

IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

## Krąg miłości Dalajlamy. Droga do osiągnięcia jedności ze światem

Autor: Dalajlama

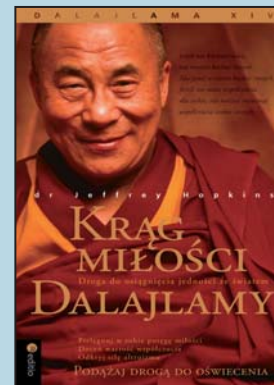
Tłumaczenie: Jacek Mikołajczyk

ISBN: 978-83-246-0786-0

Tytuł oryginału: How to Expand Love:

Widening the Circle of Loving Relationships

Format: 122x194, stron: 232



- Pielęgnuj w sobie potęgę miłości
- Doceń wartość współczucia
- Odkryj siłę altruizmu

### Podążaj drogą do oświecenia

Jeżeli nie kochasz siebie, nie możesz kochać innych.

Nie jesteś w stanie kochać innych.

Jeżeli nie masz współczucia dla siebie,  
nie możesz w takim razie rozwinąć współczucia wobec innych.

*Prawdziwy użytek przynoszą nam działania motywowane nie wąską, własną  
korzyścią, a troską o innych*

**Dalajlama XIV**

Uczyń z Twojego czystego umysłu i bezkompromisowego serca świątynię i nie zgadzaj się na zło panoszące się wokół Ciebie. Podążaj drogą, którą wskazuje Ci Dalajlama. Samodzielnie wcielaj w życie siedmioetapowy program, który pozwoli Ci uwolnić serce i umysł oraz przybliży Cię do stanu wiecznej mądrości i oświecenia. Świat nie zna filozofii bardziej pokojowej niż buddyzm. Nauki Buddy od tysięcy lat prowadzą jasne umysły ku wyzwoleniu, spokojowi i nirwanie.

Dalajlama XIV, który przez większość swojego życia mieszka z dala od ukochanego kraju, nie przestaje wierzyć, że przyszłość niesie ze sobą nadzieję. Pamiętaj, że ta przyszłość zależy również od Ciebie. Naucz się kierować na zewnątrz, ku innym ludziom, całą energię zgromadzoną w Tobie. Nie pozwól, by straciła ona swoją moc, rozbijając się o egoistyczne pobudki. Doświadcz niczym nieograniczonej miłości, która odmieni Twoje życie na dobre. Kieruj się mądrością duchowego i politycznego przywódcy tybetańskiego oraz wielkiego współczesnego nauczyciela wszystkich narodów. Pozwól Dalajlamie otoczyć Cię oceanem mądrości i ofiarować sobie klejnot spełniający życzenia. Kroczyć wskazywaną przez niego ścieżką ku szczęściu.

- Naucz się dostrzegać przyjaciół.
- Doceniaj i odwzajemniaj życzliwość.
- Poznaj, czym jest prawdziwa miłość.
- Odróżniaj miłość od przywiązania.
- Odkryj potęgę współczucia

# 3

## Podstawowa czystość umysłu

Naturą umysłu jest czyste światło.  
Jego splamienia są czymś powierzchownym.

— DHARMAKIRTI

**C**zy możliwe jest całkowite pozbycie się niedobrych emocji, czy też można je tylko powstrzymywać? Według podstawowego poglądu buddystów umysł jest w swej istocie świetlisty i poznający. Dlatego problemy emocjonalne nie zamieszkują w istocie umysłu; antyproduktywne postawy są tymczasowe i powierzchowne, można więc się ich pozbyć.

Gdyby złe emocje, takie jak gniew, należały do samej natury umysłu, od chwili ich pojawienia się umysł musiałby zawsze być gniewny. Oczywiście tak się nie dzieje. W gniew wpadamy jedynie w pewnych okolicznościach i kiedy one znikają, znika również to negatywne uczucie.

Jakiego rodzaju okoliczności służą za podstawę gniewu czy też wywołują gniew albo nienawiść? Kiedy wpadamy w gniew, jego przedmiot jawi się nam w gorszym świetle, niż jest w rzeczywistości. Wpadasz w gniew, ponieważ dana osoba skrzywdziła, krzywdzi lub skrzywdzi Ciebie albo Twojego przyjaciela. Czym więc jest to „ja”, które zostaje skrzywdzone?

W przypiływie wściekłości odczuwamy, że podmiot gniewu, „ja”, i jego przedmiot, wróg, są stałe i niezależne od siebie. Ponieważ uznajemy tego rodzaju pozory za naturalne, pojawia się gniew. Jeżeli jednak w tym pierwszym przypiływie wściekłości uczynisz użytek z rozumu i zapytasz siebie: „Kim jestem? Kim jest ten, kto mnie rani? Czym jest wróg? Czy wróg jest ciałem? Czy wróg jest umysłem?” — ten solidnie zakorzeniony w jestestwie wróg, który przedtem wydawał się stworzony przez samą naturę jako coś, na co należy się gniewać, oraz to „ja”, któremu natura kazała być ranionym, zacząną zanikać. I ulotni się również wróg.

Pomyśl o tym. Wpadamy w gniew z powodu czegoś, co udaremnia realizację naszych pragnień. Gniew zostaje wzniecony przez błędne wyobrażenie, wedle którego jego przedmiot i Ty zostajecie w ten sposób sami przez siebie określani (jako wróg i ofiara). Nienawiść nie jest immanentną częścią umysłu. To postawa bez prawomocnej podstawy. Za to miłość jest prawomocnie osadzona

w prawdzie. Kiedy po długim czasie prawomocna postawa walczy z nieprawomocną, ta pierwsza zawsze odniesie zwycięstwo nad tą drugą.

Jakości, które są zależne od umysłu, mogą być bez ograniczeń rozwijane, więc kiedy rozwijasz postawy odpierające złe emocje, przeciwstawione im nieprzychylnie odpowiedniki zostają osłabione i ostatecznie dają się w zupełności stłumić. Skoro esencjonalną naturą umysłu jest świetlistość i poznanie, wszyscy jesteśmy już na wstępie wyposażeni we wszystko, co konieczne, by osiągnąć stan oświecenia.

## ROZPOZNANIE UMYŚLU

Jakieś dwadzieścia lat temu byłem w Ladakh w Indiach. Przeprowadzałem tam serię medytacji i — jak to ciągle mam w zwyczaju — miałem przed sobą figurkę Śiakjamuni Buddy. Warstewka złota na sercu figurki starła się i jego powierzchnia stała się brązowawa. Kiedy patrzyłem na to serce, które przybrało tak nieatrakcyjny kolor, i spoglądałem jednocześnie w głąb swego umysłu, ostatecznie moje myśli zatrzymały się i przez krótką chwilę odczuwałem świetlistą i pojmującą naturę umysłu. Później, kiedy to sobie przypominałem, doznanie powróciło.

W codziennych praktykach bardzo pomocne jest rozpoznawanie natury umysłu i koncentrowanie się na niej. Trudno jednak ucześć się jej, ponieważ jest ukryta pod powierzchnią rozproszonych myśli. Możesz zastosować pewną technikę rozpoznawania podstawowej natury umysłu, polegającą na tym, by najpierw przestać przypominać sobie to, co działo się w przeszłości, po czym przestać również myśleć o tym, co może się zdarzyć w przyszłości; pozwól umysłowi poruszać się z własnej woli bez powłoki myśli. Pozwól mu odpocząć w jego naturalnym stanie i obserwuj go przez chwilę.

Jeżeli na przykład usłyszysz jakiś hałas, w chwili pomiędzy jego usłyszeniem a określeniem jego źródła możesz wyczuć stan umysłu pozbawionego myśli, choć nie uspięnego, w którym przedmiot jest refleksją świetlistości i poznania umysłu. W tym momencie może zostać uchwycona podstawowa natura umysłu. Na początku, kiedy jeszcze nie jesteś biegły w tym ćwiczeniu, może to być dosyć trudne, jednak z czasem umysł objawi Ci się w stanie podobnym do czystej wody. Spróbuj pozostać w nim bez rozpraszania go konceptualnym myśleniem. Przyzwyczajaj się do tego.

Trenuj ten rodzaj medytacji wcześnie rano, kiedy umysł jest już rozbudzony i czysty, ale zmysły nie działają jeszcze w pełni. Najlepiej nie jedz zbyt wiele wieczorem ani nie śpij zbyt długo; Twój sen będzie lżejszy,

co sprawi, iż rano lżejszy i bardziej przenikliwy będzie również Twój umysł. Jeżeli zjesz zbyt dużo, sen jest twarde i ciężki; nieprzypadkowo mówi się wtedy, że człowiek śpi jak zabity. Sam na co dzień jem do syta w czasie śniadania i obiadu, a wieczorem tylko niewiele — mniej niż pół miseczki krakersów; następnie wcześniej idę do łóżka i wstaję o trzeciej trzydzieści nad ranem, aby zacząć medytację.

Zobaczysz, że poranna chwila skupienia na naturze umysłu sprawi, iż będzie on ożywiony przez cały dzień. Twoje myśli z pewnością będą spokojniejsze. Jeżeli każdego dnia będziesz przeprowadzał krótką medytację, oddalając się od stanu rozproszenia umysłu, polepszy się również Twoja pamięć. Konceptualny umysł, pochłonięty myśleniem o rzeczach dobrych, złych itd., będzie mógł odpocząć. Chwila niekonceptualnego myślenia będzie dla niego wakacjami, na które przecież w pełni zasłużył.

### *Medytacja*

1. Nie myśl o tym, co zdarzyło się w przeszłości albo może się zdarzyć w przyszłości.
2. Pozwól umysłowi płynąć z jego własnej woli, bez konceptualnego myślenia.
3. Obserwuj świetliście czystą naturę umysłu.
4. Trwaj przez chwilę przy tym doznaniu.

Możesz praktykować tę medytację chociażby rano, leżąc w łóżku, kiedy umysł jest już rozbudzony, ale zmysły nie działają jeszcze w pełni.

## PRZECIWDZIAŁANIE PROBLEMOM

Spójrzmy teraz na antyproduktywne emocje, takie jak żądza, nienawiść i zazdrość. Wszystkie one opierają się na mylnym przekonaniu, że przedmioty istnieją jako niezależne jednostki. Wiemy, że tak nie jest. Jednak wszystkie złe emocje rodzą się właśnie z niewiedzy. Jak pamiętamy, gdy zastanawialiśmy się, czy niewiedza ta i związane z nią problemy są nieodłączną częścią natury samego umysłu, odkryliśmy, że — by przytoczyć słowa hinduskiego uczonego i jogina Dharmakirtiego — „Naturą umysłu jest czyste światło. Jego splamienia są czymś powierzchownym”. Natura najskrytszej i najbardziej subtelnej świadomości jest czysta. Gniew, przywiązanie i tak dalej są peryferyjne i nie mogą przetrwać w podstawowej części umysłu. Tę podstawę nazywamy wrodzonym umysłem czystego światła. Ponieważ umożliwia on oświecenie, jest również nazywany naturą buddy. Istnieje jako źródło wszelkiej świadomości. Każdy z nas dysponuje pewnym poziomem współczucia, pomimo trudności z jego rozwojem i zasięgiem. Każdemu z nas jest też

właściwa inteligencja, dzięki której możemy rozróżnić pomiędzy tym, co dobre, a tym, co złe. Wszystko to należy do warunków oświecenia.

Kiedy już wiemy, że splamienia nie mieszają się z naturą umysłu, jesteśmy w stanie usuwać je poprzez tworzenie dla nich antidotów, poprzez działania, które im przeciwdziałają, zupełnie jak w medycynie lekarstwa chorobom. Gdyby splamienia były nieodłączne od podstawy umysłu, tak długo, jak funkcjonowałby nasz umysł, musiałyby istnieć również złe myśli — gniew i tak dalej. Tak się jednak nie dzieje. W tej właśnie chwili Twój umysł czyta i myśli; gniew prawdopodobnie jest w nim nieobecny. Postawy takie, jak gniew i przywiązanie, mogą więc zostać oddzielone od głównej części umysłu.

W naszym życiu zdarza się, że umysł trzyma się kurczowo gniewu i przywiązania, zaś innym razem oddaje się bezstronności, zadowoleniu, miłości i współczuciu. Nie możemy czuć pożądania i nienawiści dokładnie w tym samym czasie w stosunku do tego samego przedmiotu. Prawdopodobnie możemy je odczuwać w różnych momentach, ale z pewnością nie jednocześnie — co dowodzi, iż te dwie postawy funkcjonują w sprzeczności do siebie. Kiedy jedna z nich się wzmacnia, osłabia się druga.



Prawomocne poznanie wspiera miłość i współczucie. Ich okazywanie nie potrzebuje wsparcia niewiedzy, która niewłaściwie rozumie przedmioty jako zrodzone z natury czy też istniejące same z siebie. Grzeszne postawy, takie jak nienawiść i duma — nieważne, jak byłyby mocne — rodzą się dopiero przy pomocy i wsparciu niewiedzy. Dlatego właśnie pożądanie oraz nienawiść nie mogą się pojawić bez tego rodzaju niezrozumienia natury osób i rzeczy. Na szczęście świadomość, iż pożądanie i nienawiść są wobec siebie przeciwstawne, funkcjonuje nawet wtedy, gdy nie pojawia się niezrozumienie niezależnego istnienia.

I niewiedza, i mądrość zwracają się ku temu samemu zjawisku, jednak sposoby jego postrzegania są dokładnie przeciwstawne. Mądrość ma prawomocną podstawę, podczas gdy niewiedza jej nie ma i mylnie rozumie to, co usiłuje pojąć. Wzmacnianie mądrości osłabia niewiedzę. Mądrość zmniejsza niezrozumienie natury osób i rzeczy, aż w końcu niewiedza znika w zupełności.

## PROBLEM TKWI WE WNEŹTRZU

To nie zewnętrzne okoliczności wciągają nas w cierpienie. Cierpienie jest powodowane i podtrzymywane przez nieposkromiony umysł. Pojawienie się w nim autodestrukcyjnych emocji prowadzi do błędnego działania.

Naturalna czystość umysłu jest przykryta tymi emocjami i szkodliwymi pojęciami. Siła ich oszustw popycha nas do błędnych działań, co nieuchronnie prowadzi do cierpienia. Musimy z wielką świadomością i ostrożnością stłumić te negatywne postawy, tak jak wiatr roznoszący nadciągające chmury, odsłaniając z powrotem błękit nieba. Kiedy nasze autodestrukcyjne postawy, emocje i pojęcia zostaną stłumione, podobnie stanie się z wystającymi z nich szkodliwymi działaniami. Jak stwierdził Milarepa, wielki tybetański jogin z przełomu XI i XII wieku: „Kiedy się pojawiają, są jedynie pustką, kiedy się rozplývają, rozplývają się z powrotem w pustkę”. Musimy poznać dogłębnie stan naszych umysłów, żeby zrozumieć, jak odegnać niepotrzebne idee i impulsy z powrotem w głębszą sferę rzeczywistości. Niebo istniało, zanim pojawiły się chmury, i pojawi się znowu, kiedy odpłyną. Jest również przez cały czas obecne, kiedy chmury wydają się pokrywać każdy jego widoczny skrawek.

Nieczystości nie mogą skazić samej natury wody, obojętnie jak brudna by nie była. Podobnie natura nawet najbardziej pogrążonego w problemach umysłu nie zostaje przez nie skalana. Właściwy każdej istocie umysł czystego światła nie zostaje zanieczyszczony nawet przez tak szkodliwy rodzaj emocji, jak nienawiść. Następnym razem, kiedy poczujesz nienawiść, sprawdź, czy potrafisz

odłączyć się od głównego biegu swego umysłu i postawić w pozycji obserwatora, który nań spogląda. Przeważnie żywimy uczucia osobowo: „ja nienawidzę” — tak jakby nasze poczucie samych siebie i uczucie nienawiści były całkowicie ze sobą splecione. Tym razem spojrzysz na nienawiść z pewnego dystansu, dostrzeżesz jej błędy, co samo z siebie uspokoi podniecony stan Twego umysłu.

Aby to zrobić, najpierw musisz wyćwiczyć w sobie zdolność do obserwowania własnych myśli, ponieważ dopóki Twoja świadomość jest zanurzona w pojęciowości, trudno jest myśli obserwować myśl. Jeżeli jednak w chwili, kiedy pojawią się myśli, uda Ci się wydzielić przyglądającego się im obserwatora, stopniowo rozwiniiesz zdolność do obserwowania świadomości za pomocą świadomości — i nawet wtedy, kiedy będziesz odczuwać nienawiść, pewien element umysłu będzie w stanie wykroczyć poza gniew. Opanowując umiejętność wzniesienia się na poziom świadomości, na którym występujesz w podwójnej roli (zarówno jako poznający, jak i przedmiot poznania), możesz następnie dostrzec to, co nazywa się „zwyczajnym umysłem”, nieporuszoną przez sympatię bądź antypatię, chcenie bądź niechcenie. Kiedy umysł rozpada się na wiele różnych funkcji, dostrzegalną staje się jego naturalny stan świetlistości

i poznania, a uczepienie się tego rozpadu pozwala pogłębić owo doznanie. Skoro zaś wewnętrzną naturą nawet nienawidzącego umysłu jest świetlistość i poznanie, nienawiść stopniowo roztopi się w naturze świadomości.

Nie musisz celowo powstrzymywać różnych pojawiających się myśli i uczuć; raczej po prostu staraj się nie tkwić przy nich, nie pozwól umysłowi dać się w nie wciągnąć. Przyjmie on wtedy naturalną formę i będzie można dostrzec jego czystą, świetlistą naturę. W ten sposób da się rozpoznać jego podstawową czystość.

Kiedy zrozumiesz, że czysta świetlistość jest naturą wewnętrznego umysłu, zaczną się w Tobie odsłaniać coraz ważniejsze przymioty, takie jak miłość. Dlatego właśnie umysłowa transformacja nie może być rezultatem zmian dokonanych w zewnętrznym otoczeniu. Pozyskiwanie kolejnych rzeczy, kiedy już dysponujesz tym, co jest Ci koniecznie potrzebne, nie może prowadzić do zadowolenia.

Wyzwolenie osiąga się poprzez poznawanie ostatecznej natury samego umysłu; nie jest ono nam dawane przez coś lub kogoś. Szczęście bierze się z poskramiania umysłu; bez tego nie istnieje droga ku niemu. Niezależnie od natury świata, jeżeli zaufamy fundamentalnej naturze umysłu, jego świetlistości, jego czystemu światłu, nie będziemy już cierpieć ani zadawać cierpienia.

## DIAMENTOWY UMYŚŁ

Ta czysta, świetlista natura, podstawowa i prosta, jest ostatecznym źródłem wszystkich umysłów — niezniszczalnym, niezmiennym jak diament. W buddyzmie ten aspekt umysłu uważany jest za trwały w tym znaczeniu, że jego continuum jest nieprzerwane — zawsze istniał i będzie trwał na wieki, dlatego właśnie nie jest niczym nowym, zapoczątkowanym przez jakieś przyczyny czy uwarunkowania.

Nasz podstawowy umysł jest z istoty rzeczy czysty i początkowo w naturalny sposób nie dotyczą go problemy. W jego obrębie wszystkie czyste i nieczyste zjawiska pojawiają się jako spontaniczna natura. Niczym niehamowany blask umysłu nazywa się nawet współczuciem, ponieważ wynika z niego pełne, oparte na współczuciu działanie, wyrosłe z esencjonalnej czystości i spontaniczności natury.

Czysty od samego początku i wspomagany przez spontaniczną naturę diamentowy umysł jest podstawą każdego duchowego rozwoju. Nawet wytwarzając ogromną liczbę dobrych i złych pojęć, takich jak pożądanie, nienawiść czy konsternacja, diamentowy umysł sam w sobie jest wolny od zepsucia charakterystycznego dla tych zanieczyszczeń — jest jak niebo zasłonięte chmurami. Woda może być nie wiadomo jak brudna, jednak jej natura

pozostaje czysta. Podobnie nie ma znaczenia, jak bardzo złe emocje powstają w efekcie aktywności diamentowego umysłu, nie ma też znaczenia, jak silne się one okazują. Podstawa umysłu jako taka pozostaje nieskażona; jest dobra bez początku i bez końca.

Cudowne duchowe przymioty, takie jak bezgraniczna miłość i współczucie, są obecne w podstawowej formie diamentowego umysłu; ich oznaki mogą być jedynie przesłonięte przez pewne tymczasowe uwarunkowania. W istocie rzeczy jesteście oświeceni od samego początku, wyposażeni w całkowicie dobrą podstawę umysłową.

## OCENIANIE AKTUALNEJ SYTUACJI

Rodząc się jako człowiek, przyjąłeś na siebie fizyczny system wspomagający, dzięki któremu łatwo możesz realizować zarówno tymczasowe, jak i bardziej odległe zamierzenia. Kiedy już jednak przybrałeś tę pełną możliwości formę życia, tak wyjątkową wśród dziesiątków tysięcy form rodzących się na świecie, ważne jest, żeby jej nie zmarnować. Jeżeli w tej komfortowej sytuacji Twoje ćwiczenia mają na celu jedynie to, by zapewnić sobie dobre życie w przyszłych wcieleniach, nie wykorzystujesz w pełni swego potencjału. Również jeżeli dążysz tylko do wyzwolenia się z odmętów cierpienia, okazuje się to czymś o wiele poniżej odziedziczonego potencjału.

Człowieczeństwo zobowiązuje Cię do robienia wszystkiego, co w Twojej mocy, by osiągnąć doskonały, pełny duchowy rozwój.

*Medytacja*

1. Zastanów się nad możliwościami rozwoju duchowego w Twojej aktualnej sytuacji: masz ludzkie ciało, w swoim najbliższym otoczeniu możesz dotrzeć do duchowych nauczycieli, jesteś wyposażony w umysłową zdolność do przyswajania duchowych nauk — masz czysty diamentowy umysł.
2. Oceń swoje aktualne możliwości uprawiania duchowych ćwiczeń.
3. Jako motywację przyjmij chęć pomagania nie tylko sobie, ale również innym stworzeniom.
4. Jako cel wyznacz sobie pomaganie innym.