



Kaip atrasti
ilgalaikę laimę pasaulyje,
kuris nuolat keičiasi

Džiaugsmo knyga

Jo Šventenybė
DALAI LAMA,
arkivyskupas
**DESMOND
TUTU**
ir rašytojas
**DOUGLAS
ABRAMS**

baltos lankos

Jo Šventenybė Dalai Lama,
arkivyskupas Desmond Tutu
ir rašytojas Douglas Abrams

Džiaugsmo knyga

Kaip atrasti ilgalaikę laimę pasaulyje, kuris nuolat keičiasi

Iš anglų kalbos vertė Jovita Groblytė-Hazarika

baltos lankos

Versta iš:
His Holiness The Dalai Lama and Archbishop Desmond Tutu
with Douglas Abrams, *The Book of Joy*, An imprint of Penguin
Random House LLC, New York, 2016

Redaktorė
Audronė Daugnorienė

Maketuotoja
Eglė Jurkūnaitė

Dailininkas
Zigmantas Butautis

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: perduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

ISBN 978-609-479-028-7

Copyright © 2016 by The Dalai Lama Trust,
Desmond Tutu, and Douglas Abrams
© Miranda Penn ir Tenzin Choejor, nuotraukos
© Jovita Groblytė-Hazarika, vertimas į lietuvių kalbą, 2017
© Baltų lankų leidyba, 2017

Turinys

Kvietimas džiaugtis	9
Įžanga	13
Atvykimas: esame trapios būtybės	21
1 diena	
Tikrojo džiaugsmo prigimtis.....	35
Kodėl nesijauti prislėgtas?	37
Be kančios nebus nieko gražaus	49
Ar atsižadėjai malonumo?	55
Didžiausias mūsų džiaugsmas.....	61
Pietūs: nuostabu, kai susitinka du išdykę žmonės	67

2 ir 3 diena	
Džiaugsmo kliūtys	79
Esi lyg kuriamas šedevras	81
Baimė, stresas ir nerimas: aš labai jaudinčiausi	91
Susierzinimas ir pyktis: aš šaukčiau	99
Liūdesys ir skausmas: sunkūs laikai labiau suartina	107
Neviltis: pasaulyje tvyro sumaištis	111
Vienatvė: pristatymas nereikalingas	119
Pavydas: tas vaikinai ir vėl pravažiavo savo mercedesu	127
Kančia ir nelaimė: kaip pereiti išbandymus	135
Liga ir mirties baimė: verčiau jau keliausiu į pragarą	147
Meditacija: dabar atskleisiu jums paslaptį	157
4 ir 5 diena	
Aštuonios džiaugsmo kolonos	175
1. Perspektyva: esama daug skirtingų požiūrių	177
2. Nuolankumas: stengiausi atrodyti nuolankus ir kuklus	185

3. Humoras: juoktis, juokauti yra daug geriau	195
4. Susitaikymas: tik čia gali prasidėti pokytis	201
5. Atleidimas: išsivadavimas iš praeities	206
6. Dėkingumas: man pasisekė, kad esu gyvas	216
7. Atjauta: tai, kuo norėtume tapti	225
8. Dosnumas: esame pilni džiaugsmo	235
Šventė: šokiai Tibeto gatvėse	247
Išvykimas: paskutinis atsisveikinimas	261
Džiaugsmo praktikos	275
Autorių biografijos	313



Kvietimas džiaugtis

Vieno ypatingo gimtadienio proga nusprendėme savaitę praleisti Dharamsaloje: pasidžiaugti draugyste ir sukurti kažką, kas, tikimės, taps gimtadienio dovana kitiems. Gimimas yra turbūt džiaugsmingiausias įvykis, tačiau mes tiek daug laiko liūdime, nerimaujame ir kenčiame. Viliamės, kad ši kukli knyga atneš į mūsų gyvenimą daugiau džiaugsmo ir daugiau laimės.

Žmogaus ateitį lemia ne blogas likimas. Ją kuriame patys. Kiekvieną dieną, kiekvieną akimirką galime kurti ir perkurti savo buvimą ir gyvenimo kokybę. Turime tokią galią.

Beatodairiškas sėkmės vaikymasis ir išsikeltų tikslų įgyvendinimas neatneš tvarios laimės. Sėkmė ir šlovė jos irgi nesuteiks. Ji glūdi tik žmogaus prote ir širdyje, taigi tikimės, ten ją ir rasite.

Prie šio projekto mielai sutiko prisidėti bendraautoris *Douglas Abramsas (Douglas Abrams)* – jis visą savaitę Dharamsaloje ėmė iš mūsų interviu. Paprašėme, kad įpintų mudviejų mintis į pokalbį, o pats vadovautų, kad galėtume pasidalyti ne tik savo pažiūromis ir potyriais, bet ir mokslininkų bei ne mokslo žmonių nuomone, kas yra neišsenkami džiaugsmo šaltiniai.

Nebūtina mumis tikėti. Nereikia laikyti mūsų žodžių tikėjimo postulatais. Tiesiog dalijamės tuo, ką per ilgus gyvenimus pamatė ir sužinojo du draugai iš labai skirtingų pasaulių. Viliamės, jog perskaite šią knygą įsitikinsite, kad joje esama tiesos.

Kiekviena diena – naujos pradžios galimybė. Kiekviena diena – tavo gimtadienis.

Tebūnie ši knyga palaiminimas visoms jaučiančioms būtybėms ir visiems Dievo vaikams – tarp jų ir tau.

Jo Šventenybė Dalai Lama

Tenzinas Gyatso

Pietų Afrikos Respublikos arkivyskupas emeritas

Desmondas Tutu

Įprastai išgirdus apie kitus žmones ištikusią tragediją užplūsta palengvėjimas dėl saugios savo padėties. Dalai Lama apie tai kalba kitaip. Savo situacijos jis nepateikė kaip kontrasto kitiems, bet susiejo ją su kitais – praplėtė savo tapatybę ir matė, kad kenčia ne tik jis ir Tibeto tauta. Kai pripažįstame, kad visi esame susiję – ar būtume Tibeto budistai, ar hujai – randasi atjauta.

Susimąščiau, kaip Dalai Lamos gebėjimas pakeisti požiūrį susijęs su posakiu: „Skausmas yra neišvengiamas; kančia neprivaloma.“ Ar iš tikrųjų įmanoma patirti skausmą – susižeidus ar dėl tremties – be kančios? Budos mokyme, arba *sutoje*, vadinamoje *sallatha sutta*, panašiai atskiriami mūsų „skausmo pojūčiai“ ir „kančia, kurią sukelia reakcija“ į skausmą: „Nemokytas, paprastas žmogus susidūręs su skausmu liūdi, sielvartauja ir sielojasi, mušasi į krūtinę, pameta galvą. Taigi jis patiria dvigubą skausmą – fizinį ir psichinį. Tai tas pat, kaip paleidus į žmogų strėlę čia pat iššauti dar vieną, kad jis pajustų skausmą, sukeltą dviejų strėlių.“ Dalai Lama, regis, sako, kad pažvelgę plačiau ir su didesne atjauta galime išvengti nerimo ir kančios, kurie ir yra antroji strėlė.

– Kiekvienas įvykis turi skirtingas puses, – dėstė toliau Dalai Lama, – kelis aspektus. Pavyzdžiui, mes netekome savo šalies ir tapome pabėgėliais, tačiau ta patirtis suteikė ir naujų galimybių pamatyti daugiau. Jei kalbėsime apie mane, tai gavau daugiau galimybių susitikti su įvairiais žmonėmis, su skirtingas dvasines praktikas atliekančiais žmonėmis, tokiais kaip tu, taip pat su mokslininkais. Jos atsivėrė dėl to, kad tapau pabėgėliu. Jei gu būčiau likęs Potalos rūmuose Lhasoje, būčiau gyvenęs aukšiniame narvelyje: Lama, Šventasis Dalai Lama.

Jis atsisėdo tiesiai kaip kadaise, kai buvo atsiskyres dvasinis Uždraustosios karalystės vadovas.

– Taigi, aš pats verčiau rinkčiausi paskutinius penkis pabėgėlio gyvenimo dešimtmečius. Tie metai buvo naudingesni,

jie man suteikė daugiau galimybių mokytis ir pažinti gyvenimą. Todėl jeigu žiūrėsi tik iš vienos pusės, atrods: oi, kaip blogai, kaip liūdna. Bet į tą pačią tragediją, į tą patį įvykį pažvelgęs iš kitos pusės matai gavęs naujų galimybių. Todėl tai nuostabu. Tai svarbiausia priežastis, kodėl neliūdžiu ir nesijaučiu prislėgtas. Anot tibetiečių patarlės: „Tavo šalis yra ten, kur turi draugų, o namai ten, kur esi mylimas.“

Po šio posakio, kuris sugeba palengvinti, gal net ir numalšinti tremties skausmą, pasigirdo atodūsis.

– Nuostabu, – tarė arkivyskupas.

– Be to, – kalbėjo toliau Dalai Lama, – visi, kas tave myli, yra tavo tėvai. Todėl nors tu už mane vyresnis tik ketveriais metais, laikau tave savo tėvu. Būdamas ketverių negalėjai susilaukti vaikų, taigi nesi mano tikras tėvas. Tačiau žiūriu į tave kaip į tėvą.

– Tai, ką dabar pasakei, nuostabu, – prabilo arkivyskupas, jį akivaizdžiai sujaudino Dalai Lamos atsakymas apie tremtį. – Aš savo broliams ir seserims galiu pridurti tik tiek: dažnai negalime kontroliuoti sielvarto ir liūdesio. Jie tiesiog ištinka. Tarkim, tau kažkas suduoda. Skausmas sukelia kančią ir pyktį, ir gal net norą atsakyti tuo pačiu. Bet, siekdamas dvasinio gyvenimo darnos, nepriklausomai nuo to, ar esi budistas, ar krikščionis, ar išpažįsti kokį kitą tikėjimą, įstengi susitaikyti su viskuo, kas nutinka. Priimi tai ir nelaikai bausme už nuodėmes, nekaltini savęs dėl to, kas nutiko – supranti, kad tai tiesiog gyvenimo dalis. Nesvarbu, ar tau patinka, ar ne. Gyvenime pasitaiko nusivylimų. Klauskite savęs ne: „Kaip man pabėgti?“ O „Ką gero iš to galima pasiimti?“ Taip ką tik teigė Jo Šventenybė. Mano supratimu, nėra nieko baisiau, kaip būti ištremtam iš savo šalies. Nes šalis – tai dalis

tavęs. Tu esi jos dalis ir kitiems tai sunku paaiškinti. Po teisybei, Dalai Lama turėtų būti surūgėlis.

Dalai Lama paklausė Džinpos, ką reiškia *surūgėlis*.

Arkivyskupas nusprendė paaiškinti pats.

– Toks būni, kai nutaisai tokį veidą, – ji turėjo galvoje juokingą Dalai Lamos išraišką, nes šis buvo suraukęs lūpas, lyg būtų ką tik atsikandęs citrinos. – Kai nutaisai tokį veidą, atrodo tikras surūgėlis.

Dalai Lama vis dar bandė suprasti, kaip veidas gali atrodyti surūgęs, Džinpa stengėsi išversti.

– Kai nusišypsai, veidas nušvinta. Taip yra todėl, kad iš esmės pakeitei savo požiūrį, kuris galėjo būti vien tik neigiamas. Neigiamą dalyką pavertei teigiamu. Neklausei: „Kaip man būti laimingam?“ Taip nesakei. Tu sakei: „Kaip galėčiau padėti skleisti atjautą ir meilę?“ Ir žmonės, nė nesuprasdami tavo anglų kalbos, ateina ir užpildo stadionus visame pasaulyje. Aš tikrai nepavyduliauju. Aš daug geriau kalbu angliškai, tačiau, palyginti su tavimi, manęs pasiklausyti ateina mažiau žmonių. Bet žinai ką? Nemanau, kad jie eina tavęs klausytis. Gal tam tikra dalis. Jie eina dėl to, kad įkūniji tai, ką jie jaučia, nes kai kurie dalykai, apie kuriuos kalbi, akivaizdūs. Svarbu ne žodžiai. Svarbu už jų slypinti dvasia. Kai atsisėdi ir sakai žmonėms, jog kančia ir nusivylimas nelemia, kuo mums būti. Kad iš pirmo žvilgsnio neigiamus dalykus galime panaudoti teigiamai.

Ir aš tikiuosi, – samprotavo arkivyskupas, – kad įstengsime perduoti Dievo vaikams, kaip stipriai Jis juos myli. Kad jie yra nepaprastai, nepaprastai brangūs Dievui. Net ir varganas pabėgėlis, kurio vardo galbūt niekas nežino. Dažnai tenka matyti nuotraukas žmonių, sprunkančių nuo smurto, jo tiek daug.

Žiūriu į vaikus. Sakau, kad Dievas verkia, jis nenorėjo, kad taip gyventume. Bet net ir tokiomis aplinkybėmis atsiranda žmonių, kurie važiuoja iš viso pasaulio ir bando padėti, bando taisyti padėtį. Ir Dievas pro ašaras ima šypsotis. Matydamas ir girdėdamas, kaip stengiesi padėti Dievo vaikams, Dievas šypsosi, – arkivyskupas tiesiog spinduliavo ir žodį *šypsosi* ištarė tarsi šventą Dievo vardą.

– Jis nori užduoti kitą klausimą, – tarė arkivyskupas pamatęs, kad pasilenkiau į priekį.

Buvo nuostabu klausytis, kaip nuoširdžiai jie kalba apie džiaugsmą ir kančią, bet tokiu greičiu irdamiesi nepaliesime nė dešimtadalio klausimų, kuriuos turėjome užduoti.

Dalai Lama papplekšojo arkivyskupui per ranką ir tarė:

– Turime kelias dienas, tad nieko tokio. Jeigu mūsų interviu trunka tik pusvalandį arba valandą, vadinasi, mums reikia sutrumpinti atsakymus.

– *Tau* reikia sutrumpinti atsakymus, – pareiškė arkivyskupas. – Aš kalbu glaustai.

– Pirma išgerkime arbatos, tada ir aš kalbėsiu glaustai.

Be kančios nebus nieko gražaus

– Arkivyskupe, kalbėjote apie tai, kad Dalai Lama tremtyje patyrė daug kančių. Jūs ir jūsų šalis irgi smarkiai kentėjote per apartheidą. Tai tinka ir asmeniniam gyvenimui – susirgote prostatos vėžiu, dabar mėginate jį įveikti. Daugumai ligonių sunku džiaugtis. O jūs kančios akivaizdoje gebate išlikti džiaugsmingas. Kaip tai pavyksta?

– Be abejo, man padėjo tikrai daug žmonių. Gera suvokti, kad esi ne vieniša ląstelė. Esi nuostabios bendruomenės dalis. Tai nepaprastai padėjo. Jau kalbėjome, kad džiaugsmo nerasi, jeigu toks bus tavo tikslas. Taip tik susitelksi į save. Žmogus kaip ir gėlė sukrauna pumpurą ir pražysta dėl kitų žmonių. Ir aš manau, kad gyvenime būtina patirti kažkiek kančios, gal net labai stiprios kančios, jeigu nori pajusti atjautą.

Kai Nelsonas Mandela pateko į kalėjimą, – dėtė toliau arkivyskupas, – jis buvo jaunas ir netgi, sakyčiau, ištroškęs kraujo. Jis buvo savo partijos, Afrikos nacionalinio kongreso, karingojo sparno vadas. Jam teko dvidešimt septynerius metus praleisti kalėjime, ir daug kas pasakytų: „Dvidešimt septyneri metai – ech, koks praradimas!“ Ir žmonės nustemba, kai prieštarauju, sakau, kad tų dvidešimt septynerių metų būtinai reikėjo. Tam, kad Mandela atsikratytų visko, kas nereikalinga. Kalėjime patirtos kančios jam padėjo tapti didžios dvasios žmogumi, pasirengusiu išklaudyti ir kitą pusę. Ši patirtis jam padėjo pamatyti, kad

tie, kuriuos laikė priešais, irgi yra žmonės, žmonės su savomis baimėmis ir savais lūkesčiais. Ir kad juos suformavo visuomenė. Jeigu ne tie dvidešimt septyneri metai, vargu ar būtume pažinę tokį didžiadvasį Nelsoną Mandelą, kuris sugeba taip atjausti kitus ir pasijusti kito žmogaus kailyje.

Kai rasistinė PAR vyriausybė buvo įkalinusi Nelsoną Mandelą ir daugybę kitų politinių vadovų, arkivyskupas tapo tikruoju kovos prieš apartheidą ambasadoriumi. Jį saugojo anglikonų bažnyčios dvasininko apsiaustas ir Nobelio premija, įteikta 1984 m., todėl jam pavyko įgyvendinti kampaniją prieš juodaodžių ir kitų spalvotųjų priespaudą savo šalyje. Ši kruvina kova pareikalavo daugybės vyrų, moterų ir vaikų gyvybių, o per jų laidotuves arkivyskupas nenuilstamai pamokslavo apie taiką ir atleidimą.

Kai Nelsonas Mandela buvo paleistas iš kalėjimo ir tapo pirmuoju laisvos Pietų Afrikos Respublikos prezidentu, paprašė arkivyskupo įkurti Tiesos ir susitaikymo komisiją, kuri taikiomis priemonėmis atsakytų į apartheido žiaurumus ir praskintų kelią į naują ateitį be keršto ir atpildo.

– Gal ir paradoksalu, – rutuliojo mintis arkivyskupas, – tačiau nuo to, kaip reaguojame į neigiamus dalykus, priklauso, kokiais žmonėmis tampame. Jeigu išgyvensime tik neviltį, virsime surūgėliais ir nervingais pikčiurnomis, kuriems norėsis viską griauti. Jau kalbėjau apie moteris ir gimdymą, tai puiki metafora – iš tikrųjų, kad gimtų kas gražaus, reikia šiek tiek skausmo, šiek tiek nusivylimo, šiek tiek kančios. Tokia visa ko prigimtis. Taip sutvarkyta visata.

Vėliau nustebau išgirdęs, kad Pathikas Vadhva (*Pathik Wadhwa*), mokslininkas, tiriantis nėščių moterų sveikatą, teigia, jog tokiose situacijose išties veikia tam tikras biologinis dėsnis. Būtent stresas ir pasipriešinimas skatina embrioną vystytis

gimdoje. Jeigu kamieninės ląstelės patiria per mažai biologinio streso, skatinančio jas atsiskirti ir tapti mumis, šitai nevyksta. Tokia sudėtinga gyvybės rūšis kaip žmogus nebūtų išsivysčiusi be streso ir pasipriešinimo. Mes tiesiog nebūtume atsiradę.

– Nieko neišeis, jeigu norėdamas tapti geru rašytoju nuolat vaikščiosi į kiną ir valgysi saldainius, – apibendrina arkivyskupas. – Turi sėsti ir rašyti, kartais tai gali nepaprastai erzinti, bet antraip nepasieksi gerų rezultatų.

Arkivyskupo žodžiuose buvo daug tiesos, bet aš norėjau vėl pakartoti, ką jis sakė Dalai Lamai. Suprasti kančios reikšmę viena, o visai kas kita tai prisiminti tada, kai pyksti arba nusivili, arba kenti skausmą.

– Arkivyskupe, pasiimkite mus kartu į ligoninę arba į gydytojo konsultaciją, ten, kur atliekami tyrimai, kur jus bado, skausminga ir nemalonu. Jums tenka laukti, sugaišti daug laiko. Kaip nusiteikiate, kad nepradėtumėte pykti ar skųstis, kad nepasiduotumėte savigailai? Teigiate, jog net ir sunkumų akivaizdoje galima išlikti džiaugsmingam. Kaip jums tai pavyksta?

– Dėl savo skausmo nieku gyvu neturime kaltinti kitų. Aišku negali paneigti, kad tau skauda. Bet net ir tada gali pastebėti, kokia švelni tave prižiūrinti slaugytoja. Arba koks patyręs tave operuosiantis chirurgas. Tačiau skausmas kartais gali būti toks stiprus, kad šito nebepajėgi. Svarbu nesijausti kaltam. Negalime valdyti savo jausmų. Jie kyla spontaniškai.

Arkivyskupo ir Dalai Lamos nuomonės čia išsiskyrė, per savaitę jie taip ir nesutarė dėl šio klausimo: kiek pajėgiame valdyti emocijas? Anot arkivyskupo, labai mažai. Pasak Dalai Lamos, daugiau, nei įsivaizduojame.

– Ateis laikas, kai tave apims sielvartas, – kalbėjo toliau arkivyskupas. – Krikščionybė moko aukoti savo kančią, susieti

jā su Išganytojo sielvartu ir kančia ir taip stengtis tobulinti pasaulį. Tai sumažina egocentrizmą. Tam tikru atžvilgiu nukreipia dėmesį nuo savęs. Ir tada sielvartas tampa pakeliamas. Nebūtina tikėti, kad galėtum pasakyti: turiu gydytojus, kvalifikuotas slaugytojas, kurios mane prižiūri, ir galiu patekti į ligoninę – argi tai ne palaiminimas? Pirmiausia gali nukreipti dėmesį nuo savęs ir nebelaikyti savęs pasaulio bamba. Pradėti suvokti, kad esi čia ne vienas. Pažiūrėk, šalia daug kitų ligonių, kai kuriems galbūt skauda dar labiau. Tarsi būtum įkištas į liepsnojančią krosnį, idant taptum tauresnis.

Antrindamas arkivyskupui įsiterpė Dalai Lama:

– Kenčiame dėl to, kad mąstome pernelyg egocentriškai. Laimingas pasijunti tada, kai su atjauta rūpiniesi kitų gerove. Man neteko patirti tokio fizinio skausmo kaip tau. Tačiau kartą lankiausi Bodhgajoje, kur Buda pasiekė nušvitimą. Ten turėjau pradėti svarbius budistinius mokymus. Bodhgaja yra švenčiausia budistų piligrimystės vieta.

Į mokymus susirinko apie šimtą tūkstančių žmonių, bet staiga pajutau stiprų pilvo skausmą. Tuo metu dar niekas nežinojo, kad jį sukėlė tulžies pūslė, bet man buvo liepta skubiai vykti į ligoninę. Skausmo priepuoliai buvo tokie aštrūs, kad mane pylė prakaitas. Iki ligoninės Biharos valstijos sostinėje Patnoje buvo dvi valandos kelio. Važiuodamas pakelėse mačiau labai daug vargo. Biharas – viena skurdžiausių Indijos valstijų. Pro langą žiūrėjau į basus vaikus ir žinojau, kad jie negauna tinkamo išsilavinimo. Patnos prieigose pavėsinėje išvydau senuką. Purvinais drabužiais, susivėlusiais plaukais, turbūt sergantį. Šalia nebuvo nė gyvos dvasios. Atrodė, jis merdi. Visą kelią į ligoninę galvojau apie tą vyrą jausdamas jo kančią ir visiškai pamiršau savo skausmą. Tiesiog dėl to, kad nukreipiau dėmesį į kitą

žmogų, mano paties skausmas smarkiai atlėgo, būtent tai ir daro atjauta. Ji taip veikia net ir fiziniu lygmeniu.

Taigi, kaip teisingai nurodei, problemas sukelia egocentriška mąstysena. Turėtume rūpintis savimi nesavanaudiškai. Jeigu savimi nesirūpinsime, neišgyvensime. Tai būtina. Turėtume būti išmintingai, o ne kvailai savanaudiški. Kvailas savanaudiškumas toks, kai galvoji tik apie save, nesirūpini kitais, juos išnaudoji, ieškai priekabių. Jeigu nori džiaugtis ir laimingai gyventi, turi rūpintis kitais ir jiems padėti. Tai vadinu išmintingu savanaudiškumu.

– Esi išmintingas, – tarė arkivyskupas. – Nesakau, kad išmintingai savanaudiškas. Esi išmintingas.

Dalai Lamos mokyme svarbią vietą užima budistinė proto ir dvasios ugdymo praktika – *lodžongas*. Vienas pagrindinių dvilikto amžiaus *lodžongo* nurodymų nesiskiria nuo Dalai Lamos ir arkivyskupo žodžių, kaip svarbu nukreipti dėmesį nuo savęs: „Visi dharmos mokymai sutinka dėl vieno – jie siekia sumažinti žmogaus egocentrizmą.“

Senuosiuose Tibeto raštuose teigiama, kad susitelkę tik į save esame pasmerkti jaustis nelaimingi: „Pagalvok apie tai, kad kančia tave lydės tol, kol būsi pernelyg susireikšminęs ir per daug galvosi, ar esi geras, ar blogas. Kol nenustosi galvoti, kaip gauti, ko nori, ir išvengti, ko nenori, tol nebūsi laimingas.“ Patariama: „Stenkis, kad protas visada būtų tik džiugus.“

Tai kas gi yra tas džiugus protas? Ruošiantis kelionei Džinpa, kuris išvertė ir parašė šio prasmingo teksto komentarą, paaiškino, kad džiaugsmas yra mūsų esminė prigimtis, kažkas, kas suvokiama visiems. Laimės troškimas tam tikru atžvilgiu yra mėginimas iš naujo atrasti pirminę proto būseną.

Budistai, regis, tiki, kad džiaugsmas yra natūrali būseną, bet sugebėjimą patirti džiaugsmą galima lavinti kaip įgūdį. Jau girdėjome, kiek daug priklauso nuo to, į ką sutelkiame dėmesį: į savo kančią ar į kitus, į tyčinę atskirtį ar į nedalomą ryšį.

Gebėjimas lavinti džiaugsmą nėra ištyrinėtas taip nuodugnai, kaip gebėjimas ugdyti laimę. 1978 m. psichologai Filipas Brikmanas (*Philip Brickman*), Danas Koutesas (*Dan Coates*) ir Roni Džanof-Bulman (*Ronnie Janoff-Bulman*) paskelbė reikšmingo tyrimo rezultatus. Jį atlikę mokslininkai nustatė, kad loteriją laimėję žmonės yra ne ką laimingesni už tuos, kurie liko paralyžiuoti po nelaimingo atsitikimo. Šie ir vėlesni darbai išskėlė mintį, kad žmonės turi „lemtingą tašką“, nuo kurio priklauso jų gyvenimo laimės lygmuo. Kitaip tariant, priprantame prie bet kokios naujos situacijos ir neišvengiamai grįžtame prie įprastinės laimės būsenos.

Tačiau naujesni psichologės Sonjos Liubomirski (*Sonja Lyubomirsky*) tyrimai rodo, kad tik koks 50 procentų žmogaus laimės priklauso nuo tokių nekintančių veiksnių, kaip genai ar būdas, nuo „lemtingo taško“. Kita pusė priklauso nuo daugybės aplinkybių, kurių beveik negalime valdyti, ir nuo mūsų požiūrio bei veiksmų, kuriuos valdome visiškai. Pasak Liubomirski, laimės pojūtis gali labiausiai išaugti dėl trijų veiksnių: gebėjimo pakeisti situaciją teigiamesne linkme, gebėjimo pajusti dėkingumą ir pasirinkimo būti geriems ir dosniems. Būtent apie tokį požiūrį ir elgesį kalbėjo Dalai Lama ir arkivyskupas, prie šio klausimo jie grįš vėliau, kai aptars pagrindines džiaugsmo kolonas.