



# TURINYS

5	Padėka	128	Mintys apie neįgaliuosius ir jų globėjus
6	Turinys	134	Mintys apie mirštančiuosius ir jų globėjus
9	Įvadas	148	Mintys tiems, kurie daug dirba ir turi mažai laisvo laiko
13	Įžanga Mintys apie gyvenimą	152	Mintys apie kalėjimą ir kalinius
30	Mintys apie jaunos žmones	162	Mintys apie homoseksualumą
50	Mintys apie suaugusiuosius	168	Mintys apie politikus
58	Mintys apie senėjimą	176	Mintys apie teisinę sistemą
66	Mintys apie vyrus ir moteris	182	Mintys apie pasaulio ateitį
72	Mintys apie šeimą	186	Mintys apie mokytojus
90	Mintys apie vienišius	192	Mintys apie mokslą ir technologijas
96	Mintys apie bendruomeniškumą	196	Mintys apie verslą ir prekybą
102	Mintys apie gyvenimo gausą		
116	Mintys apie gyvenimą neturte		
122	Mintys apie ligas		



- 200 Mintys apie rašymą  
ir žurnalistiką
- 206 Mintys apie ūkininkavimą  
ir aplinką
- 214 Mintys apie karą
- 224 Mintys apie kitiems  
paskirtą gyvenimą
- 232 Mintys apie laimę
- 240 Mintys apie nelaimingumą
- 252 Mintys apie pesimizmą
- 266 Mintys apie baimę
- 272 Mintys apie savižudybę
- 278 Mintys apie vienišumą  
ir atskirtį
- 290 Mintys apie pyktį
- 304 Mintys apie troškimus
- 312 Mintys apie pavydą
- 320 Mintys apie išdidumą
- 326 Mintys apie traumas  
ir kančią
- 338 Mintys apie drovumą
- 344 Mintys apie neryžtingumą
- 346 Mintys apie nemeilę sau
- 352 Mintys apie priklausomybę  
nuo alkoholio ir narkotikų
- 358 Mintys apie seksualinius  
troškimus
- 364 Mintys apie neapgalvotą  
kalbėjimą
- 370 Mintys apie kitų kritiką
- 376 Mintys apie kitiems  
keliamas kančias
- 386 Mintys apie abejingumą
- 392 Mintys apie religinius  
įsitikinimus
- 402 Mintys nereliginiesiems
- 416 Mintys apie vienuolystę  
ir kunigystę
- 430 Mintys apie kontempliatyvų  
gyvenimą
- 432 Mintys apie tikėjimą
- 438 Mintys apie fanatizmo žalą
- 442 Mintys apie tapimą budistu
- 452 Mintys apie budizmą
- 462 Paaiškinimai





## ĮVADAS

Vieta, kur gyvena Dalai Lama, iškilusi virš neaprepiamų Indijos lygumų, nuo jo lango besitęsiančių kiek tik akis užmato. Kelios sniegu padengtos viršūnės šiaurėje primena lankytojiui, kad keliaujant tiesiai Tibetas yra tik už šimto kilometrų; taip arti ir kartu taip toli.

Čia juntama taika ir ramybė. Žmonės kalba švelniai ir parodo mažai, tarsi suprasdami nereikalingų žodžių beprasmybę. Tylą pertraukia nebent malonus Kunduno juoko skambesys. Kundunas, reiškiantis „esatis“, – tai vardas, kuriuo tibetiečiai kreipiasi į Dalai Lamą, išreikšdami jam savo meilę ir pagarbą.

Iš tikrųjų keletą mėnesių per metus Dalai Lama, atsiliepdamas į visuotinį troškimą, tęsia Tibeto bylą, kurią vis vilkina agresyviai viešpataujanti Kinijos diktatūra ir į kurią pro pirštus žiūri demokratijos, besirūpinančios naujomis rinkomis, o ne teisingumu. Kaip nepavargstantis taikos piligrimas, jis dirba pačiame įvykių sukuryje teturėdamas tik keletą atokvėpio akimirky. Tačiau nepaisydamas nepaprastai įtemptos dienotvarkės Kundunas visada išlieka ramus ir atviras. Kad ir su kuo susitiktų, – su senu draugu, lankytoju ar pakeleiviu, – jis iškart susitelkia į jį, žvelgia jam į akis spindėdamas gerumu, paprastumu ir neprarasdamas puikaus humoro jausmo.

Jis nuolat siunčia tą pačią žinią ir nepailsta jos kartoti:

„Kiekviena būtybė, net ir mums priešiška, bijo kančios ir siekia meilės lygiai kaip ir mes. Kiekvienas asmuo, taip pat kaip ir mes, turi teisę būti laimingas ir nepatirti kančių. Taigi visa širdimi rūpinkimės kitais, savo draugais ir priešais. Tokia yra tikroji atjauta.“



Prieš keletą metų prancūzų leidyklos „Presses de la Renaissance“ direktorius Alainas Noelis sumanė paprašyti Dalai Lamos parašyti „dvasinį testamentą“. Iš visos širdies linkėdami Dalai Lamai gyventi šimtą metų, manome, kad labai svarbu jo paprašyti paprastų patarimų, skirtų kuo platesniam žmonių ratui, kad ir kokios skirtingos kilmės ar profesijų jie būtų. Į knygą surinkti Tibeto išminčių patarimai, kylantys iš širdies, taigi šios knygos pavadinimas ir pateikimo būdas atsirado labai natūraliai.

Interviu jis galėjo skirti itin mažai laiko, taigi pasiūlė sudaryti sąrašą temų, kurias galėtų savo nuožiūra atmesti ar papildyti. Jis pats pridėjo kai kurias dar neapmąstytas jam artimas temas, ypač rūpindamasis kaliniais ir homoseksualiais.

Kartais rimtas, kartais žaismingas, kartais tvirtas, kartais susimąstęs, dažnai pertraukdamas savo įžvalgas juoko pliūpsniais, jis darė laisvai kalbančio ir niekam nesistengiančio įtikti žmogaus įspūdį. Atrodė rimtai susirūpinęs visomis žmonių problemomis, bet svarstė apie jas nešališkai.

Dalai Lama vertinamas už tiesą, tačiau nesistengia įrodyti ką nors, kas susiję su juo pačiu ar budizmu. Jis dažnai sako: „Esu tik vienuolis.“ Vienintelis jo tikslas – pasidalinti patirtimi su kitais ir kuo labiau padėti jiems būti laimingiems.

Jis nekalba įmantriomis frazėmis, nevartoja nesuprantamų terminų ir nemaskuoja savo sutrikimo ar dvejonų. Jei nežino, kaip spręsti tam tikrą problemą, arba sprendimas neatitinka jo suprantamos tiesos sampratos, užuot vengęs to koku nors gudriu minties vingiu ar stereotipiniu atsakymu, jis gana tiesiai pasako esantis sutrikęs ir nesivaržydamas sako: „Aš nežinau“, kas gali nustebinti ar išspausti šypsena.

Tie, kurie bent kiek jį pažįsta, neabejoja, kad Dalai Lamos atsakymai ir jų apmąstymo būdas atspindi jo asmenybę ir mintis. Jis niekada neapsimetinėja.

Dažnai jo patarimai gana paprasti, nes jis nemato prasmės kalbėti sudėtingai. Kai kuriems žmonėms gana naiviai gali skambėti jo kartojimas



*ad nauseam*<sup>1</sup>, kad turime būti „geros širdies“, tačiau jo atkaklumas atliepia tikrovę: viena vertus, sunku turėti gerą širdį, kita vertus, jei neišsiugdysime šios pamatinės savybės, kalbos apie taiką pasaulyje ir kitas didžias idėjas bus tuščios.

Dalai Lama ragina mus ugdyti gerumą ir meilę ir yra įsitikinęs, kad šias savybes turime visi. Remdamasis mūsų kasdiene patirtimi jis rodo, kaip tapti „geru žmogumi“ ir kuo geriau išnaudoti gyvenimą. Jis nuolat pabrėžia „visuotinę atsakomybę“, suvokiama, kad kiekvienas, kaip žmonių šeimos narys, galime tapti taikos kūrėju ir žmonių gynėju. „Išorinis nusiginklavimas priklauso nuo vidinio nusiginklavimo“, – dažnai kartoja jis.

Dalai Lamos žodžių paprastumas nukreipia mus prie esminių dalykų. Neturėtume to vertinti kaip negebėjimo išreikšti gilesnes ar sudėtingesnes idėjas. Kai mokydamas ar duodamas interviu Dalai Lama prisiliečia prie sudėtingesnių filosofijos, metafizikos ar dvasingumo problemų, jis parodo tokį platų skirtingų požiūrių supratimą, kad jo komentarų gilumas dažnai nuginkluoja geriausius mokslininkus.

Taip Jo Šventenybė Dalai Lama pateikė savo „išmintį iš visos širdies“. Jis kalbėjo tibetiečių kalba, įrašus šifravome mes su Christianu Bruyat. Jautėmės atsipalaidavę, artimi ir linksmi. Dalai Lama norėjo išsakyti tai, kas padėtų kiekvienam ugdyti „pasaulietinį dvasingumą“, taigi atsižvelgdamas į temas vengė konkrečių budistinių sąvokų. Nėra abejonės – jei mąstytytume ir dirbtume vadovaudamiesi bent dalimi jo patarimų, rezultatai mus tik džiugintų.

Matthieu Ricard,

Šečeno vienuolynas, Nepalas,  
2001 m. birželio 16 d.



ĮŽANGA  
MINTYS APIE  
GYVENIMĄ







# 1

Žmogaus gyvenimas labai trumpas,  
tad geriausia, ką galime, – paversti  
šią mūsų laikiną kelionę Žemėje  
naudinga sau ir kitiems.



## 2

Mūsų žmogiškosios galimybės vienodos,  
nebent turėtume tam tikrų protinių sutrikimų.

Teisingai naudojamos nuostabios žmogaus  
smegenys – tai mūsų stiprybės šaltinis ir mūsų  
ateitis. Blogiems dalykams naudojamas  
žmogiškasis protas gali tapti tikra nelaime.



# 3

Manau, kad žmonės – jautriausi  
šios planetos gyventojai.  
Jie gali ne tik susikurti laimingą  
gyvenimą, bet ir pagelbėti kitiems.  
Labai svarbu suvokti, kad esame  
iš prigimties kūrybingi.



## 4

Negalime būti naudingi sau nebūdami naudingi kitiems. Patinka tai mums ar ne, bet visi esame susiję, ir negalime būti laimingi vieni be kitų pagalbos. Tas, kuris susitelkęs tik į savo gerovę, ilgainiui ims kentėti. Tas, kuris rūpinasi tik kitų gerove, pasirūpina savimi to net nepajusdamas. Net jei nuspręstume būti savanaudžiai, būkime protingi savanaudžiai – padėkime kitiems!



## 5

Dažnai nežinome, kaip atskirti būtinus dalykus  
nuo ne tokių svarbių. Gyvenimą leidžiame  
vaikydami malonumų, kuriuos tuoj  
pat užmirštame ir liekame nepatenkinti.  
Bandome būti laimingi nesigilindami,  
kad gal taip priverčiame kentėti kitus.  
Esame pasiruošę padaryti viską,  
kad sukauptume ir apgintume savo daiktus,  
kurie nesuteikia tikros ir ilgalaikės laimės.



## 6

Esame pilni pykčio, pavydo ir kitų neigiamų jausmų, nesuprantame, kad šitie jausmai nesuderinami su vidine ramybe ir džiaugsmu. Savo protą, didžiausią žmogiškųjų būtybių dovaną, naudojame norėdami apgauti kitus ir kuo daugiau gauti sau kitų sąskaita. Pasibaigus dienai kankinamės dėl to ir, nors tai visiška nesąmonė, kaltiname kitus žmones.