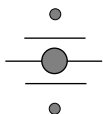


# Медитации



Sa Sainteté le Dalai-Lama

365 MÉDITATIONS  
QUOTIDIENNES  
POUR ÉCLAIRER  
VOTRE VIE

Далай-Лама

365

МЕДИТАЦИЙ  
НА КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ

Москва  
«ЯУЗА»  
«ЭКСМО»

УДК 133.5  
ББК 86.42  
Д 15

Sa Sainteté le Dalaï-Lama

365 MÉDITATIONS QUOTIDIENNES  
POUR ÉCLAIRER VOTRE VIE

Дизайн переплета и суперобложки *Юрия Щербакова*

Д 15 **Далай-Лама**  
365 медитаций на каждый день / Далай-Лама ; [пер.  
с фр. Е. Маруниной]. — М. : Эксмо, 2013. — 320 с. —  
(Медитации).

ISBN 978-5-699-63585-6

Лауреат Нобелевской премии мира, духовный лидер буддистов Далай-Лама утверждает, что истинным мерилом ценности человеческой жизни является дар любви, доброты и сострадания — качеств, изначально присущих человеку как разумному существу... В этой книге найти ответы на самые главные жизненные вопросы смогут не только приверженцы буддизма, но и каждый, кто задумывается о смысле жизни.

УДК 133.5  
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-63585-6

© Presses de la renaissance, 2013  
© Марунина Е. Ю.,  
перевод на русский язык, 2013  
© ООО «Издательство «Яуза», 2013  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2013



## СОДЕРЖАНИЕ

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

РАЗМЫШЛЕНИЯ О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ . . . . .	9
РАЗМЫШЛЕНИЯ О МОЛОДОСТИ . . . . .	21
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЗРЕЛОСТИ . . . . .	35
РАЗМЫШЛЕНИЯ О СТАРОСТИ . . . . .	41

### ЧАСТЬ ВТОРАЯ

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ . . . . .	45
РАЗМЫШЛЕНИЯ О МУЖЧИНАХ И ЖЕНЩИНАХ . . . . .	47
РАЗМЫШЛЕНИЯ О СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ . . . . .	52
РАЗМЫШЛЕНИЯ О БЕЗБРАЧИИ . . . . .	65
РАЗМЫШЛЕНИЯ ОБ ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ . . . . .	68

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЖИЗНИ В ИЗОБИЛИИ . . . . .	72
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЖИЗНИ В БЕДНОСТИ . . . . .	82
РАЗМЫШЛЕНИЯ О БОЛЕЗНИ. . . . .	86
РАЗМЫШЛЕНИЯ О НЕМОЩНЫХ И О ТЕХ, КТО О НИХ ЗАБОТИТСЯ. . . . .	90
РАЗМЫШЛЕНИЯ ОБ УМИРАЮЩИХ И О ТЕХ, КТО ПРОВОЖАЕТ ИХ В ПОСЛЕДНИЙ ПУТЬ . . . . .	94
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ТРУДЕ И НЕХВАТКЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ . . . . .	104
РАЗМЫШЛЕНИЯ О МЕСТАХ ЗАКЛЮЧЕНИЯ И ЗАКЛЮЧЕННЫХ . . . . .	106
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ГОМОСЕКСУАЛИЗМЕ . . . . .	112

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

### РАЗМЫШЛЕНИЯ

ОБ ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ . . . . .	117
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ПОЛИТИКЕ . . . . .	119
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ПРАВОСУДИИ . . . . .	125
РАЗМЫШЛЕНИЯ О БУДУЩЕМ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА . . . . .	130
РАЗМЫШЛЕНИЯ О СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. . . . .	133
РАЗМЫШЛЕНИЯ О НАУЧНОМ И ТЕХНИЧЕСКОМ ПРОГРЕССЕ . . . . .	136
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ТОРГОВЛЕ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВЕ . . . . .	139
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ПИСАТЕЛЬСКОМ ТРУДЕ И ЖУРНАЛИСТИКЕ . . . . .	141

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЗЕМЛЕДЕЛИИ И ПРИРОДНОМ РАВНОВЕСИИ. . . . .	146
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ВОЙНЕ. . . . .	152
РАЗМЫШЛЕНИЯ О САМОПОЖЕРТВОВАНИИ. . . . .	158

## ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЖИТЕЙСКИХ МУДРОСТЯХ. . . . .	163
РАЗМЫШЛЕНИЯ О СЧАСТЬЕ. . . . .	165
РАЗМЫШЛЕНИЯ О НЕСЧАСТЬЕ. . . . .	171
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ПЕССИМИЗМЕ. . . . .	180
РАЗМЫШЛЕНИЯ О СТРАХЕ. . . . .	190
РАЗМЫШЛЕНИЯ О САМОУБИЙСТВЕ. . . . .	194
РАЗМЫШЛЕНИЯ ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ И ОТЧУЖДЕНИИ. . . . .	197
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ГНЕВЕ. . . . .	205
РАЗМЫШЛЕНИЯ О НЕПРЕОДОЛИМОСТИ ЖЕЛАНИЙ. . . . .	215
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЗАВИСТИ. . . . .	220
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ВЫСОКОМЕРИИ. . . . .	224
РАЗМЫШЛЕНИЯ О СТРАДАНИИ. . . . .	227
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЗАСТЕНЧИВОСТИ. . . . .	235
РАЗМЫШЛЕНИЕ О НЕРЕШИТЕЛЬНОСТИ. . . . .	238
РАЗМЫШЛЕНИЯ О САМОУНИЧИЖЕНИИ. . . . .	240

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ПРИСТРАСТИИ К СПИРТНЫМ НАПИТКАМ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИИ НАРКОТИЧЕСКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ. . . . .	243
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЛЮБОВНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ. . . . .	247
РАЗМЫШЛЕНИЯ О НЕОБДУМАННЫХ ПОСТУПКАХ. . . . .	251
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЗЛОСЛОВИИ. . . . .	256
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЖЕСТОКОСТИ. . . . .	260
РАЗМЫШЛЕНИЯ О РАВНОДУШИИ . . . . .	266

## ЧАСТЬ ПЯТАЯ

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ. . . . .	269
РАЗМЫШЛЕНИЯ, ОБРАЩЕННЫЕ К ВЕРУЮЩИМ . . . . .	271
РАЗМЫШЛЕНИЯ О НЕВЕРИИ . . . . .	276
РАЗМЫШЛЕНИЯ О СВЯЩЕННИЧЕСТВЕ И МОНАШЕСТВЕ . . . . .	284
РАЗМЫШЛЕНИЕ О СОЗЕРЦАТЕЛЬНОСТИ. . . . .	293
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ВЕРЕ . . . . .	294
РАЗМЫШЛЕНИЯ О РЕЛИГИОЗНОМ ФАНАТИЗМЕ. . . . .	298
НАСТАВЛЕНИЯ ТЕМ, КТО ЖЕЛАЕТ ИСПОВЕДОВАТЬ БУДДИЗМ . . . . .	301
РАЗМЫШЛЕНИЯ О БУДДИСТСКИХ РЕЛИГИОЗНЫХ ОБРЯДАХ . . . . .	309



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



РАЗМЫШЛЕНИЯ  
О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ





1



Здравый смысл, несомненно, нам подсказывает, что, так как человеческая жизнь коротка, необходимо приложить все возможные усилия для того, чтобы извлечь из нашего кратковременного пребывания на Земле нечто полезное как для себя, так и для других.

2

Всем нам, как представителям единого человеческого рода, от рождения дарованы равные возможности, разумеется, в том случае, если наше умственное развитие происходит без каких-либо отставаний. Чудесный механизм, который представляет собой человеческий мозг, — это источник нашей силы и залог нашего будущего, — конечно же, лишь при условии, что его возможности используются по назначению. Если же мы используем чудесные возможности нашего разума не по назначению, то в этом случае наше интеллектуальное богатство способно стать лишь источником неисчислимых бедствий.

3

Я считаю, что представители рода человеческого являются наиболее совершенными созданиями среди всех живых существ, населяющих нашу планету. Люди не только наделены даром, позволяющим сделать собственную жизнь счастливой, но также и даром помогать другим. Чрезвычайно важно осознавать, что в нас от рождения природой заложено стремление к созиданию.

4

Это может показаться удивительным — но, тем не менее, невозможно принести пользу самому себе, не принося пользы другим. Хотим мы того или нет, мы все связаны друг с другом, и поэтому немисливо быть творцом лишь своего собственного счастья. Тот, кто заботится только о себе, в конце концов, неизбежно по собственной воле сам обрекает себя на страдания. Тот же, кто заботится только о других, заботится и о себе,

подчас даже не осознавая этого. Даже если мы и решим не любить никого, кроме себя, то возлюбим себя по-умному: будем помогать в этом другим!

## 5

Обычно нам свойственно не отличать главного от второстепенного. Мы проводим нашу жизнь в погоне за всевозможными удовольствиями, доступными нам каждую минуту, так и не получая от этого заветного удовлетворения. Мы стремимся быть счастливыми любой ценой, подчас не задумываясь о том, что по пути к достижению этой цели мы порой причиняем страдания другим. Мы готовы на все, стремясь к обладанию и отстаивая наше право на пользование благами, которые, по сути, являются преходящими и не даруют истинного счастья.

6

Наш разум обуреваем гневом, завистью и другими отрицательными эмоциями, но мы подчас не отдаем себе отчета в том, что эти эмоции непримиримы с ощущением радости, душевного покоя. Разумность, всегда присущая человеку, служит нам для того, чтобы лицемерить, стремиться к обладанию всевозможными благами за счет других. В конце концов, мы обретаем лишь страдание, и — что самое нелепое — обвиняем в наших бедах других.

7

Давайте же будем использовать наши умственные способности сознательно. Иначе в чем же будет заключаться наше отличительное превосходство над животными?

8

Если мы действительно стремимся постичь истинный смысл жизни и обрести подлинное счастье, то начнем с главного — обретения способности здраво мыслить. Будем воспитывать в себе человеческие качества, уже присущие нам всем от рождения, но которые мы подчас губим в нашем сознании под спудом нелепых мыслей и отрицательных переживаний.

9

Будем же воспитывать в себе любовь и сострадание — две основные добродетели, придающие жизни истинный смысл. Все остальное — второстепенно. Вот та религия, которую я исповедую с еще большей убежденностью, нежели буддизм. Эта религия проста. Ее святилище — в вашем сердце. Ее основополагающие принципы — любовь и сострадание. Ее нравственная основа — это любовь и уважение к другим, независимо