

A close-up portrait of the Dalai Lama, smiling gently. He is wearing traditional maroon and yellow Buddhist robes. The background is a warm, golden-brown color with soft lighting.

Jo
ŠVENTENYBĖ
DALAI
LAMA

IŠMINTIS
KIEKVIENAI DIENAI

✿ / *Dvasinis Dalai Lamos testamentas* / ✿

Alma littera



Padėka /	8
Įvadas /	9
Įžanga. Mintys apie gyvenimą /	13
Mintys apie jaunus žmones /	29
Mintys apie suaugusiuosius /	48
Mintys apie senėjimą /	55
Mintys apie vyrus ir moteris /	61
Mintys apie šeimą /	66
Mintys apie vienišius /	83
Mintys apie bendruomeniškumą /	87
Mintys apie gyvenimo gausą /	92
Mintys apie gyvenimą neturte /	105
Mintys apie ligas /	110
Mintys apie neįgaliuosius ir jų globėjus /	114
Mintys apie mirštančiuosius ir jų globėjus /	118
Mintys tiems, kurie daug dirba ir turi mažai laisvo laiko /	131
Mintys apie kalėjimą ir kalinius /	133

Išmintis kiekvienai dienai

- Mintys apie homoseksualumą / 142
 - Mintys apie politikus / 146
 - Mintys apie teisinę sistemą / 153
 - Mintys apie pasaulio ateitį / 158
 - Mintys apie mokytojus / 160
- Mintys apie mokslą ir technologijas / 164
 - Mintys apie verslą ir prekybą / 167
 - Mintys apie rašymą ir žurnalistiką / 170
- Mintys apie ūkininkavimą ir aplinką / 175
 - Mintys apie karą / 181
- Mintys apie kitiems paskirtą gyvenimą / 189
 - Mintys apie laimę / 195
 - Mintys apie nelaimingumą / 202
 - Mintys apie pesimizmą / 212
 - Mintys apie baimę / 225
 - Mintys apie savižudybę / 230
- Mintys apie vienišumą ir atskirtį / 234
 - Mintys apie pyktį / 244
 - Mintys apie troškimus / 256
 - Mintys apie pavydą / 262
 - Mintys apie išdidumą / 269
- Mintys apie traumas ir kančią / 273
 - Mintys apie drovumą / 283
 - Mintys apie neryžtingumą / 287

TURINYS

Mintys apie nemeilę sau	/	288
Mintys apie priklausomybę nuo alkoholio ir narkotikų	/	292
Mintys apie seksualinius troškimus	/	296
Mintys apie neapgalvotą kalbėjimą	/	301
Mintys apie kitų kritiką	/	305
Mintys apie kitiems keliamas kančias	/	310
Mintys apie abejingumą	/	319
Mintys apie religinius įsitikinimus	/	324
Mintys nereligingiesiems	/	332
Mintys apie vienuolystę ir kunigystę	/	344
Mintys apie kontempliatyvų gyvenimą	/	356
Mintys apie tikėjimą	/	357
Mintys apie fanatizmo žalą	/	361
Mintys apie tapimą budistu	/	364
Mintys apie budizmą	/	373
Paaiškinimai	/	382





*J*ei išties norime gyventi prasmingai ir laimingai, pradėkime blaiviai mąstyti. Turime ugdyti žmogiškąsias savybes, kurios būdingos mums visiems, bet mes jas stengiamės paslėpti po painiomis mintimis ir prieštaringomis emocijomis.



*U*gdykime meilę ir atjautą, jos gyvenimui suteikia tikrą prasmę. Tai religija, kurią aš skleidžiu netgi labiau už patį budizmą. Ji paprasta. Jos šventovė yra širdyje. Jos mokymas – tai meilė ir atjauta. Jos moralinės vertybės – tai meilė ir pagarba kitiems, kad ir kas jie būtų. Ar esame pasauliečiai, ar vienuoliai – neturime kito pasirinkimo, jei norime išgyventi šiame pasaulyje.



*D*ažnai kenčiame todėl, kad per daug galvojame. O kartu nesivadovaujame sveiku protu. Siekiame tik greito pasitenkinimo ir pamirštame įvertinti ilgalaikius privalumus ir trūkumus, kuriuos jis suteikia mums ir kitiems. Galų gale toks elgesys atsisuka prieš mus pačius. Neabejoju, kad pakeitę savo mąstymo būdą galėtume sumažinti dabartinius sunkumus ir išvengtume naujų.



*K*ai kurių kančių negalime išvengti – tų, kurios susijusios su gimimu, ligomis, senatve ir mirtimi. Galime tik sumažinti jų keliamą baimę. Tačiau pasaulyje yra daugybė kitų bėdų, pradedant šeiminiiais ginčiais ir baigiant daugybe pasaulį niokojančių karų – jas būtų galima apeiti vadovaujantis blaiviu ir sveiku požiūriu.



*J*ei esate tikintis, tuomet melskitės ar medituokite, kaip moko jūsų religija. Jei protas vis dar aiškus, apgalvokite, kad gimimas, ligos, senatvė ir mirtis – neišvengiama kiekvieno gyvenimo dalis. Tai suvokdami ir priimdami galėsite ramiai pasitikti senatvę.



Šią knygą rašau būdamas 67-erių. Jei giliai širdyje nepripažinčiau, kad mano fizinis kūnas metams bėgant paseno, man būtų sunku susitaikyti su šia būsena. Kai pasensite, žinokite, ką tai iš tiesų reiškia, neapgaukinėkite savęs ir kuo geriausiai išnaudokite.