

Viņa Svētība

DALAILAMA

un Arhibīskaps

DESMONDS TUTU,

līdzdarbojoties

DUGLASAM ABRAMAM

Grāmata PAR PRIEKU

Viņa Svētība

DALAILAMA

un Arhibīskaps

DESMONDS TUTU,

līdzdarbojoties

DUGLASAM ABRAMAM

THE BOOK OF JOY:
Lasting Happiness in a Changing World
written by **His Holiness the Dalai Lama** and
Archbishop Desmond Tutu, with **Douglas Abrams**

No angļu valodas tulkojusi MARGARITA PUTNIŅA

Copyright © Dalai Lama, Desmond Tutu and Douglas Abrams 2016

Dalai Lama, Desmond Tutu and Douglas Abrams have asserted their right to be identified as the author of this Work in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

First published in the UK by Hutchinson in 2016

First published in the US by Avery,
an imprint of Penguin Random House in 2016

ISBN 978-9934-534-58-4

© «Izdevniecība Avots», 2017

© M. Putniņa, tulk. no angļu val., 2017

Satura rādītājs

Ielūgums priecāties	9
Ievads	13
Ierašanās: mēs esam trauslas būtnes	23
Pirmā diena	
Datiesā prieka daba	39
Kāpēc tu neesi saīdzis?	41
Skaistais nerodas bez ciešanām	55
Vai tu esi atteicies no baudas?	63
Mūsu lielākais prieks	71
Pusdienas:	
Cik brīnišķīga ir divu draisku vīru tikšanās	79

Otrā un tešā diena
Priekā šķēršļi 93

Jūs esat topošs meistardarbs	95	
Bailes, stress un raizes mani padara ļoti nervozu		105
Vilšanās un dusmas: es gribu kliegt	113	
Skumjas un bēdas: smagi laiki mūs satuvina daudz ciešāk	121	
Izmisums: pasaule ir tik nemierīga	127	
Vientulība: nav nepieciešams iepazīstināt	135	
Skaudība: tas puisis man atkal pabrauca garām savā <i>Mercedes-Benz</i>	143	
Ciešanas un posts: pārvarot grūtības	153	
Slimība un bailes no nāves: es labāk došos uz elli	167	
Meditācija: tagad es atklāšu jums noslēpumu	179	

Ceturtā un piektā diena
Astoņi priekā pīlāri 197

1. Perspektīva: mēdz būt daudz dažādu viedokļu	199
2. Pazemība: es centos būt vienkāršs un pieticīgs	209
3. Humors: daudz labāk ir smieties un jokot	221
4. Pieņemšana: vienīgā pārmaiņu sākotne	229
5. Piedošana: sevis atbrīvošana no pagātnes	235

6. Pateicība: es esmu veiksminieks, jo dzīvoju 247

7. Līdzcietība: kādi mēs gribētu kļūt 257

8. Dāsnums: mēs esam prieka pārpilni 269

Svinības: dejas Tibetas ielās 283

Aizbraukšana: pēdējais atvadu sveiciens 297

Prieka prakses 313



Ielūgums priecāties

Dharamsalā mēs kopā pavadījām veselu nedēļu, lai nosvinētu īpašu dzimšanas dienu, priecātos par draudzību un radītu kaut ko tādu, kas, mēs ceram, varētu kļūt par dzimšanas dienas dāvanu jebkuram cilvēkam. Droši vien nav priecīgāka notikuma par piedzimšanu, tajā pašā laikā tik liela daļa dzīves aizrit bēdās, stresā un ciešanās. Mēs ceram, ka šī nelielā grāmata iedrošinās jūs vairāk priecāties un būt laimīgākiem.

Nākotni nenosaka ļauns liktenis. Mēs paši to izdarām. Katru dienu, ik mirkli mēs spējam radīt un pārveidot savas un mūsu planētas civilizācijas dzīves kvalitāti. Lūk, kāds spēks mums piemīt!

Ilgstošu laimi nav iespējams atrast, tiecoties sasniegt mērķi vai gūt panākumus. Tā nemīt ne bagātībā, ne slavā. Tā mājā vienīgi cilvēka prātā un sirdī, un tieši tur, mēs ceram, jūs to atradīsiet!

Mūsu līdzautors Duglass Abrams ir piekritis līdzdarboties šajā projektā nedēļas garumā, intervējot mūs Dharamsalā. Mēs lūdzām viņu integrēt mūsu teikto un piedāvāt viņa paša stāstījumu tā, lai mēs ne tikai dalītos savos uzskatos un pieredzē, bet lai tiktu atklāti arī zinātnieku un citu cilvēku uzskati par prieka avotiem.

Jums nav mums jātic. Patiesi, nekas, ko mēs paužam, nav jāpieņem ticības vārdā.

Mēs, divi draugi no ļoti atšķirīgām pasaulēm, dalāmies savu garo dzīvju laikā pieredzētajā un saprastajā.

Mēs ceram, ka jūs noteiksiet, vai šajā grāmatā izklāstītais atbilst patiesībai, pārbaudot to paši savā dzīvē.

Katra diena dāvā iespēju sākt visu no jauna. Katra diena ir dzimšanas diena.

Lai šī grāmata nes svētību visām jūtīgām būtnēm un visiem Dieva bērniem, ieskaitot arī jūs!

TENZINS GJATSO,
VIŅA SVĒTĪBA DALAILAMA

DESMONDS TUTU,
EMERITĒTS DIENVIDĀFRIKAS ARHIBĪSKAPS



Ievads

Mēs izkāpām no lidmašīnas mazā kalnu lidostā. Reaktīvā motora gaudoņa sāka pieklust, bet aizmugurē parādījās sniega cepurēm klāto Himalaju nogāzes, un divi vecie draugi apkampās. Arhibīskaps maigi pieskārās Dalailamas vaigam, bet Dalailama savilka lūpas tā, it kā gribētu Arhibīskapam nosūtīt gaisa skūpstu. Es vēroju diženu mīlestības un draudzības apliecinājuma mirkli. Gadiem ilgajā šīs vizītes sagatavošanas laikā mēs bijām sapratuši, ko tā varētu nozīmēt pasaulei, bet mums nebija ne jausmas, ko šī kopā pavadītā nedēļa varētu nozīmēt abiem draugiem. Vadīt šī ievērojamā dialoga nedēļu Dharamsalā, Indijā, Dalailamas mītnes zemes rezidencē, bija īpaša privilēģija, taču reizē arī nopietns pārbaudījums. Šajā grāmatā es esmu centies dalīties ar jums šo divu ievērojamo vīru intīmajās, dzirkstošu smieklu, kā arī sāpīgu mīlestības un zaudējuma atmiņu pārpilnās sarunās. Kaut gan dzīves laikā viņi bija tikušies tikai sešas reizes, šos vīrus vienoja spēks, kas transcendēja šīs īsas vizītes, ļaujot tiem vienam otru uzskatīt par “draisku garīgu brāli”. Agrāk viņiem nekad nebija radusies iespēja un, šķiet, arī turpmāk nevarētu rasties izdevība kopā pavadīt tik ilgu draudzības priekpilnu laiku, kaut gan saru-

nās vienmēr varēja sajūst arī cilvēka mirstīguma smago soļu tuvumu.

Mūsu ceļojuma plāns bija divreiz pārstrādāts, dodot Arhibīskapam iespēju apmeklēt savu līdzgaitnieku bērēs. Tā kā veselības problēmas un globālās politikas bija sazvērējušās turēt viņus tālu vienu no otra, mēs sapratām, ka šī varētu būt viņu pēdējā tikšanās reize. Mūs filmēja piecas videokameras, tāpēc visu nedēļu atradāmies rūpīgi izveidotā maigas gaismas lokā, lai nenodarītu pāri Dalailamas jutīgajām acīm. Cenšoties izprast prieku, mēs iedziļinājāmies daudzos īpaši nozīmīgos dzīves aspektos. Mēs meklējām patiesu prieku, neatkarīgu no apstākļu mainīguma, kaut gan zinājām, ka nenoliedzami nāksies saskarties ar prieku nomācošiem šķēršļiem. Dialoga gaitā mani sarunbiedri atklāja astoņus prieka pīlārus – četrus prāta un četrus sirds pīlārus. Šie diženie vadītāji bija vienisprātis, formulējot galvenos principus, taču vienlaicīgi piedāvāja spožus, atšķirīgus piemērus, kad mēs centāmies apkopot uzskatus, kas varētu palīdzēt lasītājam rast ilgstošu laimi mūžīgi mainīgajā un bieži sāpju pārpilnajā pasaulē.

Katru dienu varējām malkot karstu Dardželingas tēju, atlaužot pa gabaliņam no tibetiešu plakanās maizes. Arī visi intervijas filmēšanas grupas ļaudis tika uzaicināti piedalīties regulārajās tējas dzeršanas reizēs un pusdienās. Vienā īpašā rītā savā privātajā rezidencē Dalailama pat iepazīstināja Arhibīskapu ar personisko meditācijas praksi, bet Arhibīskaps piedāvāja Dalailamam Svēto Vakarēdienu, rituālu, kas parasti domāts tikai kristīgās ticības sekotājiem.

Nedēļas nogalē Tibetiešu bērnu ciematā – vienā no internātskolām, kas paredzēta tibetiešu bēgļu bērniem, – mēs svinējām Dalailamas dzimšanas dienu. Ķīnas varas

iestādes neļauj tibetiešiem iegūt izglītību dzimtajā valodā un studēt tautas kultūru.

Vecāki, uzticoties pavadoņiem, kuri apsola nogādāt un iekārtot bērnus vienā no Dalailamas skolām, sūta savas atvases pāri Himalajiem. Grūti pat iedomāties vecāku sirdssāpes, aizvadot bērnus svešumā, saprotot, ka neredzēs tos vismaz desmit gadus, bet varbūt pat nekad vairs netiksies.

Šajā visnotaļ dramatiskajā skolā vairāk nekā divi tūkstoši skolēnu un viņu skolotāji uzgavilēja Dalailamam, kad viņš pirmo reizi mūžā, Arhibīskapa iedrošināts, pamēģināja nevaldāmo bugi, kaut gan mūka solījumi aizliedz deļot.

Dalailama un Arhibīskaps ir divi no mūsdienu visievērojamākajiem garīgajiem meistariem, vienlaicīgi viņi arī ir morālie vadītāji, kas transcendē paši savās tradīcijās ietverto un vienmēr uzrunā visu cilvēci kopumā. Viņu drosme, dzīvesprieks un stūrgalvīgā ticība cilvēcei iedvesmo miljonus, jo šie vīri ir atteikušies no cinisma, kas grasās mūs aprīt. Skaidri redzams, ka viņu prieks nav parasts, ne arī samākslots, tas ir posta, apspiestības un cīņas ugunī apdedzināts.

Dalailama un Arhibīskaps atgādina, ka prieks mums faktiski pienākas kopš dzimšanas un ka tas ir pat svarīgāks par laimi. "Prieks," kā nedēļas gaitā uzsvēra Arhibīskaps, "ir varenāks par laimi. Ja laime, kā bieži tiek uzskatīts, ir atkarīga no ārējiem apstākļiem, tad prieks tāds nav."

Šis prāta un sirds stāvoklis ir daudz tuvāks gan Dalailamas, gan Arhibīskapa izpratnei par mūsu eksistences iedvesmotāju faktoru, kas gala rezultātā rada apmierinātu un jēgpilnu dzīvi.

Dialogi aptvēra jautājumus, kurus Dalailama nodēvēja par īpašiem “dzīves mērķa” jautājumiem, īsumā, kā novērst ciešanas un rast laimi. Viņi dalījās grūtībās iegūtajā viedumā, kā dzīvot priekpilnu dzīvi, skatoties acīs nenoliedzamām ciešanām. Viņi kopīgi pētīja iespēju efemeru prieku transformēt ilgstošā pieredzē, pārvēršot to no viegli gaistošām jūtām noturīgā dzīvesveidā.

Jau no paša sākuma šī grāmata tika iecerēta kā trīskārta dzimšanas dienas torte. Pirmā kārtā – Dalailamas un Arhibīskapa Tutu mācības par prieku: vai patiesi ir iespējams priecāties, skatoties acīs mūsu ikdienas raizēm – sākot no nepatīkšanām rīta satiksmē līdz bailēm nespēt apgādāt ģimeni; no dusmām pret tiem, kas iedzinuši mūs sērās, zaudējot mīļos cilvēkus, līdz postošai slimībai un nāves izmisumam. Kā pieņemt dzīves realitāti, neko nenoliedzot, bet transcendējot neizbēgamās sāpes un ciešanas? Un, pat ja mūsu dzīve ir izdevusies, – kā varam priecāties, kad tik daudzi līdzcilvēki cieš, kad postoša nabadzība nolaupa cilvēkiem nākotni, kad ielās saimnieko vardarbība un terorisms, kad ekoloģiskā izšķērdība kopumā apdraud dzīvību uz mūsu planētas? Šajā grāmatā ir mēģināts atbildēt uz šiem un daudziem citiem jautājumiem.

Otro kārtu veido pēdējie zinātniskie pētījumi par prieku, kā arī par citiem svarīgiem fenomeniem, lai garantētu ilgspējīgu laimes sajūtu. Jaunie atklājumi neuro zinātnē un eksperimentālajā psiholoģijā ir garantējuši daudzpusīgu, fundamentālu izpratni par cilvēka labsajūtu. Divus mēnešus pirms šī ceļojuma es pusdienoju kopā ar neirologu Ričardu Deividsonu, celmlauzi laimes pētījumu jomā. Viņš savā laboratorijā bija pētījis meditētājus un

atklājis, ka meditācija smadzenēm garantē pētnieciskā ceļā izmērāmu labumu. Mēs sēdējām kādā Sanfrancisko vjetnamiestu dārza restorānā, un tur vienmēr klātesošais vējš pluināja viņa melnās, iesirmās zēniskā stilā apgrieztās matu cirtas. Kad mēs ēdām pavasara smalkmaizītes, Deividsons ieminējās, ka Dalailama reiz esot viņam atzinies, ka zinātniskie pētījumi meditācijas jomā viņu iedvesmojot, it īpaši agrās rīta nodarbībās tikko pēc uzcelšanās. Ja zinātne palīdz Dalailamam, tad mums, pārējiem, tā var līdzēt jo vairāk. Pārāk bieži mēs garīgumu un zinātni uzskatām par antagoniskiem spēkiem, gataviem vienam otru nožņaut. Taču Arhibīskaps Tutu ir apliecinājis ticību svarīgam uzskatam, ko viņš nodēvējis par “sevis tonizējošo patiesību” – tas rodas, kad daudzas dažādas zināšanu jomas nonāk pie viena un tā paša secinājuma. Tieši tāpat arī Dalailama bija nelokāms savos uzskatos, uzsverot, ka šai grāmatai ir jābūt nevis darbam budismā vai kristietībā, bet gan universālai grāmatai, ko atbalsta ne tikai noteikts viedoklis vai tradīcijas, bet arī zinātne. (Atklāts paziņojums: es esmu ebrejs, lai gan uzskatu sevi par sekulāru personu, tomēr izklausās pēc joka: budists, kristietis un ebrejs iegāja bārā...)

Trešā dzimšanas dienas tortes kārtā ietver nedēļas garumā stāstus par sadarbību ar Dalailamu un Arhibīskapu Dharamsalā. Šīs noslēguma un dziļi personiskās nodaļas domātas, lai iesaistītu lasītāju ceļojumā no pirmā apskāvienu līdz atvadu sveicieniem.

Grāmatas beigās ir iekļauta prieka prakšu izlase. Ikdienu praksēs un savas emocionālās un garīgās dzīves cerībās dalījās abi skolotāji.

Grāmatas mērķis nav izrakstīt priekpilnas dzīves recepti, bet gan piedāvāt dažus paņēmienus un paražas, kuras gadu tūkstošiem ilgi kalpojušas Dalailamam un

Arhibīskapam, tāpat kā neskaitāmiem citiem cilvēkiem viņu tradīcijās.

Ceru, ka šie praktiskie vingrinājumi palīdzēs jums mācības, zinātņi un stāstus integrēt ikdienas dzīvē.

Man ir bijusi iespēja strādāt ar daudziem pazīstamiem garīgajiem skolotājiem un mūsdienu zinātnes celmlaužiem, palīdzot viņiem izklāstīt citiem cilvēkiem uzskatus par veselību un laimi. (Daudzi no šiem zinātniekiem ir dāsni dalījušies savos pētījumos arī ar šo grāmatu.) Esmu pārliecināts, ka prieka ideja mani aizrāva, pareizāk sakot, tā mani apsēda, kad augu mīlošā ģimenē, kuru vienlaicīgi apēnoja melns depresijas rēgs. Jau agrā bērnībā, kļūstot par liecinieku un pārdzīvojot tādas dzīves sāpes, es tagad esmu pārliecināts, ka liela daļa no ļaužu ciešanām rodas viņu pašu galvā un sirdī. Dharamsalā pavadītā nedēļa šķiet neparasts visas dzīves garuma pārbaudījuma pīķis, lai pilnīgāk spētu izprast gan prieku, gan ciešanas.

Es līdzinājos ļaužu pilnvarotam vēstniekam, kas piecas dienas vadīja intervijas, skatoties acīs abiem šīs planētas vislīdzcietīgākajiem cilvēkiem. Es skeptiski attiecos pret maģiskām sajūtām, par kurām mēdz runāt, atrodoties garīgu skolotāju klātbūtnē, taču jāsaka, ka jau no pirmās dienas es jutu, ka man sāk džinkstēt galva. Mani tas pārsteidza, taču, šķiet, tas vienkārši bija piemērs, kā mani spoguļneironi (šīs īpašās par empātiju atbildīgās smadzeņu šūnas) iekšēji reaģēja uz iegūtām liecībām šo divu īpaši mīlošo vīru acīs.

Par laimi, es viens pats neveicu šo satraucošo, divu dažādo vieduma izzināšanas uzdevumu. No sākuma līdz beigām mani pavadīja Thuptens Džinpa, Dalailamas

galvenais tulks, kas sadarbojas ar Svētību jau vairāk nekā trīsdesmit gadu, kā arī budistu zinātnieks. Šis zinātnieks daudzus gadus bija budistu mūks, bet atteicies no ordinācijas, lai apprecētos un nodibinātu ģimeni Kanādā. Viņš bija lielisks sadarbības partneris, tulkojot darbus par pasaules kultūru un valodu īpatnībām. Dialogu laikā mēs sēdējām līdzās, bet Džinpa palīdzēja man sagatavot jautājumus un interpretēt atbildes. Viņš kļuva par uzticamu sadarbības partneri un dārgu draugu.

Jautājumus neuzdevām tikai mēs vien. Mēs uzaicinājām visas pasaules ļaudis uzdot jautājumus par prieku, un, kaut gan izrādījās, ka to apkopošanai atvēlētas tikai trīs dienas, mēs saņēmām vairāk nekā tūkstoš jautājumu. Mūs fascinēja apstākļi, ka vairākums jautājumu nebija saistīti ar iespēju atklāt prieku pašam sevī, bet gan skāra problēmu, kā dzīvot priekpilnu dzīvi ciešanu pārpilnā pasaulē.

Nedēļas gaitā dialoga partneri visai bieži zobgalīgi kratīja viens otram ar pirkstu, lai pēc tam rokas sirsnīgi sakļautu kopā lūgšanā. Pirmo pusdienu laikā Arhibīskaps pastāstīja mums par kādu viņu kopīgās uzstāšanās reizi: viņi bija gatavi kāpt uz skatuves, kad Dalailama – pasules līdzcieģības un miera paraugs – izlicies, ka grib pagrūst pie malas savu vecāko garīgo brāli. Arhibīskaps pagriezies pret Dalailamu un teicis: “Paklau, kameras ir pavērstas pret mums, uzvedies, kā piedienas svētam vīram.”

Šie divi vīri mums atgādina, ka īpaši svarīga ir cilvēku ikdienas darbību izvēle. Pat svētiem vīriem ir jādarbojas, kā piedienas svētajiem. Taču mūsu priekšstati par svētu vīru uzvedību – nopietnu, rezervētu, dievbijīgu un bargu –

neatbilst veidam, kā šie divi uzrunā pasauli un viens otru.

Arhibīskaps nekad nav pretendējis uz svētā statusu, bet Dalailama sevi uzskata par vienkāršu mūku. Viņi piedāvāja ieskatīties viņu reālajās dzīvēs, pilnās sāpju un nemiera, taču tam visam pa vidu viņi bija spējuši atklāt tādu miera, drosmes un prieka līmeni, līdz kādam ikviens no mums ir spējīgs pacelties. Viņu vēlme ar šīs grāmatas palīdzību ir ne tikai nodot viedumu, bet arī cilvēcību. Ciešanas, viņi teica, ir nebeidzamas, bet tas, kā uz tām reaģēt, ir mūsu izvēle. Ne apspiestība, ne okupācija nevar atņemt šo reakcijas izvēles brīvību.

Līdz pat pēdējai minūtei mēs nezinājām, vai Arhibīskapa ārsti atļaus viņam ceļot. Prostatas vēzis bija atjaunojies, un šoreiz tas pārāk lēni reaģēja uz ārstēšanu. Arhibīskaps ir iekļauts eksperimentālā pētījumā, lai uzzinātu, vai ārstēšana „piespiedīs vēzi pie sienas”. Kad lidmašīna sāka nolaisties Dharamsalā, mani visvairāk pārsteidza uztraukums, gaidas un droši vien pat rūpju atspulgs Arhibīskapa sejā, to varēja vērot viņa plašajā smīnā un mirzdzošajās, pelēkzilajās acīs.