

## IDŹ DO:

- ❖ Spis treści
- ❖ Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- ❖ Katalog online
- ❖ Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- ❖ Zamów informacje o nowościach
- ❖ Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- ❖ Fragmenty książek online



+ do koszyka

do przechowania

 **Helion** Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion  
ul. Kościuszki 1c  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)  
e-mail: [editio@editio.pl](mailto:editio@editio.pl)  
katalog książek: <http://editio.pl>

## ROZMOWY Z DALAJLAMĄ. O ŻYCIU, SZCZĘŚCIU I PRZEMIJANIU

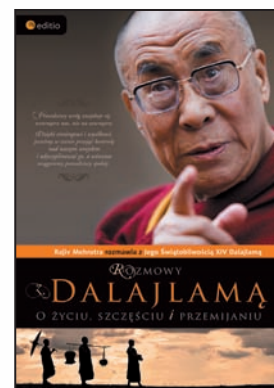
Autor: Rajiv Mehrotra

Tłumaczenie: Bartosz Sałbut

ISBN: 978-83-246-2546-8

Tytuł oryginału: [All you ever wanted to know from his holiness. The Dalai Lama on happiness, life and living](#)

Format: 158 × 235, stron: 240



Rajiv Mehrotra rozmawia z jego Świątobliwością XIV Dalajlamą

Prawdziwy wróg znajduje się wewnątrz nas, nie na zewnątrz. Dzięki treningowi i wysiłkowi jesteśmy w stanie przejąć kontrolę nad naszym umysłem i zdyscyplinować go, a wówczas osiągniemy prawdziwy spokój.

Wszyscy pragniemy szczęścia – szczęścia, które ma swoje źródło w naszym wnętrzu – jego koszty są zatem niewielkie, nieprawdaż? Mówię tu o szczęściu, którego nikt nie może zburzyć, ukraść ani odebrać nam w inny sposób. To właśnie tego rodzaju wewnętrzny spokój jest najcenniejszy – jego fundamentami są miłość i współczucie. Jeśli ktoś się ze mną zgadza, powinien zacząć wcielać moje słowa w życie.

Prawdziwi mistrzowie to ci, którzy mają odwagę żyć zwykłym ludzkim życiem, posiadają świadomość własnych słabości, ale nieustannie z nimi walczą. Poszukują wiedzy i dzielą się nią z innymi. Wykazując się jednocześnie pokorą i pewnością siebie, Dalajlama postępuje zgodnie z tymi zasadami.

Słucha wszystkich ludzi z wielką uwagą i ze wszystkimi rozmawia. Zawsze okazuje głęboki szacunek – bez względu na to, czy jego rozmówcami są przybysze z Tybetu, ryzykujący często życie, by dotrzeć do swojego guru, czy przypadkowi ludzie spotkani w hotelowym holu, na ulicy bądź w samolocie, politycy, dziennikarze, naukowcy, filozofowie, ateści, ludzie głębokiej wiary, żebracy czy rekiny biznesu. Dla Dalajlamy wszyscy oni są ludźmi, którzy pragną szczęścia i starają się unikać cierpienia. Teraz również Ty masz możliwość doświadczenia siły i mądrości, płynących z rozmów z jego Świątobliwością.

Niniejsza książka stanowi zapis rozmów z Dalajlamą – zawiera jego przemyślenia i spostrzeżenia, wyrażane i dokumentowane w ciągu ponad dwudziestu pięciu lat. Przekonują nas one, że możemy podążać jego śladami i powtarzać jego sukcesy. Dalajlama konsekwentnie przypomina, że nie można przyjmować żadnej nauki czy filozofii w sposób bezkrytyczny, dogmatyczny i czołobitny. Chociaż pewne tezy mogą wydawać się przydatne z duchowego punktu widzenia, należy zawsze poddać je weryfikacji logicznej. Buddyjski przywódca oczekuje, że jego samego, a także wszystko inne, rozpatrywać będziemy w takiej właśnie perspektywie. Prosił, by w ten sposób podchodzić i do tej książki.

# SPIS TREŚCI


<i>Wprowadzenie</i>	9
1. RELIGIA WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE	19
2. BUDDYZM	29
3. ROLA GURU	39
4. WSPÓŁCZUCIE I SZCZĘŚCIE	49
5. CIERPIENIE	61
6. MOTYWACJA NA ŚCIEŻCE DUCHOWEJ	69
7. KARMA	77
8. REINKARNACJA	85
9. NIRWANA (MOKSZA)	97
10. ŚWIADOMOŚĆ	109
11. ŚUNJATA	119
12. ZJAWISKA	131
13. POTĘGA MEDITACJI I WIZUALIZACJI	143
14. TYBETAŃSKI TRENING UMYSŁU	163
15. UMYSŁ W UJĘCIU NAUKOWYM	171
16. KONFLIKT I RELIGIA W UJĘCIU POLITYCZNYM	183
17. POWSZECHNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ	189
18. PROBLEM TYBETU	197
<i>Podziękowania</i>	213
<i>Fundacja Powszechnej Odpowiedzialności Jego Świętobliwości Dalajlamy</i>	219
<i>Dalajlama</i>	225
<i>Rajiv Mehrotra</i>	231

*Rozdział 2.*

---

# BUDDYZM



 *Wasza Świętobliwość, buddyzm jest skarbem, który do Tybetu przywędrował z Indii. Tybetańczycy zachowali tę religię, a dziś przekazują ją dalej — nie tylko Hindusom, lecz całemu światu. Co odróżnia buddyzm od innych nurtów religijnych?*

**JŚ:** Nauki Buddy Śakjamuniego można podzielić na dwie kategorie: poglądy i postępowanie. Postępowanie, jakiego nauczał Budda, sprowadza się do zachowań określanych mianem ahinsa, czyli powstrzymania się od przemocy i wyrządzania krzywdy innym. Również samą praktykę niewyrządzania krzywdy innym można rozpatrywać dwojako: po pierwsze, jako powstrzymywanie się od wyrządzania krzywdy, a po drugie, jako podejmowanie działań, które przynoszą innym korzyści i mają pozytywny wpływ na ich dobrostan.

Ahinsa czerpie swoje źródła z bytu Buddy. Wyrządzając krzywdę innej istocie, sprzeciwiamy się życzeniom Buddy. Warto jednak podkreślić, że nie jest to główny powód, dla którego powinniśmy powstrzymywać się od takich zachowań — główny powód należy bowiem rozpatrywać w kontekście współzależnego powstawania. Jest to jedna z podstawowych koncepcji buddyzmu.

Mówi się, że zarówno cierpienia, których sobie nie życzymy, jak i szczęście, które cenimy i którego pożądamy, są po prostu rezultatem wystąpienia określonych przyczyn. Poza przyczyną nie istnieje żaden Stwórca. Stwórcą wszystkiego jest umysł człowieka, który z natury swej jest dobry i czysty. Przy odpowiedniej motywacji werbalnej i fizyczne czyny umysłu pozostają dobre i przynoszą dobre rezultaty, stając się tym samym źródłem szczęścia i korzyści.

Z kolei umysł nieposkromiony lub rozdrażniony skłania nas do podejmowania złych czynów werbalnych i fizycznych, które z natury swej krzywdzą innych, stanowiąc jednocześnie źródło bólu oraz nieprzyjemnych uczuć. Wszystko jest zatem wypadkową stanu umysłu. Za własne cierpienia możemy winić tylko siebie — inni nie mają na nie wpływu. Odpowiedzialność za szczęście lub cierpienia spoczywa na naszych barkach. Buddyści wierzą w samostworzenie, co oznacza, że nie wierzą w istnienie Boga Wszchemogącego ani Stwórcy.

Jeśli chodzi o zasadę powstrzymywania się od przemocy i okazywania współczucia, to wszystkie religie uczą nas, jak być dobrymi ludźmi, jak odnajdować w sobie właściwą motywację i jak kształtować dobry charakter. Odpowiednia motywacja i właściwe zachowania wpływają z dobrego serca.

W tej kwestii wszystkie największe systemy religijne świata mają przecież podobne zapatrywania. Różne są natomiast drogi dochodzenia do tego stanu. Niektóre religie zakładają istnienie Boga Stwórcy, który stał się przyczyną naszego — ludzi — powstania. W takich systemach wierzeń ostatecznie wszystko zależy od Boga. Postępując zgodnie z Jego życzeniami, można osiągnąć wieczne szczęście. Cel istnienia wszystkich religii jest mniej więcej taki sam — nieść wsparcie całej ludzkości. Bardzo ważne jest, byśmy sobie ten fakt uświadomili.

*Buddyzm jest w gruncie rzeczy systemem osobistej praktyki duchowej i rozwoju osobistego. Jednym z jego elementów jest koncepcja bodhisattwy, którego uosobieniem jest Wasza Świątobliwość. Wasza Świątobliwość symbolizuje ideę buddyzmu zaangażowanego, czyli nawiązującego do spraw i zjawisk społecznych, a nie tylko do osobistego szczęścia. W jaki sposób system filozoficzny, którego sednem jest przemiana wewnętrzna jednostki, przekłada się na realia społeczne?*

**JŚ:** Po pierwsze, nigdy nie twierdziłem, że jestem bodhisattwą. Jestem po prostu człowiekiem, który bardzo chciałby nim zostać. Jeśli chodzi natomiast o główne pytanie, to chciałbym zauważyć, że buddyzm tak naprawdę od początku swojego istnienia był zaangażowany w sprawy społeczne. Idee takie jak *dana* (hojność) czy *śila* (dyscyplina moralna) dotyczą naszego stosunku do innych. Również doktryna mahajany ma bardzo wyraźny wymiar społeczny. Dana oznacza dawanie innym, nie sobie. Trzy praktyki śila — powstrzymywanie się od wyrządzania krzywdy innym, kształtowanie, ochrona i wzmacnianie cnót oraz pomaganie innym istotom i wspieranie ich — również wymagają utrzymywania relacji z innymi ludźmi, co oczywiście nie oznacza, że możemy zaniedbywać kwestię osobistego doskonalenia się.

Zawsze podziwiałem naszych braci i siostry chrześcijan za ich oddanie Bogu i jednocześnie silne zaangażowanie w służbę społeczeństwu, w szczególności w takich dziedzinach jak szkolnictwo czy opieka zdrowotna.

*Wasza Świątobliwość, proszę podsumować nauki Buddy oraz cztery szlachetne prawdy w taki sposób, aby mogła je zrozumieć osoba dopiero rozpoczynająca swoją przygodę z buddyzmem.*

**JŚ:** Budda nauczał, że istnieją dwa rodzaje przyczyn i skutków. Pierwszy z nich stanowią przyczyny i skutki złudzeń. Jeśli przyczyną jest zły czyn, jego skutkiem będzie cierpienie. Do drugiej kategorii zaliczamy natomiast przyczyny i skutki czystych zjawisk, a więc cnotliwe przyczyny, dające początek szczęściu.

Pierwsza szlachetna prawda jest prawdą cierpienia, które można podzielić na trzy rodzaje:

- ☛ **Pierwszy rodzaj** to cierpienie płynące z cierpienia, którego doświadczają i ludzie, i zwierzęta.
- ☛ **Drugi rodzaj** to cierpienie płynące ze zmiany, takie jak głód lub pragnienie. W celu usunięcia tego cierpienia spożywamy pokarm i przyjmujemy płyny, ale jeśli będziemy jeść bez przerwy, stanie się to źródłem kolejnych cierpień. Jest to forma cierpienia, które można bez trudu zaobserwować w tak zwanych krajach rozwiniętych. Jego przedstawiciel, kupując sobie coś nowego — aparat fotograficzny, telewizor lub samochód — odczuwa z tego tytułu szczęście, które jednak bardzo szybko zanika. Zakupiony produkt staje się przyczyną zmartwień, jest zatem wyrzucany i zastępowany nowym. Właśnie to uczucie nazywamy cierpieniem zmiany.
- ☛ **Trzeci rodzaj** to cierpienie płynące z warunkowania. Jego głównym źródłem jest nasze ciało, będące produktem naszych własnych skażonych czynów i złudzeń. To, pod jaką postacią się odrodzimy, zależy od naszych czynów, złudzeń i bieżącej formy.

Termin *nirwana*, czyli wyzwolenie, nie dotyczy uwolnienia się od cierpień zaliczanych do pierwszych dwóch rodzajów. Siedząc sobie wygodnie na krześle lub w fotelu, jesteśmy wolni od pierwszego cierpienia, czyli cierpienia płynącego z cierpienia. Jesteśmy natomiast poddani cierpieniu drugiego rodzaju, a mianowicie cierpieniu płynącemu ze zmiany.

Niektórzy ludzie siłą medytacji *samatha* lub *vipassana* potrafią wyzwolić się od wszelkiego cierpienia i szczęścia, wprowadzając się tym samym w neutralny stan umysłu. W ten sposób uwalniają się od dwóch pierwszych rodzajów cierpienia. Wyzwoliwszy się również od cierpienia trzeciego rodzaju, od swoich nagromadzeń — czyli skutków skażonych czynów i złudzeń — osoby te osiągają nirwanę. W ten właśnie sposób można by podsumować trzy rodzaje cierpienia, o których mówi pierwsza szlachetna prawda, czyli prawda o cierpieniu.

Chcąc uwolnić się od cierpienia, musimy najpierw usunąć jego przyczyny, które tkwią wewnątrz nas. Następnie powinniśmy zgłębić daną przyczynę cierpienia, jak mówi druga szlachetna prawda, czyli prawda o przyczynie cierpienia. Głosi ona, że szczęście oraz wszelkie cierpienia są skutkiem naszych własnych czynów, czyli karmy — czynnika motywującego nas do podejmowania określonych działań.

Trzecia szlachetna prawda dotyczy ustania cierpienia, natomiast czwarta jest prawdą o ścieżce prowadzącej do ustania cierpienia — ścieżka ta jest środkiem, który pozwala nam wyzwolić się od cierpień. Na początek trzeba się jednak zastanowić, czy w ogóle potrafimy wyeliminować cierpienie.

*Jak można by podsumować filozofię i główne zasady buddyzmu tybetańskiego?*

**JŚ:** Zasady religii nazywanej dziś buddyzmem zostały nam przekazane przez Buddę Śakjamuniego. Istnieją dwa główne systemy buddyzmu: *mahajana*, czyli Wielki Wóz, oraz *hinajana*, czyli Mały Wóz. Budda Śakjamuni sformułował podstawy hinajany w swoich publicznych wystąpieniach, które zostały następnie spisane. Z przyczyn oczywistych nauki mahajany zostały przekazane bardzo wąskiej grupie ludzi. W naukach tych wyjaśnione zostały nie tylko metody prowadzenia treningu umysłu, lecz również techniki stymulowania punktów witalnych ciała. Ten drugi element dotyczy w całości ciała człowieka — nosi nazwę *tantrajany*.

Istnieją dwa sposoby nauczania dharmy przekazanej nam przez Buddę Śakjamuniego. Pierwszy z nich zakłada, że guru naucza swoich uczniów. W niektórych przypadkach przed rozpoczęciem nauk odmawia się modlitwy. Drugi sposób polega natomiast na prowadzeniu zupełnie nieformalnych rozmów, nawet niekoniecznie między guru i jego uczniami. Przykładem realizacji tej metody może być niniejsza książka.

Kwestię tę przedstawię na własnym przykładzie. Jestem w pełni wyświęconym mnichem (*bhikku*) zakonu żebraczego, zgodnie z prawami winaja, wyznaczającymi zasady mojego życia oraz codzienny sposób postępowania. Wiodę żywot mnicha. Zgodnie z tradycją mojego zakonu w pełni wyświęcony mnich przestrzega dwustu pięćdziesięciu trzech zasad. Są to reguły, których zobowiązani jesteśmy przestrzegać. Moja codzienna praktyka zmierzająca do osiągnięcia *bodhicitty* (stanu umysłu bodhisattwy), opartej na doskonałych cnotach współczucia (*karuna*) i empatii (*maitri*), jest praktyką mahajany, a więc praktyką podstawową.

Codziennie praktykuję również zasady sformułowane w zbiorze winaja, stanowiącym esencję nauk hinajany. W skład tych praktyk wchodzi elementy samathy oraz vipassany. Ponieważ dążę do osiągnięcia bodhicitty, z całych sił staram się również praktykować sześć *paramit* (doskonałości). Ćwiczę również boską jogę z wykorzystaniem motywów mandala, czyli różnych rodzajów form.

Jako jedna osoba — zawsze w tym samym czasie i w tym samym miejscu — praktykuje zatem równocześnie trzy powyższe rodzaje nauk. Tybetańczykom udało się zachować tradycję buddyzmu, który łączy w sobie wszystkie trzy tradycje w stanie nienaruszonym. Można zatem powiedzieć, że praktykowanie wszystkich trzech tradycji przez jedną osobę jest cechą charakterystyczną buddyzmu tybetańskiego.

*W jaki sposób Wasza Świątobliwość podsumowałaby podstawowe różnice między dwoma szkołami, lub też — jak nazywają je niektórzy — wozami buddyzmu: mahajaną i hinajaną?*

**JŚ:** Zgodnie z tradycją szkoły wajbhaszika — jednej ze szkół hinajany — nasz dobry mistrz Budda Śakjamuni był początkowo zwyczajnym człowiekiem. Kształtował w sobie altruistyczną postawę bodhicitty, praktykował podążanie ścieżką i ostatecznie osiągnął oświecenie. Gdyby Budda Śakjamuni przed osiągnięciem oświecenia w ówczesnym życiu był zwyczajnym człowiekiem zgodnie z nauką mahajany, pojawiłyby się pewne nieścisłości.

W pismach tradycji hinajany wspomniane są pewne różnice między Buddą a śrawakami i pratiekabuddami, czyli osobami samodzielnie realizującymi się duchowo. Różnice te dotyczą kwestii wyzwania się od złudzeń, odkryć oraz ustania. Teksty hinajany wspominają o różnicach w tych trzech obszarach, opisują jednak tylko jeden typ praktyki pozwalającej osiągnąć stan oświecenia.

Trudno zakładać, że jedna przyczyna może przynieść dwa różne skutki. Można co prawda argumentować, że pewne różnice w tym względzie mogą wynikać z różnej długości czasu spędzonego na praktyce danej ścieżki, nie wyjaśnia to jednak różnic między osiągnięciami Buddy a osiągnięciami *arhantów* (osób, które poznały prawdziwą istotę egzystencji, osiągnęły stan nirwany i więcej się nie odrodzą). Odmienność ścieżki opisywanej w pismach tradycji hinajany nie wystarcza do wyjaśnienia różnic między stanem oświecenia osiągniętym przez Buddę Śakjamuniego a stanem oświecenia osiąganym przez arhantów. W związku z powyższym należy przyjąć, że musi istnieć inna technika, skuteczniejsza niż ścieżka hinajany.

W każdym bądź razie zarówno mahajana, jak i hinajana głoszą, że Budda Śakjamuni po raz pierwszy wprowadził w ruch koło dharmy, rozpoczynając nauczanie czterech szlachetnych prawd — wszelkie wyjaśnienia nauk Buddy powinny zatem znajdować oparcie właśnie w czterech szlachetnych prawdach.

*Nawet jeśli przyjąć, że w buddyzmie najwyższym stanem jest nirwana (ustanie wszelkich cierpień), bardzo niewiele osób ją osiąga. Miliony przeciętnych, świeckich ludzi doświadczaają jednak sansary (niekończącego się cyklu narodzin, cierpienia i śmierci, którego przyczyną jest karma) — udaje im się kontrolować pewne aspekty życia, nad*



*większością nie mają jednak kontroli, co jest podstawową przyczyną niepokojów współczesnego człowieka. Jaką radę miałby Wasza Świątobliwość dla przeciętnego człowieka?*

**JŚ:** Bardzo pomocna jest wiedza, znajomość natury sansary, natury ludzkiego życia. Stając wobec problemów własnych lub problemów innych ludzi, uświadamiamy sobie, że źródłem tych problemów jest nic innego jak właśnie natura sansary. Codzienne zjawiska i wydarzenia postrzegamy jako coś naturalnego, oczywistego. Kiedy natomiast dzieje się coś niecodziennego, dość szybko ogarnia nas niepokój. Jeśli nauczymy się traktować problemy jako coś naturalnego, powinniśmy odczuwać do nich mniejszą niechęć. Problemy będą jednak istnieć nadal, w związku z czym będziemy starali się osiągnąć nirwanę. Mamy świadomość, że osiągnięcie tego stanu nie jest proste. Przyjęcie odpowiedniej postawy może sprawić, że pojawiające się na naszej drodze problemy będą nam się wydawać mniej dokuczliwe.

Podstawą wszystkich czynów człowieka — tych dobrych i tych złych — jest motywacja. Czasami dany czyn wydaje nam się czynem gwałtownym i złym, okazuje się jednak, że jego motywacja jest czysta i szczerą. Czasami stajemy wobec okoliczności, które budzą w nas gniew lub frustrację. Znajomość natury sansary pozwala nam kontrolować, a przynajmniej minimalizować negatywne myśli, które w takich sytuacjach pojawiają nam się w głowie. W rezultacie nie tracimy spokoju umysłu. Odpowiednia znajomość natury ścieżki będzie doskonałą formą przygotowania do radzenia sobie z codziennymi trudnościami.

W porównaniu z mnichem osoba świecka ma więcej pracy. Musi opiekować się mężem lub żoną oraz dziećmi, a kiedy ma wnuki, przybywa mu dodatkowych zajęć. Poprzez ten wysiłek należy spróbować połączyć się z czymś większym — najważniejsza jest tu motywacja. W prawdziwym życiu trzeba chronić swoją rodzinę, co wiąże się czasem z koniecznością użycia kilku cierpkich czy ostrych słów — tutaj również najważniejsza jest motywacja. Takie lub nawet bardziej radykalne działania, powodowane dobrymi i szczerymi motywami, zalicza się do działań szczerych i dobrych.

Załóżmy, że wróg ma zamiar skrzywdzić lub zabić dwie osoby. Obie podejmują pewne działania zapobiegawcze, jedna z nich kieruje się jednak motywami o silnym zabarwieniu egoistycznym, a mianowicie odczuwa dla wroga głęboką nienawiść. Druga osoba również zaczyna się bronić, jednak jej motywacja jest inna: *Jeśli pozwolę temu człowiekowi się zabić, zostaną skrzywdzony, jednak ostatecznie to on dopuści się niewłaściwego czynu i to on będzie cierpieł. Być może odczuje chwilową satysfakcję, ale w końcu spadnie na niego cierpienie.* Podjęcie działań obronnych z myślą o powstrzymaniu wroga przed popełnieniem niegodziwego czynu ma zupełnie inny charakter niż podjęcie działań wynikających z nienawiści — w każdym z tych przypadków motywacja jest bowiem zupełnie inna.

Weźmy na przykład inwazję chińską na Tybet. Próbowaliśmy stawić jej opór. Kierowaliśmy się przekonaniem, że Chińczycy są istotami ludzkimi godnymi naszego szacunku, są ludźmi podobnymi do nas, to znaczy unikają cierpienia i dążą do szczęścia. Musieliśmy jednak podjąć określone kroki obronne, aby uchronić ich przed popełnieniem niegodziwego czynu. Nie mogliśmy jednak pozwolić sobie na utratę szacunku i współczucia dla nich.

Czasami wyznawcy buddyzmu, nawet tacy jak ja, to znaczy osoby starające się zostać bodhisattwami, zaniedbują praktykę służenia innym i niesienia im pomocy. Święte pisma wyraźnie wspominają natomiast o ofiarowaniu swojego ciała i swoich organów — należy zatem przyjąć, że angażowanie się w służbę społeczeństwu powinniśmy traktować priorytetowo.

*Na ile łatwe lub trudne, zdaniem Waszej Świątobliwości, jest osiągnięcie stanu nirwany?*

**JŚ:** Na początek należy pozyskać wiedzę na temat natury sansary i nirwany. Należy również zapoznać się z możliwością osiągnięcia nirwany oraz metodami pozwalającymi osiągnąć ten stan (choć na tym etapie korzystanie z tych metod może okazać się trudne). Pozwolę sobie przedstawić tę kwestię na własnym przykładzie. W mojej sytuacji dość trudno jest podejmować niektóre praktyki, na przykład praktykę samathy. Praktykowanie samathy wymaga życia w całkowitym odosobnieniu i w odległym miejscu przez co najmniej kilka lat — w przeciwnym razie niemożliwym jest osiągnięcie *samadhi* (stanu jednopunktowej koncentracji).

W dzisiejszych okolicznościach Dalajlama nie może sobie pozwolić na tego rodzaju praktykę. W związku z powyższym osiągnięcie stanu oświecenia w bieżącym życiu staje się w zasadzie niemożliwe. Dotyczy to szczególnie *tantr jogi najwyższej*, które praktykuje się na krótko przed rozkładem naszego ciała. Gdzieś między 30 a 35 rokiem życia zaczynamy odczuwać spadek energii fizycznej. Dziś mam 73 lata, a zatem można powiedzieć, że osiągnięcie stanu oświecenia jest dla mnie praktycznie niewykonalne.

*Wasza Świątobliwość, prosilibyśmy o praktyczne wskazówki dotyczące tego, co dotyka wszystkich nas bez wyjątku, a mianowicie przeciwności losu.*

**JŚ:** Wobec przeciwności losu należy przede wszystkim zachowywać spokój. Nie ma sensu odczuwać niepokoju ani nerwowości. W zachowywaniu spokoju pomaga teoria karma oraz uświadomienie sobie faktu, że cała doczesna egzystencja wypływa z natury cierpienia. Problemy są nieuniknione, nawet jeśli dysponuje się doskonałą umiejętnością formułowania ocen. Najważniejsze to zachować spokój, ponieważ tylko on pozwala nam zastanawiać się nad problemem bez zbędnych emocji.

Należy dokonać spokojnej oceny sytuacji i na tej podstawie podjąć decyzję. Jeśli decyzja ta okaże się niewłaściwa, nie powinniśmy mieć do siebie pretensji. Nie jesteśmy niestety jasnowiedzami, dlatego też pozostaje nam czerpać siłę z takiej właśnie postawy...