

Содержание

Наставление о радости	9
Предисловие	11
Прибытие. Мы хрупкие создания	19
День 1. Природа истинной радости	35
Почему ты не печалишься?	37
Красоты не бывает без страдания	51
А ты отрекся от чувственных наслаждений?	58
Наша величайшая радость	67
Обед: встреча двух шутников — это прекрасно	74
Дни 2 и 3. Препятствия	87
Человек — незаконченный шедевр	89
Страх, стресс и тревога: я очень нервничаю	100
Раздражение и гнев: я кричу	108
Печаль и горе: нас сплавивают тяжелые времена	116
Отчаяние: в мире столько бед	121
Одиночество: незнакомых людей не бывает	130
Зависть: он снова разъезжает на своем мерседесе...	139
Страдание и невзгоды: преодоление трудностей	148
Болезнь и страх смерти: я бы лучше пошел в ад	162
Медитация: сейчас я открою вам секрет	172

Дни 4 и 5. Восемь столпов радости	191
1. Взгляд со стороны: есть много точек зрения	193
2. Смирение: я пытался выглядеть скромным	203
3. Юмор: лучше шутить, лучше смеяться	214
4. Принятие: без него изменения невозможны	222
5. Прощение: освобождение от груза прошлого	228
6. Благодарность: мне повезло, что я жив	239
7. Сострадание: мы все хотим быть милосердными	249
8. Щедрость: так приходит радость жизни	261
<i>Праздник: песни и танцы на улицах Тибета</i>	274
<i>Отъезд: последнее прощание</i>	288
Практики	303
Благодарности	344
Об авторах	349

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 два-три часа в день. Утром мы сходили в знаменитый храм Хармандир-Сахиб*, 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 здесь 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.

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

«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.

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. Сnižаясь над бывшим британским горным поселением, мы видели раскинувшиеся внизу сосновые леса и возделанные поля. Небо на подлете к Дхарамсале часто бывает затянуто плотными грозовыми 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 мучит 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 вообще 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 здесь 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 было 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 обнялись. 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 удостаивался 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. 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 удостоивается 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