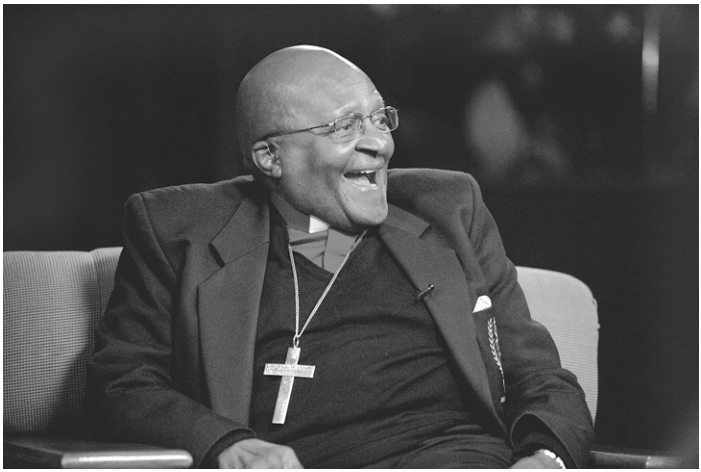
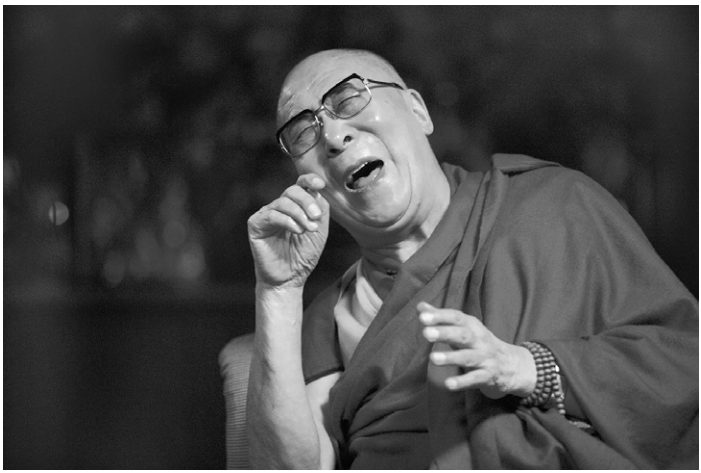
День 1

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 самостійно.

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

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

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

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

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

Архієпископ закинув голову назад і засміявся.

— А, так.

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

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

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

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

— Тому я дуже ціную те, що ти приїхав поспілкуватися на цю тему, — сказав Далай-лама. — Для того щоб розвивати наш розум, нам треба дивитись на рівень глибше. Усі шукають щастя, 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:

насолода (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 тяжкого 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:

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

захват або зачарованість (яскравий вид умиротворення);

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

Ця корисна картографія королівства радості передає його складність і тонкощі. Радість може поширюватись

і на задоволення від успіхів інших, яке буддисти називають *мудіта*, і на задоволення від їхніх невдач, яке німці називають *schadenfreude*. Вочевидь, те, що описував архієпископ, не було звичайним задоволенням і більшою мірою стосувалося полегкості, подиву та екстазу народження. Без сумніву, радість поширюється на всі ці відчуття людини, але тривала радість — радість як спосіб життя, — яку ми бачимо на прикладі архієпископа та Далай-лами, мабуть, найближча до «яскравого умиротворення» або «духовного сяйва», зумовленого глибоким буттям і доброзичливістю.

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

* * *

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

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

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

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

— П'ятдесят шість.

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

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

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

— Сумний.

Далай-лама взяв архієпископа за руку, немов заспокоюючи його, поки сам пригадував ці болючі події. Після його легендарного з'явлення як реінкарнації Далай-лами у віці двох років його перевезли з сільського будинку в східнотибетській провінції Амдо до палацу Потала, розташованого в столиці Лхасі, який вміщає тисячу осіб. Там його виховували в розкошах та ізоляції як майбутнього духовного і політичного лідера Тибету й богоподібне втілення Бодхісаттви Співчуття. Після того як Китай вторгся до Тибету 1950 року, Далай-лама опинився

у вирі політики. У п'ятнадцять років він став правителем для шести мільйонів людей на порозі виснажливої війни з набагато потужнішим суперником. Упродовж дев'яти років він намагався вести переговори з комуністичним Китаєм щодо добробуту свого народу і шукав політичні рішення під час анексії. 1959 року, після повстання, яке могло призвести до кровопролиття, Далай-лама вирішив усупереч власній волі покинути країну.

Шансів на те, щоб успішно втекти до Індії, було надзвичайно обмаль, але він вирушив серед ночі в одязі охоронця палацу, щоб уникнути зіткнень і кривавої бійні. Йому довелося зняти свої примітні окуляри, і його нечіткий зір, мабуть, посилював відчуття страху й непевності, коли група втікачів пробиралася повз гарнізони Народно-визвольної армії. Упродовж трьох тижнів їм довелося йти крізь піщані бурі й хурделицю, долаючи гірські вершини дев'ятнадцять тисяч футів заввишки[1].

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

Далай-лама мав на увазі буддійського вчителя VIII століття Шантидеву, який писав: «Якщо ситуацію можна пев-

[1] 5791 м.