

Ižanga

Išlipus iš lėktuvo nedideliame oro uoste draugai apsikabino kurtinamai gaudžiant varikliams, už nugarų dunksant baltoms Himalajų prieškalnėms. Arkivyskupas švelniai prilietė Dalai Lamai skruostą, Dalai Lama sudėjo lūpas, tarsi siųstų arkivyskupui oro bučinį. Ypatingos meilės ir draugystės akimirka. Susitikimui ruošėmės ištisus metus ir supratome, ką jis reikš pasauliui, bet nepagalvojome, ką kartu praleista savaitė reikš jiems abiem.

Man teko didelė garbė ir atsakomybė perteikti šių iškilių dvasininkų pokalbius, kurie vyko visą nepaprastą savaitę Dalai Lamos tremties rezidencijoje Dharamsaloje, Indijoje. Šioje knygoje bandžiau perduoti jų pašnekesius, lydimus, regis, nesibaigiančio juoko ir pertraukiamus jaudinančių prisiminimų apie meilę ir netektis.

Nors Dalai Lama ir arkivyskupas anksčiau buvo susitikę vos šešis kartus, jų tarpusavio ryšys pranoko trumpus vizitus – jie vienas kitą laikė „išdykusiais dvasios broliais“. Niekada anksčiau jie neturėjo ir tikriausiai nebeturės galimybės tiek laiko praleisti kartu ir pasidžiaugti draugyste.

Mūsų sumanymą lydėjo sunkūs mirties žingsniai. Du kartus teko keisti kelionės datą, nes arkivyskupas turėjo dalyvauti bendraamžių laidotuvėse. Sveikata ir pasaulio politika, rodos, susimokė neleisti dvasiniams mokytojams susitikti. Suvokėme, kad tai gali būti paskutinis arkivyskupo ir Dalai Lamos susiėjimas.

Visą savaitę sėdėjome apšviesti švelnaus penkių vaizdo kamerų šviesos srauto, nukreipto taip, kad neerzintų jautrių Dalai Lamos akių. Aiškindamiesi, kas yra džiaugsmas, išnagrinėjome daugybę sudėtingų ir painių temų. Ieškojome tikrojo džiaugsmo, kuris nepriklauso nuo be paliovos kintančių aplinkybių. Žinojome, kad teks nugalėti daug kliūčių, kurios neretai pastoja kelią džiaugsmui. Kalbėdamiesi dvasininkai užsiminė apie aštuonias džiaugsmo kolonas – keturias proto ir keturias širdies. Kol stengėmės atrinkti įžvalgas, kurios padėtų skaitytojams atrasti tvarią laimę nuolat kintančiame ir negailestingame pasaulyje, du įtakingi vyrai sutarė dėl svarbiausių principų ir nurodė ryškiausias jų skirtumus.

Kasdien gurkšnojome Dardžilingo arbatą ir laužėme plokščią tibetietišką duoną. Filmavimo komandos darbuotojai būdavo kviečiami dalyvauti arbatos pertraukėlėse ir per pietus. Vieną rytą Dalai Lama privačioje rezidencijoje supažindino arkivyskupą su savo meditacijos praktika, arkivyskupas suteikė Dalai Lamai Komuniją – atliko ritualą, įprastai skirtą tik krikščionybės išpažinėjams.

Savaitei baigiantis Tibeto vaikų kaime – vienoje internatinių mokyklų, kur mokosi iš Tibeto pabėgę vaikai – atšventėme Dalai Lamos gimtadienį. Kinijos valdžia draudžia vaikus mokyti Tibeto kultūros ir tibetiečių kalbos. Todėl tėvai patiki vaikus vedliams, kurie per kalnų perėjas atlydi juos į Dalai Lamos mokyklas. Sunku įsivaizduoti, kokia skaudama širdimi tėvai išleidžia savo atžalas

žinodami, kad jų nematys daugiau nei dešimt metų, o gal ir niekada.

Per du tūkstančius šios išsiskyrimo skausmą patyrusios mokyklos studentų ir mokytojų ėmė džiaugsmingais šūksniais sveikinti Dalai Lamą, kai šis, paskatintas nerūpestingo arkivyskupo bugivugio, pirmą kartą pabandė judėti šokio ritmu (vienuolio įžada draudžia Jo Šventenybei šokti).

Dalai Lama ir arkivyskupas yra du iškiliausi šių dienų dvasiniai mokytojai ir moralės vedliai, kurie peržengia savo tradicijas ir rūpinasi visa žmonija. Milijonus žmonių, kurie nepasiduoda šiais laikais madingam juos praryti besikėsinančiam cinizmui, įkvepia šių dviejų vyrų drąsa, tvirtybė ir neblėstantis tikėjimas. Akivaizdu, kad džiaugsmas, kurį jie patiria, yra nuoširdus ir tikras – tai nelaimių ugnies, priespaudos ir kovų išgaidrintas džiaugsmas. Dalai Lama ir arkivyskupas primena, kad visi turime prigimtine teisę džiaugtis, tai netgi svarbiau už laimę.

„Džiaugsmas, – teigia arkivyskupas, – yra daug didesnis už laimę. Džiaugsmas, kitaip nei laimė, nepriklauso nuo išorinių aplinkybių.“ Ir Dalai Lama, ir arkivyskupas mano, kad būtent tokia proto ir širdies būseną sudvasina žmogaus gyvenimą, galiausiai suteikia pasitenkinimą ir prasmę.

Pokalbiai sukosi apie tai, ką Dalai Lama pavadino „svarbiausiu gyvenimo tikslu“ – apie siekimą išvengti kančios ir atrasti laimę. Dvasininkai dalijosi nelengvai sukauptą išmintimi, kaip neišvengiamų kančių akivaizdoje gyventi su džiaugsmu. Aiškinosi, kaip transformuoti džiaugsmą iš trumpalaikės *jausenos* į tvarią *savybę*, iš greitai pralekiančio jausmo į nuolatinę būseną.

Ši knyga nuo pat pradžių buvo sumanyta kaip trijų sluoksnių gimtadienio tortas.

Pirmasis sluoksnis yra Dalai Lamos ir arkivyskupo džiaugsmo *mokymai*: ar tikrai įmanoma džiaugtis net slegiant kasdienėms bėdoms – nuo susierzinimo rytinėje spūstyje iki baimės, kad nepajėgsime išlaikyti šeimos, nuo pykčio savo skriaudikams iki skausmo praradus mylimus žmones, nuo ligų ir negalavimų iki mirties bedugnės? Kaip susitaikyti su tikrove jos neneigiant, o pakylant virš skausmo ir kančios? Ir net jeigu gyvenimas teka sklandžiai, kaip džiaugtis, kai aplink tiek daug žmonių vargsta: kai baisus skurdas iš jų atima ateitį, kai gatvėse apstu smurto ir baimės, kai ekologijos nepaisymas kelia grėsmę gyvybės išlikimui Žemėje? Ši knyga yra bandymas atsakyti į šiuos ir į daugelį kitų klausimų.

Antrąjį sluoksnį sudaro naujausios *mokslo informacijos* ir savybių, kurios, anot arkivyskupo ir Dalai Lamos, labai svarbios norint patirti tvarią laimę, gvildenimas. Nauji smegenų ir eksperimentinės psichologijos tyrimai atskleidžia daugybę gilių įžvalgų apie žmogaus gerovę. Likus dviem mėnesiams iki kelionės pietavau su laimės tyrimų pradininku, neuromokslininku Richardu Deividsonu (*Richard Davidson*). Laboratorijoje stebėdamas medituotojus jis nustatė, kad meditacija smegenims teikia tam tikrą naudą. Mudu sėdėjome vietnamiečių restorano San Fransiske lauko terasoje, vėjas kedeno jo žilstelėjusius juodus berniukiškai kirptus plaukus. Valgant suktinukus Deividsonas pasakė, kad Dalai Lama jam kartą prisipažino, jog jį labai įkvepia meditacijos mokslas, ypač tada, kai jos imasi atsikėlęs iš lovos ankstų rytą. Jeigu mokslas padeda Dalai Lamai, tai mums gali padėti dar labiau.

Dvasingumas ir mokslas neretai laikomos priešiškomis jėgomis, griebiančiomis viena kitą už gerklės. Tačiau arkivyskupas Tutu įsitikinęs, kad vadinamoji save patvirtinanti tiesa paveiki, kai skirtingi žinių šaltiniai pateikia tą pačią išvadą. Ir Dalai Lama nuolat tvirtina, kaip svarbu, kad ši

knyga būtų ne budistų ar krikščionių, o visuotinė, paremta ne tik nuomonėmis ar tradicijomis, bet ir mokslu. (Atskleisiu tiesą: esu žydas, nors save laikau pasauliečiu, tad nejučiomis prisimeni anekdotą: į barą ateina budistas, krikščionis ir žydas...)

Trečiasis gimtadienio torto sluoksnius yra *istorijos* iš Dharamsaloje praleistos savaitės su Dalai Lama ir arkivyskupu. Asmeniškai skyriai, kuriuose žvelgiama iš arti, skirti tam, kad skaitytojas galėtų dalyvauti kelionėje nuo apsikabinimo iki atsisveikinimo.

Knygos gale pateikiamas džiaugsmo praktikų rinkinys. Abu mokytojai pasidalijo kasdienėmis praktikomis – savo emocinio ir dvasinio gyvenimo ramsčiu. Jos neduoda džiaugsmingo gyvenimo recepto, bet siūlo tūkstantmečius metodus ir būdus, kurie padeda ne tik Dalai Lamai ir arkivyskupui, bet ir daugybei dvasingų žmonių. Tikimės, šie praktiniai pratimai padės skaitytojui įtraukti į kasdienį gyvenimą jų pamokymus, išmintį ir istorijas.

Man teko garbė bendradarbiauti su daugeliu didžių mūsų laikų dvasinių mokytojų ir mokslininkų novatorių, padėjau jiems perteikti žinias apie sveikatą ir laimę kitiems žmonėms. (Daugelis tų mokslininkų prisidėjo ir prie šios knygos [žvalgų.] Mano žavėjimasis – na gerai, kliedėjimas – džiaugsmu prasidėjo dar tada, kai mylimas augau namuose, kuriuos temdė juodas depresijos debesis. Skausmas, kurį teko matyti ir patirti jaunystėje, padėjo suprasti, kad daugelio kančių užuomazgos glūdi galvoje ir širdyje. Savaitė Dharamsaloje buvo nepaprasta ir viliojanti viršūnė visą gyvenimą trunkančioje kelionėje siekiant suprasti džiaugsmą ir kančią.

Per penkias pokalbių dienas atlikau žmonių pasiuntinio vaidmenį, žiūrėjau į dviejų labiausiai atjaučiančių planetos dvasinių mokytojų akis. Itin skeptiškai vertinu pareiškimus apie stebuklingus pojūčius atsidūrus šalia dvasinio mokytojo, bet nuo pat pirmos dienos pajutau dilgčiojant galvoje. Tai stebino, bet gal buvo tiesiog pavyzdys, kaip mano veidrodiniai neuronai, tos ypatingos smegenų ląstelės, perima tai, ką mačiau šių dviejų, ypatingą meilę skleidžiančių vyrų žvilgsniuose.

Laimė, atsakinga užduotis išgryninti dvasinių mokytojų išmintį teko ne man vienam. Šalia nuolat buvo budizmo žinovas Tuptenas Džinpa (*Thupten Jinpa*), jis jau daugiau nei trisdešimt metų yra pagrindinis Dalai Lamos vertėjas. Ilgus metus buvęs budistų vienuolis dėl santuokos ir šeimos Kanadoje atsisakė vienuolystės ir tapo puikiu bendradarbiu, vertėjaujančiu skirtingiems pasauliams su skirtingomis kalbomis. Per pokalbius sėdėdavome kartu, Džinpa ne tik vertė, bet ir padėjo parengti klausimus bei suprasti atsakymus. Jis tapo patikimu bendražygiu ir brangiu draugu.

Klausinėjome ne tik mes. Viso pasaulio žmonių paprašėme užduoti klausimų apie džiaugsmą ir nors taip jau nutiko, kad turėjome vos tris dienas juos surinkti, sulaukėme per tūkstančio laiškų. Nuostabiausia, kad daugumą domino ne kaip atrasti džiaugsmą sau, o kaip gyventi ir džiaugtis pasaulyje, kuriame tiek kančios.

Per tą savaitę dvasiniai mokytojai dažnai juokais vienas kitam pagrasindavo pirštu, o kitą akimirka jau susikibdavo už rankų. Per pirmus pietus arkivyskupas pasakojo, kaip jiedu kartą drauge sakė kalbą. Ruošiantis lipti ant scenos Dalai Lama – viso pasaulio gailėstingumo ir taikos simbolis – apsimetė norįs pasmaugti vyresnįjį dvasinį brolių. Arkivyskupas pasigrėžė į Dalai Lamą ir tarė: „Ei, į mus nukreiptos kameros, elkis kaip šventas žmogus.“

Šis pavyzdys primena, koks svarbus yra kasdienis elgesys. Net ir šventi žmonės turi elgtis atitinkamai. Nors įsivaizduojame, kad tokie žmonės yra rimti ir griežti, pamaldūs ir santūrūs, šie vyrai tikrai ne tokie pasauliui ir vienas kitam.

Arkivyskupas niekada nereiškė pretenzijų į šventumą, Dalai Lama save laiko paprastu vienuoliu. Jie siūlo pažvelgti į jų gyvenimo tikrovę – ten apstu skausmo ir kančios, tačiau net ir tokiomis aplinkybėmis šie vyrai sugebėjo atrasti tokią ramybę, drąsą ir džiaugsmą, kurių gyvenime galime siekti ir mes. Šioje knygoje pasidalysime ne tik jų išmintimi, bet ir žmogiškumu. Kančia neišvengiama, teigia jie, bet mes patys renkamės, kaip į ją reaguoti. Jokia priespauda ar okupacija negali iš mūsų atimti pasirinkimo laisvės.

Iki paskutinės minutės nežinojome, ar gydytojai leis arkivyskupui keliauti. Atsinaujinęs prostatos vėžys šį kartą traukėsi iš lėto. Arkivyskupui buvo taikomas eksperimentinis gydymas. Lėktuvui leidžiantis Dharamsaloje mane labiausiai nustebino, kad plačioje arkivyskupo šypsenoje ir spindinčiose melsvose akyse buvo matyti jaudulys, laukimas ir gal lašelis nerimo.

Daglasas Abramsas