
Turinys

Pratarmė, parašyta Franco Alto (<i>Franz Alt</i>): „Aš neturiu priešų“	13
Dalai Lamos pareiškimas dėl visuotinės moralės ir taikos	17
Ugdykime širdį: <i>Pokalbis su Jo Šventenybe Dalai Lama</i>	23
Apie prezidentą Trampą	25
Apie tai, kaip įveikti nesutarimus.	27
Apie nacionalizmą	29
Apie pabėgėlių krizę	31
Apie širdies ugdyimą	33
Apie dvasingumą	37
Apie religiją	39
Apie visuotinę atsakomybę	43
Apie visuotinę moralę	47

Apie neurologiją	51
Apie atjautą	53
Apie meditacijos mokslą	55
Apie laimę	57
Apie mirtingumą	61
Apie pasaulinę taiką.	65
Apie lyčių lygybę.	67
Apie dvasines vertybes	69
Apie sąmoningumą	71
Apie religijos esmę.	75
Apie karą	79
Apie jaunąją kartą	81
Apie Tibeto ateitį	83
Apie Kiniją.	85
Apie žmogaus teises Tibete	89
Apie politinį pasipriešinimą	91

Apie Tibeto laisvę	93
Apie Tibeto kultūros išsaugojimą	97
Apie Dalai Lamos sugrįžimą	99
<i>Dalai Lamos istorija. Įkvepiantis gyvenimas</i>	<i>101</i>
<i>Dalai Lama. Gyvenimo datos</i>	<i>107</i>

PRATARMĖ

„AŠ NETURIU PRIEŠŲ“

„AŠ NETURIU PRIEŠŲ, tik yra žmonių, kurių dar nesu sutikęs“, – pasakė man Dalai Lama prieš dvidešimt metų. Jis taip pat sakė: „Labiausiai turime mokytis iš savo priešų. Kai kuriais atvejais jie – geriausi mūsų mokytojai.“ Kokie išmintingi ir kokie teisingi šie žinomiausio pasaulyje ir vieno vyriausių, 58 metus praleidusio Indijoje, pabėgėlio žodžiai. Nors nuo 1959 metų priverstas gyventi ne Kinijos okupuotoje tėvynėje, jis nejaučia neapykantos nei tos šalies žmonėms, nei vadovams. Priešingai, kartais jis save pavadina „komunistišku budistu“ arba „budistišku komunistu“ ir tvirtina, kad net meldžiasi už Pekino komunistų lyderius, juokaudamas dar priduria: „Europoje būčiau už žaliųjų partiją, nes mums labai svarbu tausoti aplinką.“

Per 35 metus buvome susitikę daugiau nei 30 kartų ir 15 kartų kalbėjomės televizijos laidose. Retai tenka sutikti tokį empatišką pašnekovą, be to, dar ir turintį puikų humoro jausmą. Nė vienas nesijuokė tiek, kiek jis. Nieko stebėtina, kad įvairiose apklausose jis pripažįstamas kaip geriausias pasaulio žmogus.

Pastaraisiais metais Dalai Lama ne kartą teigė, kad kylant religiniams nesutarimams vis svarbesnė tampa moralė. Jis žengia dar toliau, pareikšdamas religiniam lyderiui nebūdingą mintį: „Moralė svarbiau nei religija. Gimdami nepriklausome jokiai religinei bendruomenei. O moralė yra įgimta.“ Dalyvaudamas pokalbiuose visame pasaulyje jis vis dažniau prabyla, kad „visuotinė moralė yra aukščiau už visas religijas“. Albertas Šveiczeris (Albert Schweitzer) tą pačią mintį perteikė sąvoka „pagarba gyvenimui“.

Visuotinė Dalai Lamos moralė peržengia nacionalines, religines, taip pat kultūrinės ribas. Jis išskiria visiems žmonėms įgimtas vertybes ir visiems jas taiko. Tai ne materialios tariamos vertybės, o vidinės, tokios kaip sąmoningumas, atjauta, proto ir dvasios ugdymas ir laimės siekimas. „Jei norime būti laimingi, turime mokytis atjautos, jei norime, kad kiti būtų laimingi, taip pat turime mokytis atjautos. Mums visiems maloniau matyti ne susiraukusius, o besišypsančius veidus“, – sako jis.

Dalai Lama įsitikinęs, kad visi žmonės siekia laimės ir trokšta išvengti kančios. Laimės siekis – didžiausių žmonijos pasiekimų šaltinis. Todėl turime mąstyti ir veikti remdamiesi tuo, kas mums bendra, kas išplaukia iš žodžių „mes, žmonės“.

Dalai Lamos nuomone, be visuotinės moralės negalime įveikti visų mus užklupusių negandų: sustabdyti karų Viduriniuose Rytuose, Ukrainoje, Somalyje ir Šiaurės Afrikoje,

pilietinių karų Nigerijoje ir Afganistane, padėti po pasaulį išsisklaidžiusiems 20 milijonų pabėgėlių, įveikti klimato kaitos ir aplinkos krizės, taip pat pasaulinės finansų krizės ir pasaulinio bado. Jis aiškina ir plėtoja savo revoliucingus pareiškimus toliau pateikiamuose pokalbiuose. Dalai Lamos išsakomos mintys – revoliucingas požiūris į empatiją ir atjautą, kartu revoliucija, apimanti visas ankstesnes revoliucijas. Be empatijos ir atjautos nebūtų vykusios ir evoliucija.

2015 metų sausio mėnesį, priblokštas islamo teroristų išpuolio satyrinio laikraščio „Charlie Hebdo“ redakcijoje ir žydu prekybos centre Paryžiuje, Dalai Lama sakė: „Kartais manau, kad būtų geriau, jei religijų nebūtų. Visose religijose ir šventraščiuose galima išvelgti galimybę rasti smurtui. Todėl ir svarbu, kad visuotinė moralė būtų aukščiau už visas religijas. Mokyklose etikos pamokos reikalingesnės už tikybos pamokas. Kodėl? Jei norime, kad žmonija išliktų, svarbiau žinoti, kas mus vienija, o ne nuolat pabrėžti, kas skiria.“ Tokia mintis ir įžiebė kibirkštį, paskatinusią rašyti šią knygą.

Štai nauja žinia, galinti pakeisti pasaulį.

Francas Altas
Baden Badenas, Vokietija

*Esate tvirtas šiuolaikinių tyrimų smegenų srityje
propaguotojas. Kodėl?*



MŪSŲ SMEGENYS yra mokymosi organas. Neuropsichologija moko, kad smegenis galime treniruoti kaip raumenis. Tad sąmoningai mąstydami apie tai, kas gera ir gražu, galime daryti teigiamą įtaką smegenims ir įveikti negatyvumą. Proto galio-
mis galime padėti smegenims keistis į gera. Tai revoliucingi pasiekimai. Jie atskleidė, kad moralė, atjauta ir socialinis elgesys yra įgimtos savybės, o religija – įgyta.

Kiek ugdant sekuliarizuotą moralę svarbi laimė?



NA, VISI SEPTYNI MILIJARDAI žmonių nori būti laimingi – ir turime tam teisę, nes visi gyvename toje pačioje planetoje, kvėpuojame tuo pačiu oru ir valgome toje pačioje dirvoje užaugusias gėrybes. Todėl mano ateitis visada priklauso nuo kitų žmonių, o kitų žmonių ateitis priklauso nuo manosios. Pavojinga klimato padėtis, su kuria susiduriame, primena šį ryšį. Kuris iš mūsų vienas išgyventų dykumoje? Užduodu šį klausimą per pokalbius su žmonėmis visame pasaulyje. Jei dykumoje susidurtume su vienišais klajūnais, tikrai nepultume pirmiausia klausti, kokią jie religiją išpažįsta arba kokios jie tautybės. Jei dykumoje būsiu vienas, nelabai svarbu, kad esu Jo Šventenybė Dalai Lama. Man tas niekuo nepadėtų!

(Jis garsiai nusijuokia.)

Nereikia nė sakyti, kad aš taip pat darau klaidų. Pavyzdžiui, valgau daug saldumynų, todėl gresia atgimti bite!

(Vėl garsiai ir ilgai juokiasi.)

Aš ne dievas. Esu tiesiog vienas iš daugiau nei septynių milijardų. Todėl niekada nesijaučiu vienišas. Būdamas žmogus,

pirmiausia trokštu padėti kitiems. Tikra draugystė ir humaniškumas – palengvinti kitiems žmonėms vargus. Todėl visos religijos skelbia meilę, pakantumą ir atlaidumą.

Ar žmonės priima religiją, priklauso nuo jų asmeninio požiūrio ir apsisprendimo. Visų religijų tikslas – siekti, kad visi būtų geresni ir laimingesni. Todėl turime gerbti ir vertinti vieni kitus. Tai taip pat kuria abipusį sutarimą.

Mano draugai musulmonai sako, kad smurtaujantys musulmonai nėra tikri musulmonai. Ginklai niekur pasaulyje nesudaro sąlygų santarvei. Man sunku suvokti karą dėl religijos. Taip pat nesuprantu, kodėl Vokietija ir Prancūzija yra didžiausios ginklų eksportuotojos pasaulyje. Ginklai skatina žudyti. Jei nebūtų ginklų, nebūtų grasinama ir karais.