

CARTEA  
BUCURIEI

Tenzin Gyatso, Sanctitatea Sa al XIV-lea Dalai Lama, s-a născut la 6 iulie 1935 în Tibet. Este liderul spiritual al poporului tibetan și al budismului tibetan. Călătorește mult, dăruind mesajul bunătații și al compasiunii, al înțelegerii interconfesionale, al respectului față de mediul înconjurător și, mai presus de toate, al păcii mondiale. În 1989, a primit Premiul Nobel pentru Pace. Dalai Lama susține cu pasiune o abordare laică universală pentru cultivarea valorilor umane fundamentale. Trăiește în Dharamsala, India, sediul politic al administrației tibetane în exil. Este autorul a peste șaptezeci de cărți, dintre care la Editura Humanitas au apărut: *Universul într-un singur atom: Convergența științei și spiritua-lității* (2011), *Arta de a fi fericit într-o lume zbuciumată* (2015, împreună cu Howard C. Cutler), *Arta fericirii: Manual de viață* (2015, împreună cu Howard C. Cutler), *Minte, Știință: Un dialog între Orient și Occident* (2017, împreună cu Herbert Benson, Howard E. Gardner, Robert A. F. Thurman, Daniel Goleman).

Desmond Mpilo Tutu, Arhiepiscop Emerit al Africii de Sud, s-a născut la 7 octombrie 1931 în Klerksdorp, Africa de Sud. A devenit un ilustru lider al luptei pentru dreptate și reconciliere rasială din țara sa și activist împotriva apartheidului. În 1984, a primit Premiul Nobel pentru Pace. În 1994, a fost numit președinte al Truth and Reconciliation Commission, în cadrul căreia a creat noi posibilități de dezvoltare pentru țările care au trecut printr-o perioadă de conflicte civile și de oprimare. Este unul dintre membrii fondatori ai grupului The Elders, un grup de lideri globali care sprijină pacea și drepturile omului. Trăiește în Cape Town, Africa de Sud.

Douglas Abrams este scriitor și agent literar și a lucrat ca editor la University of California Press și HarperSanFrancisco. A colaborat cu nume-roase personalități din domeniul științelor și cu lideri spirituali de prestigiu. Este coautorul și editorul Arhiepiscopului Desmond Tutu de mai bine de un deceniu. Trăiește în Santa Cruz, California.

CARTEA  
BUCURIEI

Sanctitatea Sa  
DALAI LAMA  
și  
Arhiepiscopul  
DESMOND TUTU  
în dialog cu  
DOUGLAS ABRAMS

Traducere din engleză de  
ELENA CIOCOIU

 HUMANITAS  
BUCUREȘTI

Redactor: Marieva Ionescu  
Coperta: Ioana Nedelcu  
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu  
Prelucrări digitale: Dan Dulgheru  
DTP: Florina Vasiliu, Carmen Petrescu

Tipărit la Paper Print – Brăila

His Holiness the Dalai Lama and Archbishop Desmond Tutu, with Douglas Abrams  
*The Book of Joy*  
Copyright © Dalai Lama, Desmond Tutu and Douglas Abrams, 2016  
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2019, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
Bstan-'Dzin-Rgya-Mtsho, Dalai Lama XIV  
Cartea bucuriei / Sanctitatea Sa Dalai Lama și Arhiepiscopul Desmond Tutu  
în dialog cu Douglas Abrams; trad. din lb. engleză de Elena Ciocoiu. –  
București: Humanitas, 2019  
ISBN 978-973-50-6347-4

I. Tutu, Desmond  
II. Abrams, Douglas  
III. Ciocoiu, Elena (trad.)  
2

EDITURA HUMANITAS  
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România  
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51  
[www.humanitas.ro](http://www.humanitas.ro)

Comenzi online: [www.libhumanitas.ro](http://www.libhumanitas.ro)  
Comenzi prin e-mail: [vanzari@libhumanitas.ro](mailto:vanzari@libhumanitas.ro)  
Comenzi telefonice: 021/311 23 30

## Cuprins

Invitația la bucurie . . . . .	9
Introducere de Douglas Abrams . . . . .	13
<i>Sosirea: suntem niște ființe fragile</i> . . . . .	23

### Prima zi

#### NATURA ADEVĂRATEI BUCURII

De ce nu ești ursuz? . . . . .	41
Nimic frumos nu se obține fără suferință. . . . .	53
Ai renunțat la plăcere? . . . . .	59
Cea mai mare bucurie a noastră. . . . .	66
<i>Prânzul: întâlnirea dintre doi oameni năstrușnici este minunată</i> . . .	73

### A doua și a treia zi

#### OBSTACOLELE DIN CALEA BUCURIEI

Ești o capodoperă în curs de realizare . . . . .	89
Teama, stresul și anxietatea: de multe ori eram foarte nervos . . . .	99
Frustrarea și mânia: de multe ori strigam . . . . .	107
Tristețea și durerea: momentele de cumpănă ne apropie mai mult . . . . .	115
Disperarea: e atâta zbcium în lume . . . . .	120
Singurătatea: nu e nevoie de prezentare . . . . .	128
Invidia: iar trece individul în Mercedes-Benz. . . . .	136
Suferința și necazurile: depășirea dificultăților . . . . .	145
Boala și teama de moarte: prefer să merg în iad . . . . .	157
<i>Meditația: acum vă voi spune un secret</i> . . . . .	167

A patra și a cincea zi  
CEI OPT STĂLPI AI BUCURIEI

1. Perspectiva: există multe unghiuri diferite . . . . .	187
2. Umilitatea: am încercat să par umil și modest . . . . .	196
3. Umorul: e mult mai bine să râzi, să faci glume . . . . .	206
4. Acceptarea: singurul loc de unde poate începe schimbarea. . . . .	213
5. Iertarea: eliberându-ne de trecut . . . . .	218
6. Recunoștința: sunt norocos că sunt în viață . . . . .	228
7. Compasiunea: ceea ce vrem să devenim . . . . .	237
8. Generozitatea: suntem plini de bucurie . . . . .	249
<i>Sărbătoarea: dansând pe străzile din Tibet. . . . .</i>	<i>263</i>
<i>Plecarea: un ultim rămas-bun . . . . .</i>	<i>277</i>
Practici ale bucuriei . . . . .	293
Mulțumiri . . . . .	333



## Invitația la bucurie

Pentru a sărbători una dintre aniversările noastre speciale, ne-am întâlnit vreme de o săptămână în Dharamsala ca să ne bucurăm de prietenia noastră și să creăm ceva care, sperăm, va fi un dar pentru aniversările altora. Poate că nimic nu-ți aduce atâta bucurie ca nașterea, și totuși viața e în așa mare măsură marcată de tristețe, stres și suferință. Sperăm că această cartică va fi o invitație la mai multă bucurie și mai multă fericire.

Viitorul nostru nu poate fi hotărât de soarta potrivnică. Noi îl determinăm. În fiecare zi și în fiecare clipă, suntem capabili să ne creăm și recreăm viețile și calitatea vieții oamenilor pe planeta noastră. Chiar deținem această putere.

Fericirea durabilă nu se obține urmărind un scop sau o realizare. Nu constă în avere sau în glorie. Se află în mintea și în sufletul omului și acolo sperăm că o veți găsi.

Coautorul nostru, Douglas Abrams, a acceptat cu amabilitate să ne ajute în acest proiect și a stat de vorbă cu noi timp de o săptămână în Dharamsala. L-am rugat să ne unească vocile și să ne dăruiască vocea sa ca povestitor, astfel încât să vă putem împărtăși nu numai părerile și experiența, ci și ce au descoperit oamenii de știință și alții despre sursele bucuriei.

Nu-i nevoie să ne credeți. De altfel, nimic din ceea ce spunem nu ar trebui să fie considerat literă de lege. Vă împărtășim lucruri pe care noi, doi prieteni ce provin din lumi cât se poate de diferite, le-am văzut și le-am învățat în lunga noastră viață. Sperăm că veți afla dacă toate acestea sunt adevărate aplicându-le în propria viață.



Fiecare zi este o nouă ocazie de a o lua de la capăt. Fiecare zi e cea în care te-ai născut.

Fie ca această carte să fie o binecuvântare pentru toți copiii Domnului – inclusiv pentru dumneavoastră.

TENZIN GYATSO  
SANCTITATEA SA DALAI LAMA

DESMOND TUTU  
ARHIEPISCOP EMERIT AL AFRICII DE SUD

## Introducere

DE DOUGLAS ABRAMS

Am coborât din avion în micul aeroport, în huruitul asurzitor al motoarelor cu reacție; în spatele nostru se profilau Munții Himalaya, înzăpeziți. Cei doi vechi prieteni s-au îmbrățișat. Arhiepiscopul a atins ușor obrazii lui Dalai Lama, iar Dalai Lama și-a ținut buzele ca și când l-ar fi sărutat pe Arhiepiscop. A fost un moment plin de afecțiune și de prietenie. În timpul pregătirilor pentru această vizită, care au durat un an, ne-am dat seama cu toții ce însemnătate avea pentru întreaga lume întâlnirea lor, dar nu ne-am închipuit niciodată ce-ar însemna pentru ei doi o săptămână petrecută împreună.

Rolul de a relata remarcabila săptămână de dialoguri care au avut loc în Dharamsala, India, la reședința din exil a lui Dalai Lama, a fost un deosebit privilegiu și o responsabilitate copleșitoare. În această carte am încercat să vă împărtășesc conversațiile lor pline de un râs parcă neconținut și presărate cu multe momente emoționante în care au fost evocate dragostea și pierderea.

Cu toate că se întâlniseră doar de șase ori, cei doi erau legați de o prietenie care depășea aceste vizite scurte și fiecare îl considera pe celălalt „un năstrușnic frate spiritual“. Poate că era singura dată când aveau șansa să petreacă atât de mult timp împreună, profitând din plin de bucuria prieteniei lor.

Umbra apăsătoare a morții n-a fost niciodată departe de conversațiile noastre. A trebuit să ne modificăm de două ori itinerarul călătoriei pentru ca Arhiepiscopul să poată să asiste la funeraliile unor semeni. De vreme ce sănătatea și politica globală au

uneltit pentru a-i ține departe unul de celălalt, am recunoscut cu toții că aceasta era, poate, ultima dată când petreceau timp împreună.

Timp de o săptămână, am fost învăluți de o lumină blândă, instalată cu grijă, astfel încât să nu afecteze ochii sensibili ai lui Dalai Lama, în timp ce cinci camere filmau în jurul nostru. Pe parcursul acestei călătorii pe urmele bucuriei, am explorat multe dintre cele mai profunde subiecte ale vieții. Am căutat bucuria adevărată, care nu depinde de vicisitudini întâmplătoare. Știam că trebuie să abordăm și obstacolele din cauza cărora bucuria poate adesea să devină inaccesibilă. În timpul dialogurilor ei au pus în evidență opt stâlpi ai bucuriei – patru stâlpi ai minții și patru stâlpi ai inimii. Acești doi mari lideri spirituali erau de acord în privința celor mai importante principii, dar au prezentat și diferențe edificatoare, pe măsură ce am încercat să reunim idei care ar putea să-i ajute pe cititori să găsească fericirea durabilă într-o lume mereu în schimbare și adesea în suferință.

În fiecare zi am avut ocazia să bem ceai Darjeeling cald, alături de nelipsita lipie tibetană. Toți cei care filmau interviurile erau invitați să ia parte la ceaiurile și prânzurile acestea zilnice. Într-o dimineață, în mod excepțional, Dalai Lama chiar i-a prezentat Arhiepiscopului practica sa de meditație la reședința sa particulară, iar Arhiepiscopul i-a dat lui Dalai Lama Comuniunea, ritual rezervat, în general, celor care aparțin credinței creștine.

În cele din urmă, la sfârșitul săptămânii, am sărbătorit ziua de naștere a lui Dalai Lama în Satul Copiilor Tibetani, unul din internatele pentru copiii care au fugit din Tibet, unde autoritățile chineze nu le-au permis să primească o educație bazată pe cultura și limba tibetană. Copiii sunt trimiși de părinții lor prin trecători montane, cu ghizi care promet să-i încredințeze uneia din școlile coordonate de Dalai Lama. E greu să-ți

imaginezi durerea sfâșietoare a părinților care își trimit copiii la studii știind că nu-i vor mai vedea pentru mai bine de un deceniu, în cel mai bun caz.

În această școală plină de suferință, mai mult de două mii de elevi și profesori au ovaționat în timp ce Dalai Lama, căruia jurămintele monastice îi interzic să danseze, a încercat pentru prima dată să danseze, încurajat de nestăpânitul dans al Arhiepiscopului.

Dalai Lama și Arhiepiscopul sunt doi dintre marii maeștri spirituali ai epocii noastre și, în același timp, doi lideri morali care își depășesc tradițiile și vorbesc întotdeauna fiind preocupați de omenire în ansamblu. Curajul, energia și speranța lor de nezdruncinat în omenire sunt o sursă de inspirație pentru milioane de oameni, pentru că ei refuză să cedeze în fața cinismului la modă, care riscă să ne devoreze. E evident că bucuria lor nu e facilă sau superficială, ci e șlefuită în focul ostilității, al oprămirii și al luptei. Dalai Lama și Arhiepiscopul ne aduc aminte că bucuria este, de fapt, dreptul pe care l-am dobândit la naștere, un drept fundamental în mai mare măsură decât este fericirea.

„Bucuria“, după cum a spus Arhiepiscopul în cursul acelei săptămâni, „este mult mai importantă decât fericirea. În vreme ce fericirea depinde de circumstanțe exterioare, cum se consideră adesea, bucuria nu depinde de așa ceva“. Această stare de spirit se apropie mai mult de modul în care Dalai Lama și Arhiepiscopul înțeleg ceea ce ne însuflețește viețile și duce, în cele din urmă, la o viață plină de mulțumire și sens.

Dialogurile s-au referit la ceea ce Dalai Lama numește „scopul vieții“ – țelul de a evita suferința și de a descoperi fericirea. Ne-au împărtășit înțelepciunea pe care au dobândit-o cu mari eforturi în legătură cu modul în care poți trăi cu bucurie confruntându-te cu suferințele inevitabile ale vieții. Au explorat

împreună modalitatea prin care putem să ne transformăm bucuria dintr-o *stare efemeră* într-o *trăsătură* durabilă, dintr-un sentiment trecător într-un fel de a fi pe termen lung.

Această carte a fost de la bun început concepută ca un tort cu trei straturi.

Primul strat constă în *învățăturile* lui Dalai Lama și ale Arhiepiscopului Tutu despre bucurie: este oare, într-adevăr, posibil să fim bucueroși chiar și atunci când ne confruntăm cu necazurile noastre zilnice – de la frustrarea provocată de traficul de dimineață la temerile că nu vom putea să ne întreținem familia, de la mânia provocată de cei care ne-au jignit la durerea în urma pierderii celor pe care îi iubim, de la necazurile aduse de boală la prăpastia morții? Cum acceptăm realitatea vieții noastre fără a nega nimic, dar depășind durerea și suferința inevitabile? Și, chiar dacă ducem o viață bună, cum trăim bucurându-ne în timp ce atât de mulți suferă: în timp ce sărăcia zdrobitoare distruge viitorul unor oameni, în timp ce pe străzi e plin de violență și teroare, iar dezastrul ecologic pune în pericol chiar posibilitatea vieții pe planeta noastră? Cartea de față este o încercare de a răspunde la aceste întrebări și la multe altele.

Al doilea strat constă în *informații științifice* recente în legătură cu bucuria și, de asemenea, cu toate celelalte calități pe care cei doi le consideră esențiale pentru o fericire durabilă. Noile descoperiri din domeniul neuroștiințelor și din cel al psihologiei experimentale oferă acum multe perspective profunde asupra dezvoltării omului. Cu două luni înainte de călătorie, am luat masa cu specialistul în neuroștiințe Richard Davidson, un pionier în cercetarea fericirii. A studiat în laboratorul său persoane care meditează și a descoperit că meditația reprezintă pentru creier o sursă de beneficii cuantificabile. Am stat afară, pe terasa unui restaurant vietnamez din San Francisco, iar vântul neconținut îi răvășea părul grizonant, tuns băiețește. În

timp ce mâncam pachețele de primăvară, Davidson mi-a spus că Dalai Lama îi mărturisese odată că descoperirile științifice în legătură cu meditația îl stimulează, mai ales în propriile meditații, făcute dimineața devreme, imediat ce se dă jos din pat. Dacă știința îl ajută pe Dalai Lama, pe noi, ceilalți, ne poate ajuta și mai mult.

Prea des vedem spiritualitatea și știința ca pe niște forțe antagoniste, fiecare gata să sară la gâtul celeilalte. Totuși, Arhiepiscopul Tutu și-a exprimat credința în importanța a ceea ce el numește „adevărul care se confirmă de la sine” – când multe domenii diferite ale cunoașterii indică aceeași concluzie. În mod asemănător, Dalai Lama a insistat cu hotărâre că este important să ne asigurăm că aceasta nu este o carte budistă sau creștină, ci o carte universală, sprijinită nu numai de opinii sau de tradiție, ci și de știință. (Mărturisire: sunt evreu, deși mă socotesc un individ laic – seamănă puțin cu un banc: un budist, un creștin și un evreu intră într-un bar...)

Al treilea strat al tortului sunt *povestirile* despre momentele petrecute în Dharamsala împreună cu Dalai Lama și Arhiepiscopul pe parcursul întregii săptămâni. Aceste capitole personale îi permit cititorului să se apropie de protagoniștii lor și să ia parte la călătorie de la prima îmbrățișare la ultimul rămas-bun.

Am inclus, la sfârșitul cărții, și o selecție de practici ale bucuriei. Amândoi maeștrii ne-au împărtășit practicile lor zilnice, ancorele vieții lor emoționale și spirituale. În acest caz, scopul nu este să creăm o rețetă pentru o viață plină de bucurie, ci să prezentăm o parte din tehnicile și tradițiile care au fost folosite pentru Dalai Lama, pentru Arhiepiscop și pentru nenumărate alte persoane de-a lungul mileniilor în culturile lor. Sperăm că aceste exerciții practice vă vor ajuta să încorporați învățăturile, informațiile științifice și povestirile în viața dumneavoastră cotidiană.



Am avut privilegiul de a lucra cu mulți mari maeștri spirituali și pionieri în domeniul științei din epoca noastră, ajutându-i să le transmită altora ideile lor despre sănătate și fericire. (Mulți dintre acești oameni de știință au contribuit din plin la cartea de față prin cercetările lor.) Sunt sigur că fascinația mea – bine, obsesia mea – față de bucurie a început în copilărie: am crescut într-un cămin iubitor, care însă era umbrit de câinele negru al depresiei. Văzând și cunoscând o asemenea durere de când eram foarte mic, știu că mare parte din suferința ome-nească se produce în mintea și în inima noastră. Săptămâna petrecută în Dharamsala a fost un fel de culme extraordinară și incitantă în această călătorie de-o viață pentru a înțelege atât bucuria, cât și suferința.

Ca ambasador al oamenilor obișnuiți, am participat la cinci zile de interviuri, privindu-i în ochi pe doi dintre oamenii cu cea mai mare capacitate de compasiune de pe planetă. Sunt foarte sceptic în privința senzației magice asociate de unii cu momentele în care se află în prezența maeștrilor spirituali, dar încă din prima zi am descoperit că începea să-mi țiuiască capul. A fost surprinzător, dar poate că a fost pur și simplu un exemplu al modului în care neuronii mei oglindă, acele celule empatice, speciale, ale creierului interiorizau ceea ce vedeam în ochii acelor doi oameni extrem de iubitori.

Din fericire, nu am îndeplinit singur copleșitorul rol de mesager al înțelepciunii lor. Thupten Jinpa, care este traducătorul principal al lui Dalai Lama de mai mult de treizeci de ani și un învățat budist, m-a însoțit de la un capăt la altul. A fost călugăr budist timp de mai mulți ani, dar a renunțat la această viață pentru a se căsători și a-și întemeia o familie în Canada, devenind astfel partenerul perfect pentru a lucra ca traducător între lumi și limbi. Am stat împreună în timpul dialogurilor, dar Jinpa m-a ajutat să pregătesc întrebările și să interpretez

răspunsurile. A devenit un colaborator de încredere și un prieten drag.

Întrebările nu au fost formulate numai de noi. Am invitat și alți oameni să pună întrebări despre bucurie și, deși am avut doar trei zile ca să le strângem, am primit mai mult de o mie. Iar întrebarea adresată cel mai des nu a fost cum am putea descoperi bucuria, ci cum am putea trăi bucurându-ne într-o lume plină de suferință.

Pe parcursul săptămânii, s-a întâmplat adesea să-și facă unul celuilalt semn cu degetul, în glumă, pentru ca imediat să se ia de mână cu afecțiune. În timpul primului prânz pe care l-am luat împreună, Arhiepiscopul ne-a povestit despre o conferință pe care au ținut-o împreună. În timp ce se pregăteau să pășească pe scenă, Dalai Lama – simbolul mondial al compasiunii și al păcii – s-a făcut că-l sugrumă pe fratele său spiritual mai în vârstă. Arhiepiscopul s-a întors spre Dalai Lama și a spus: „Hei, camerele sunt pe noi, poartă-te ca un om *sfânt*.”

Acești doi oameni ne aduc aminte că ceea ce contează e felul în care alegem să ne purtăm în fiecare zi. Chiar și oamenii sfinți trebuie să se poarte ca niște oameni sfinți. Totuși, felul în care credem noi că se poartă oamenii sfinți, serios și grav, pios și reținut, nu prea seamănă cu cel în care salutăm lumea și se salutăm unul pe celălalt acești doi oameni.

Arhiepiscopul nu a pretins niciodată că este un sfânt, iar Dalai Lama se consideră un simplu călugăr. Ei ne oferă imaginea unor vieți adevărate, pline de durere și de zăbucium, în mijlocul cărora au putut să descopere pacea, curajul și bucuria la care putem să aspirăm și noi în viețile noastre. Își doresc ca această carte să transmită nu numai înțelepciunea, ci și umanitatea lor. Suferința este inevitabilă, au spus ei, dar modul în care reacționăm la suferința aceasta este alegerea noastră. Nici măcar oprimarea sau ocupația nu ne pot lua libertatea de a alege cum reacționăm.



Nu am știut până în ultimul moment dacă medicii îi vor permite Arhiepiscopului să călătorească. Cancerul lui de prostată recidivase și de data aceasta a durat mult până când tratamentul a început să-și facă efectul. Arhiepiscopul este supus acum unui protocol experimental pentru a se vedea dacă tratamentul va ține cancerul sub control. În timp ce aterizam la Dharamsala, cel mai mult m-au surprins încântarea și nerăbdarea amestecate, poate, cu o oarecare neliniște de pe chipul Arhiepiscopului, vizibile în zâmbetul lui larg și în ochii săi de un albastru cenușiu, scânteietori.

*Sosirea:  
suntem niște ființe fragile*

— Suntem niște ființe fragile, și datorită, nu în pofda acestei slăbiciuni descoperim posibilitatea bucuriei adevărate, a spus Arhiepiscopul, când îi întindeam bastonul negru, lustruit, cu mânerul în formă de ogar cenușiu. Viața e plină de provocări și de catastrofe, a continuat el. Teama este inevitabilă, la fel ca durerea și, în cele din urmă, moartea. De pildă cancerul de prostată care a recidivat – e ceva ce nu-ți mai iese din minte.

Unul dintre efectele secundare ale medicamentelor pe care le lua Arhiepiscopul era oboseala, așa că dormise aproape tot zborul spre India, cu o pătură bej trasă peste cap. Plănuiserăm să stăm de vorbă în timpul zborului, dar somnul era cel mai important, și acum încerca să-și împărtășească repede gândurile în timp ce ne apropiam de Dharamsala.

Ne opriserăm în Amritsar peste noapte, ca să se odihnească și pentru că aeroportul din Dharamsala era deschis doar câteva ore pe zi. În acea dimineață vizitaserăm celebrul Harmandir Sahib, cel mai sfânt loc al religiei Sikh. Etajele de sus sunt acoperite cu aur, de aici numele său popular, Templul de Aur. După ce treci de patru uși, ajungi în *gurdwara*, care simbolizează deschiderea tradiției față de toți oamenii și toate religiile. Părea un loc potrivit în care să ne reculegem, în timp ce ne pregăteam pentru o întâlnire interconfesională ce urma să aprofundeze dialogul dintre două mari religii ale lumii, creștinismul și budismul.

Pe când ne cufundam în mulțimea celor o sută de mii de persoane care vizitau zilnic templul, am primit un telefon. Dalai

Lama hotărâse să-l întâmpine pe Arhiepiscop la aeroport, o onoare rară, pe care o acordă numai câtorva din șirul nesfârșit de demnitari care-l vizitează. Ni s-a spus că era pe drum. Ne-am grăbit să ieșim din templu și să ne întoarcem la aeroport, împingând scaunul cu roțile al Arhiepiscopului. Cu capul chel acoperit de o batistă portocalie, semn de respect impus în templu, semăna cu un pirat de jucărie day-glo.

Furgoneta a încercat să-și croiască drum pe străzile aglomerate din Amritsar, într-o simfonie de claxoane, printre mașinile, pietonii, bicicletele, scuterele și animalele care se îmbulzeau să-și facă loc. De-a lungul drumurilor, clădirile de beton își întindeau armăturile într-o expansiune niciodată terminată. Am ajuns, în cele din urmă, la aeroport și în avion. Ne doream ca zborul de douăzeci de minute să fie și mai rapid, fiindcă ne făceam griji că Dalai Lama ne aștepta deja pe pistă.

— Îmi pare rău să spun, a adăugat Arhiepiscopul când începeam coborârea, dar descoperind mai multă bucurie nu scăpăm de nenorocirea și de durerea inevitabile. De fapt, poate că plângem mai ușor, dar vom și râde mai ușor. Poate că pur și simplu ne simțim mai vii. Totuși, descoperind mai multă bucurie, înfruntăm suferința într-un fel care mai degrabă înnobilează decât otrăvește. Avem parte de nenorocire fără să devenim neîndurători. Avem parte de durere copleșitoare fără să fim distruși.

Fusesem de multe ori martorul lacrimilor și râsului Arhiepiscopului. Bine, la drept vorbind, îi văzusem mai mult râsul decât lacrimile, dar plânge ușor și des, pentru ce nu e încă mântuit, pentru ce nu e încă desăvârșit. Totul contează pentru el, totul îl afectează profund. Rugăciunile lui, în care am fost învăluit, cuprind lumea întreagă, îi cuprind pe toți cei ce trăiesc în sărăcie și suferă. Unul din editorii săi avea un nepot bolnav, care era pe lista foarte lungă de rugăciuni zilnice ale Arhiepiscopului. După câțiva ani, editorul l-a întrebat dacă vrea să se roage iar pentru nepotul lui, pentru că boala copilului recidivase.

Arhiepiscopul i-a răspuns că nu încetase niciodată să se roage pentru băiat.

Vedeam din avion munții acoperiți de zăpadă, care sunt fundalul de carte poștală al casei unde trăiește Dalai Lama în exil. După ce chinezii au invadat Tibetul, Dalai Lama și o sută de mii de alți tibetani au fugit în India. Acești refugiați se stabiliseră temporar în câmpiile din India, unde foarte mulți s-au îmbolnăvit din cauza căldurii și a țăntarilor. În cele din urmă, guvernul Indiei a hotărât ca reședința lui Dalai Lama să fie în Dharamsala, iar Dalai Lama a fost deosebit de recunoscător pentru altitudinea mai mare și pentru vremea mai răcoroasă. De-a lungul timpului, mulți tibetani au venit și s-au stabilit, la rândul lor, aici, ca și când membrilor comunității li se făcuse dor de peisajul de munte și de altitudinea mare de acasă. Bineînțeles, mai presus de toate, voiau să fie aproape de liderul lor spiritual și politic.

Dharamsala se află în statul Himachal Pradesh, din nordul Indiei; pe vremea când conduceau India, și englezii veneau aici ca să fugă de căldura nemiloasă a verii indiene. Pe măsură ce ne apropiam de această fostă stațiune montană britanică, lăsam în vale covorul verde de pini și câmpurile. Adesea, din cauza norilor denși de furtună și a ceții, micul aeroport este închis, așa cum s-a întâmplat ultima dată când am venit aici. Totuși, astăzi cerul era albastru, iar munții țineau la distanță mănunchiurile de nori. Am coborât, pregătindu-ne pentru aterizarea abruptă.

\*

— La baza existenței noastre se află o întrebare fundamentală, spusese Dalai Lama înainte de călătorie. Care este scopul vieții? După ce am cugetat mult, cred că scopul vieții este să găsim fericirea. Nu are importanță dacă ești budist, ca mine, sau creștin, ca Arhiepiscopul, dacă aparții oricărei alte religii sau nu aparții nici unei religii. Din clipa în care se naște, fiecare