком практичный распорядок для человека семейного, которому нужно покормить детей ужином и уложить спать. Но если бы

³ Имеются в виду «Семь шагов логических рассуждений» Чандракирти (600–650 н. э.), индийского философа и буддистского монаха, где он логически обосновывает отсутствие абсолютной основы дхарм (явлений), определяя относительную реальность.

все мы ложились хотя бы на час раньше и вставали на час раньше – а это не так уж сложно, – привело бы это к духовному росту? Сделало бы нас счастливее?

Далай-лама прижал ладонь архиепископа к своей щеке.

– А теперь поедem ко мне в гости.

На выходе из аэропорта Далай-ламу и архиепископа окружили журналисты, выкрикивая вопросы о том, как прошло путешествие. Архиепископ остановился ответить и, пользуясь случаем, обратить внимание на несправедливость.

– Я очень рад наконец оказаться рядом с дорогим другом. Люди и обстоятельства пытались помешать нашей встрече, но наша любовь друг к другу и милосердный Божий промысел позаботились о том, чтобы мы увиделись. Когда правительство ЮАР отказало ему в выдаче визы и Далай-лама не смог приехать на празднование моего юбилея, я спросил его: «Сколько отрядов в твоей армии? Почему Китай так тебя боится?» Меня удивляет подобное отношение – хотя, возможно, китайцы правы и духовных лидеров действительно следует воспринимать всерьез. Мы надеемся, что мир станет лучше и в нем будет больше добра, сострадания, щедрости. Что люди смогут ужиться и не будет того, что сейчас происходит между Россией и Украиной, в Кении или Сирии. Бог плачет, когда видит такие вещи.

Архиепископ повернулся и собрался идти, но задержался, когда кто-то из журналистов спросил его о цели поездки.

– Мы встретились ради дружеского общения. Будем говорить о радости.

Архиепископ и Далай-лама сели в поджидающую автоколонну. Путь до резиденции занимает около сорока пяти минут. В честь поездки ламы в аэропорт движение перекрыли, и на улицы вышли люди – тибетцы, индийцы и редкие в этих краях туристы. Все надеялись увидеть Далай-ламу и его почетного гостя хотя бы одним глазком. Я понял, почему лама так редко выезжает в аэропорт: это крупнейшая логистическая операция. Перекрывается одна из основных улиц, а это отражается на жизни всего города.

Мы прибыли в Дхарамсалу, чтобы узнать, как радоваться жизни, невзирая на сложные жизненные обстоятельства, и это место как нельзя лучше подходило для нашей цели. В Дхарамсале на каждом шагу попадались напоминания о пережитом тибетцами угнетении и изгнании. Город стоит на склоне горы, он изрезан извилистыми наклонными улочками; на краю отвесных скал ютятся ремесленные лавки. Как повсюду в Индии и других странах третьего мира, здесь пренебрегли строительными нормами и правилами безопасности, чтобы резко увеличившемуся населению было где жить. Я невольно задумался, выстоят ли эти лачуги при землетрясении. Как бы горы не стряхнули с себя город, подобно вздрогнувшей при пробуждении собаке, которая сбрасывает со спины сухой листок.

Автоколонна медленно продвигалась вверх по извилистым улицам, а толпы почитателей Далай-ламы сгущались. Одни жгли благовония; другие держали в сложенных для молитвы руках четки *мала*. Нетибетцу сложно понять, как много значит для тибетского народа Далай-лама, как ценят его в этой общине изгнанников. Для них он символ национального и политического самосознания и средоточие духовных стремлений. Перевоплощение бодхисатвы⁴ милосердия – фигура, во многом приближающаяся к Христу. Можно лишь предположить, как сложно Далай-ламе нести эту ответственность и одновременно подчеркивать, что в нем нет «ничего особенного», что он всего лишь один из семи миллиардов жителей Земли.

⁴ Бодхисатва (санскр., буквально «существо, стремящееся к просветлению») – в традиционном буддизме лицо, принявшее решение стать буддой, чтобы достичь нирваны и помочь другим существам выйти из безначальных реинкарнаций и страданий.

Улицы сужались, и я подумал, как нашей кавалькаде удастся прорваться сквозь толпу. Мы замедляли скорость, лишь когда на середину улицы выходила священная корова, которой, наверное, тоже хотелось взглянуть на религиозных лидеров.

Все же приходилось ехать быстро: по соображениям безопасности и чтобы движение по улицам возобновилось как можно скорее. Но главной была все-таки первая причина. Как и во всех индийских городах, в Дхарамсале существует постоянное трение культурных тектонических плит, которые сдвигаются и сталкиваются, представляя яркую, но довольно тревожную картину религиозного и национального разнообразия.

Горное поселение Маклеод-Гандж, где проживают тибетские буддисты, расположилось в верхней части индуистской Дхарамсалы, подобно наслоению осадочных пород (поэтому его еще называют Верхней Дхарамсалой). Дхарамсала, или Дхарамшала, как это название произносится на хинди, означает «духовная обитель». Слово состоит из двух корней – *дхарма* (духовное учение) и *шала* (дом, жилище); вместе они обозначают «пристанище паломника». Подходящее название для города, ставшего в наши дни центром поклонения.

Мы спешно миновали простые металлические ворота, ведущие на территорию комплекса резиденции Далай-ламы, где находятся его приемные и частные покои. Полукруглая дорожка огибала пышную клумбу с весенними цветами. Последний раз я был в Дхарамсале в январе: планировал нынешнюю встречу вместе с сотрудниками канцелярии Далай-ламы. Тогда город был окутан облаками, стоял колющий холод. Но сейчас сияло солнце, а цветы, казалось, стремились перешеголять друг друга буйством красок, как всегда бывает в недолгий сезон цветения в высокогорье, где жизнь бутона коротка и быстро обрывается, отчего каждый день ценится больше и проживается ярче.

Близилось начало наших диалогов, и я поймал себя на мысли, что очень нервничаю. И я был в этом не одинок. Когда мы с архиепископом созванивались накануне путешествия, меня глубоко тронула его честная тревога из-за предстоящей «битвы умов». «Он гораздо рассудительнее меня, – заметил Десмонд Туту, имея в виду большую любовь Далай-ламы к дебатам, интеллектуальным и научным изысканиям. – Я мыслю более инстинктивно». Помню слова архиепископа, что во всех важных поворотных моментах жизни и в миссии по борьбе с апартеидом им руководило глубокое интуитивное знание и смирение пред лицом судьбы. Но, как видно, даже великие религиозные лидеры нервничают, ступая на неизведанную территорию.

Архиепископ отдохнул один день, и затем мы начали беседы о природе истинной радости.



День 1

Природа истинной радости

Почему ты не печалишься?

В начале беседы я предложил архиепископу произнести молитву: в англиканской традиции молитва предваряет любой важный разговор.

– Да, спасибо, – ответил он. – Помощь свыше никогда не помешает.

Давайте умолкнем на минуту. Да снизойдет на нас Святой Дух. Да наполнит Он сердца верующих, разжигая в них пламя любви Твоей. Пусть Дух Твой обновит людские души и обновит лицо Земли. Аминь.

– Аминь, – повторил Далай-лама.

Я спросил, чего он ждет от этой встречи. Лама откинулся в кресле, потирая ладони.

– Мы живем в XXI веке. Совершенствуем открытия, сделанные в XX веке, и продолжаем улучшать материальный мир. Хотя многие люди все еще живут в бедности и голодают, в целом современная цивилизация высокоразвита. Проблема в том, что наш мир и система образования сосредоточены целиком на внешних, приземленных ценностях. Внутренние ориентиры заботят нас куда меньше. Те, кто воспитывается в этой системе образования, живут как материалисты, и в конечном итоге все общество пропитывается этим духом. Но культура, обслуживающая вещественные представления, не в состоянии решить проблемы человечества. Истинная проблема *здесь*, – Далай-лама указал на свой лоб.

Архиепископ же коснулся сердца, показывая, что проблема и в душе.

– И *здесь*, – кивнул Далай-лама. – В уме и сердце. Материалистические ценности не в состоянии обеспечить спокойствие ума. Для этого мы должны сосредоточиться на духовных ориентирах – на том, что делает нас людьми. Лишь таким образом мы обретем внутренний покой, а тот, в свою очередь, приведет к спокойствию во внешнем мире. Многие из проблем, с которыми мы сталкиваемся, – наших рук дело. Насилие, война – в отличие от природных катастроф, мы, люди, сами творим эти несчастья.

– Налицо огромное противоречие, – продолжал Далай-лама. – Население планеты составляет семь миллиардов человек, и никто не хочет страдать или иметь проблемы, но откуда в таком случае в мире столько проблем и страданий, большинство которых – наших рук дело? – Теперь Далай-лама обращался непосредственно к архиепископу. Тот согласно кивал. – Чего-то нам не хватает. Я тоже один из этих семи миллиардов, и мне кажется, ответственность за счастье всего мира лежит на плечах каждого из нас. Нужно больше думать о благополучии окружающих. Другими словами, культивировать в себе добро и сострадание, которых сейчас не хватает. И уделять больше внимания духовным ценностям. Нужно заглянуть в себя.

Он повернулся к архиепископу, поднял руки и сложил ладони в жесте, выражающем почтение.

– Теперь твоя очередь, архиепископ Туту, мой старый друг. – Он протянул руку, и приятель сердечно сжал ее в ладонях. – Мне кажется, у тебя большой потенциал...

– *Потенциал?* – архиепископ с притворным возмущением отдернул руку.

– Именно так, большой потенциал. В твоих силах сделать человечество счастливее.

Архиепископ откинул голову и рассмеялся.

– Ах, да.

– Достаточно на тебя посмотреть, – продолжал Далай-лама. – Ты всегда смеешься, всегда рад. Ты очень позитивно влияешь на людей. – Далай-лама снова потянулся, взял архиепископа за руку и погладил ее. – У некоторых политиков или священников такие серьезные лица... – Он выпрямился в кресле, нахмурился и сделал очень суровое лицо. – Хочется держаться от них подальше. Но когда смотришь на тебя...

– Это все мой длинный нос, – заметил архиепископ, и они одновременно рассмеялись.

– Итак, я очень благодарен, что ты приехал для этой беседы, – сказал Далай-лама. – Развитие ума происходит на более глубоком уровне. Все люди стремятся к счастью, хотят радоваться жизни, но связывают это с внешними благами: деньгами, властью, престижным автомобилем, большим домом. Многие редко задумываются о главном источнике счастливой жизни, который находится внутри, а не снаружи. Даже источник физического здоровья стоит искать внутри.

Да, между нами есть различия. Ты делаешь упор на веру. Я буддист, и вера для меня очень важна, но реальность такова, что из семи миллиардов людей на Земле более одного миллиарда – атеисты. И их нельзя исключать из общей картины. Миллиард – это очень много. Они ведь тоже люди, наши братья и сестры. У них есть право стать счастливее и проявить себя достойными членами общей человеческой семьи. Поэтому для воспитания внутренних качеств вера не основное.

– Мне очень сложно понять твой глубокий анализ, – заговорил архиепископ. – Я думал, ты скажешь: если пытаться найти счастье, ничего не получится. Ощущение счастья очень мимолетно. Его нельзя обрести, просто сказав себе: так, сейчас я не буду думать больше ни о чем и стану счастливым! У Клайва Льюиса есть книга «Настигнут радостью»⁵: вот так оно обычно и бывает.

Глядя на тебя, многие вспоминают, сколько ужасов тебе пришлось пережить, – продолжал архиепископ. – Что может быть кошмарнее изгнания из собственного дома, разлуки со всем, что по-настоящему дорого? Но стоит встретиться с тобой лично, и они видят человека необычайно спокойного... невероятно милосердного... который к тому же любит пошалить.

– Последнее мне нравится, – заметил Далай-лама. – Не люблю лишней строгости.

– Не перебивай меня, – укорил архиепископ.

– Ого! – рассмеялся в ответ Далай-лама.

– Как прекрасно понимать, что на самом деле нам нужно не счастье. И я буду говорить совсем не об этом. Хочу поговорить о радости. Она превышает счастье. Представьте мать накануне родов. Каждый стремится избежать боли. И любая мать знает, что ей предстоит испытать боль – сильнейшие родовые муки. Но она принимает это. И после самых болезненных схваток, когда ребенок уже родился, ее радость невозможно измерить. Это один из самых невероятных парадоксов в мире: страдание может настолько быстро смениться радостью.

– Мать может прийти с работы уставшая, без сил, – продолжал он, – и на уме у нее будут одни тревоги. Но вот оказывается, что ребенок заболел. И мать тут же забывает об усталости; она всю ночь сидит у кровати больного ребенка, а когда он выздоравливает, мы видим радость в ее глазах.

Что же это такое – радость? И возможно ли, чтобы одно состояние охватывало столь широкий спектр эмоций? Слезы радости при рождении ребенка, безудержный смех над анекдотом или спокойная и сдержанная улыбка на лице медитирующего – это виды радости. Радость включает все разнообразие чувств. Известный исследователь эмоций и старый

⁵ Льюис К. Собрание сочинений: в 8 т. Т. 7: Кружной путь, или Блуждания паломника; Чудо; Настигнут радостью: (духовная автобиография). СПб.: Фонд имени отца Александра Меня, 2006.

друг Далай-ламы Пол Экман⁶ писал, что радость может ассоциироваться с самыми разными состояниями. Например:

- наслаждение (чувственное);
- смех (от хихиканья до хохота);
- удовлетворение (спокойная радость);
- радостное возбуждение (как реакция на новость или интересную задачу);
- облегчение (наступающее вслед за другой эмоцией – страхом, беспокойством и даже удовольствием);
- изумление (при виде чего-то удивительного и восхитительного);
- экстаз, блаженство (выход за пределы «я»);
- ликование (в результате выполнения сложного или опасного задания);
- гордость (например, когда вашему ребенку вручают награду);
- нездоровое ликование, или *злорадство* (радость при виде чужих страданий);
- благоговение (при виде акта доброты, щедрости или милосердия);
- благодарность (способность оценить бескорыстный поступок, совершенный ради вас).

В книге, посвященной счастью⁷, буддистский ученый и бывший генетик Матьё Рикар описывает еще три состояния чистейшей радости:

- сорадость (способность радоваться счастьем других – то, что в буддизме называется *мудита*);
- восторг (искрящаяся радость);
- внутреннее сияние (спокойная радость, возникающая от ощущения глубокого благополучия и доброжелательности к миру).

Разложив все виды радости по полочкам, мы видим, какое это тонкое и сложное состояние. У него много лиц: от радости за благополучие других людей (*мудита* в буддизме) до злорадства при виде чужого несчастья (немцы называют это состояние *Schadenfreude* – «радость от вреда»). Например, то состояние, которое описывал архиепископ, не имеет ничего общего с чувственным наслаждением. Скорее, это облегчение, изумление и восторг при виде чуда рождения. Радость охватывает все эти человеческие переживания, но продолжительная радость – как неизменное состояние бытия – ближе всего к «внутреннему сиянию», которое возникает от ощущения глубокого благополучия и доброжелательности к миру. Именно это я наблюдал у Далай-ламы и архиепископа.

Я знал, что целью нашего изучения будет эта сложная «карта» состояний. Исследователи из Института нейробиологии и психологии при Университете Глазго предположили, что существует всего четыре фундаментальные эмоции, причем три из них окрашены негативно: страх, гнев и печаль. Радость – единственная положительная. Изучая это состояние, мы узнаём, что делает наше существование счастливым.

– Радость – это чувство, которое настигает нас неожиданно, или более надежное и длительное состояние? – спросил я. – Глядя на вас, я понимаю, что оно может быть продолжительнее, чем мы привыкли считать. Духовная практика не сделала вас угрюмыми или чересчур серьезными, а лишь принесла еще больше радости. Как же добиться, чтобы эта эмоция стала постоянным, а не мимолетным спутником?

⁶ Пол Экман – американский психолог, профессор Калифорнийского университета, специалист в области психологии эмоций, межличностного общения, психологии и «распознавания лжи».

⁷ Имеется в виду книга *Plaidoyer pour le bonheur* («В защиту счастья»), где Матьё Рикар исследует вопросы поиска счастья в современном мире и дает буддистский вариант ответа.

Архиепископ и Далай-лама переглянулись, и архиепископ подал знак, чтобы Далай-лама отвечал первым. Тот пожал его руку и заговорил.

— Да, это так. Радость и счастье — не одно и то же. Когда я говорю «счастье», имею в виду *удовлетворение*. Иногда мы переживаем болезненный опыт, но он может принести огромное *удовлетворение и радость* — как в описанном случае с рождением ребенка.

— А позволъ-ка спросить, — прервал его архиепископ, — ты живешь в изгнании уже пятьдесят с лишним лет, верно?

— Пятьдесят шесть.

— Пятьдесят шесть лет вдали от страны, которую любишь больше всего на свете. И почему ты не печалишься?

— *Печальюсь?* — переспросил Далай-лама, не совсем поняв слово.

Джинпа поспешил перевести слово на тибетский, а архиепископ повторил:

— Почему ты не грустишь?

Далай-лама взял ладонь архиепископа в свою, как будто утешая его, хотя самому приходилось вспоминать мрачные события. Как известно, Далай-ламу «нашли» в возрасте двух лет, то есть обнаружили, что он инкарнация предыдущего Далай-ламы. Из родной деревни в регионе Амдо его увезли в Лхасу, столицу Тибета, в тысячекомнатный дворец Потала. Там его воспитывали в роскоши и изоляции, как будущего духовного и политического лидера Тибета и богообразную инкарнацию бодхисатвы сострадания (Авалокитешвары). После агрессии Китая в 1950 году Далай-лама против своей воли оказался втянут в мир политики. В пятнадцать лет он стал правителем шестимиллионной нации, и перед ним стояла перспектива неравной войны, на которую пришлось бы пустить все силы и ресурсы. Девять лет он вел переговоры с коммунистическим Китаем, пытаясь выторговать благоприятные условия для своего народа. Девять лет провел в поисках дипломатического решения, но в итоге Тибет все-таки был аннексирован Китаем. После восстания 1959 года, чуть не закончившегося кровавой резней, Далай-лама с тяжелым сердцем решил на ссылку.

Шанс, что бегство в Индию увенчается успехом, был ничтожно мал, и, чтобы избежать конфронтации и кровавой схватки, Далай-лама выехал ночью, переодевшись дворцовым стражем. Ему пришлось снять свои знаменитые очки, и пелена перед глазами обострила страх и неуверенность, которые он испытывал, пробираясь мимо гарнизонов Народной освободительной армии Китая. Путь в Индию продлился три недели; по дороге беглецов настигали песчаные бури и снежные бураны. Им пришлось преодолевать горные перевалы высотой почти шесть тысяч метров.

— Одна из моих медитационных практик описана в трудах древнего индийского учителя, — отвечал Далай-лама на вопрос архиепископа. — Он говорил, что, переживая трагическую ситуацию, необходимо ее проанализировать. И если ситуация безвыходная, беспокоиться нет смысла. В этом заключается моя практика. — Далай-лама имел в виду буддистского учителя VIII века Шантидеву, который писал: «К чему печалиться, если все можно еще поправить? И к чему печалиться, если ничего уже поправить нельзя?»

Архиепископ усмехнулся. Видимо, ему представилось маловероятным, что кто-то перестанет печалиться лишь потому, что это бессмысленно!

— Да, но ты понимаешь это головой, — он коснулся головы двумя пальцами. — А переживаешь все равно. Этого не изменить.

— Многие из нас стали беженцами, — попытался объяснить Далай-лама, — и в моей стране сейчас много проблем. Если я буду думать только об этом, — он сложил ладони маленьким кружком, — беспокойства не избежать. — Он расширил круг из ладоней, рассоединяя пальцы. — Но стоит задуматься о происходящем в мире, и я понимаю, что проблем еще больше. Даже в Китайской Народной Республике их очень много. Например, какие трудности сейчас переживают китайские мусульмане хуэй, сколько страданий выпало на их долю!

А в остальном мире? Бед и мучений еще больше. Когда мы обращаем на это внимание, то понимаем, что не одни испытываем невзгоды – достается и нашим братьям и сестрам, таким же представителям человеческого рода. Взглянув на волнующее нас событие шире, можем уменьшить свою тревогу и унять боль.

Меня поразили простота и глубина его слов. Как далеки его рассуждения от популярного призыва *don't worry, be happy* («не переживай, будь счастлив») из песни Бобби Макферрина⁸. В них нет отрицания боли и мучений. Он просто предлагает сместить фокус с себя на других, со страдания на *сострадание* – увидеть, что всем нелегко. При этом достигается невероятный результат: признав, что кто-то тоже в беде, что мы не одиноки, мы облегчаем свою боль.

Когда мы узнаём о трагедии, произошедшей с кем-то другим, собственная ситуация уже не кажется такой критической. Но Далай-лама говорил не об этом. Он не противопоставлял свою беду чужой, а *объединял* эти беды, переставая заикливаться на своем узком мирке и признавая, что он и тибетский народ не единственные, кому приходится несладко. Понимание, что все мы связаны и на долю мусульман хуэй выпало не меньше трудностей, чем на долю тибетских буддистов, порождает эмпатию и сострадание.

⁸ Бобби Макферрин – американский джазовый певец и дирижер, десятикратный лауреат премии «Грэмми».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.