

Его Святейшество

**ДАЛАЙ-ЛАМА**

архиепископ

**ДЕСМОНД ТУТУ**

при участии

ДУГЛАСА АБРАМСА



# КНИГА РАДОСТИ

Как быть счастливым  
в меняющемся мире



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

# Содержание

Наставление о радости	9
Предисловие	11
Прибытие. Мы хрупкие создания	19
<b>День 1. Природа истинной радости</b>	<b>35</b>
Почему ты не печалишься?	37
Красоты не бывает без страдания	51
А ты отрекся от чувственных наслаждений?	58
Наша величайшая радость	67
<i>Обед: встреча двух шутников — это прекрасно</i>	74
<b>Дни 2 и 3. Препятствия</b>	<b>87</b>
Человек — незаконченный шедевр	89
Страх, стресс и тревога: я очень нервничаю	100
Раздражение и гнев: я кричу	108
Печаль и горе: нас сплачивают 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
<i>Медитация: сейчас я открою вам секрет</i>	172

<b>Дни 4 и 5. Восемь столпов радости</b>	<b>191</b>
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
<b>Практики</b>	<b>303</b>
<b>Благодарности</b>	<b>344</b>
<b>Об авторах</b>	<b>349</b>

# Наставление о радости

Мы встретились в Дхарамсале\*, 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.

---

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

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*

# 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 задушевными 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-пансионате 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 неунывающая 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, давшимися 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 сохранять 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 разведали 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 беспокойности, сквозившая за широкой улыбкой и искорками в серо-голубых глазах.

*Дуглас Абрамс*



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

