



Jego  
Świątobliwość  
Dalajlama

Renuka Singh

# DALAJLAMA

O MISTYCYZMIE



Piękna recepta  
na radość  
i szczęście



Jego  
Świątobliwość  
Dalajlama

Renuka Singh

# DALAJLAMA

## O MISTYCYZMIE

WSTĘP

Robert Thurman

PRZEŁOŻYŁ

Maciej Lorenc



TYTUŁ ORYGINAŁU:  
*The Dalai Lama's Little Book of Mysticism.*  
*The Essential Teachings*

Redaktor prowadząca: Marta Budnik  
Wydawca: Agata Garbowska  
Redakcja: Juliusz Poznański  
Korekta: Joanna Rączkowiak  
Projekt i grafika na okładce: © Martyna Stępkowska, designpartners.pl  
Zdjęcia w książce: © Napalai Studio, © art designer, © Fafarumba,  
© CRStudio, © GN, © Alohaflaminggo (Shutterstock.com)  
DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2017 by Renuka Singh and His Holiness the Dalai Lama  
Foreword copyright © 2017 Robert Thurman

Copyright © 2020 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus  
Copyright © for the Polish translation by Maciej Lorenc, 2020

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.  
Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek  
techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego  
uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-66520-62-2



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:  
[www.facebook.com/kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)



[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

Wydawnictwo Kobiectwo  
E-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)  
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie  
[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

# Spis treści

Słowo wstępne (ROBERT THURMAN)

~ 9 ~

Wprowadzenie (RENUKA SINGH)

~ 17 ~

Wybrane cytaty

~ 27 ~

Trzy główne aspekty ścieżki

~ 81 ~

Słowniczek

~ 127 ~

Bibliografia

~ 147 ~

Podziękowania

~ 145 ~







# Słowo wstępne

(ROBERT THURMAN)

Buddyjski mnich Tenzin Gjaco (czyli Wielki XIV Dalajlama z Tybetu) jest według mnie dokładnie tym, czym byłby sam Budda Siakjamuni, gdyby ta jakoby od dawna nieżyjąca przebudzona istota ponownie zmanifestowała się w dzisiejszych czasach na tej planecie – w krainie buddy nazywanej „Sahā” („Znośna”). Chcę przez to powiedzieć, że Dalajlama posiada pełną wiedzę o realiach, z którymi ma do czynienia. Niestrudzenie emanuje współczuciem wobec wszystkich cierpiących istot zmagających się z pozornie niestępliwymi siłami egotyzmu i samolubstwa, które niszczą przestrzeń życiową na naszej planecie. Jest również wzorowo kompetentny w swoich myślach, słowach i uczynkach cielesnych. Zachowuje się tak, jakby kierowała nim spontaniczna i niezwykle wyrafinowana dziedzina sztuki, ukazująca wszystkim istotom możliwość wyzwolenia od cierpienia.

O naszym dalajlamie Tenzinie Gjaco (1935-2048) można powiedzieć to samo, co mówiono o Tsongkhapie (1357-1419) – ukochanym nauczycielu Genduna Drupy (1391-1474), będącym pierwszą formalnie (choć retroaktywnie) rozpoznaną inkarnacją Dalajlamy w Tybecie:

*Tyś jest Awalokiteśwarą – wielkim skarbem bezwarunkowej miłości. Tyś jest Mandżuśrim – księciem nieskazitelnej intuicyjnej wiedzy. Tyś jest Wadzrapanin – Mistycznym Panem pokonującym zastęp demonów. Tsongkhapo! Klejnocie koronny oświeconych mędrców z Krainy Śniegów! Losangu Drakpo słynącym z dobrego serca! Składam pokłon u twych stóp!*

Ponownie mam zaszczyt i przyjemność powitać zbiór nadzwyczaj użytecznych i zwięzłych nauk Jego Świątobliwości Dalajlamy, który jest dobrym przyjacielem nas wszystkich. Zostały one umiejętnie zebrane i uporządkowane przez doktor Renukę Singh. Najlepszym modelem „guru” w indyjskiej i tybetańskiej tradycji buddyjskiej jest „dobry przyjaciel” (sansk. *kalyānamitra*; tyb. *gesze*). To pokazuje, że jeśli chcemy uchronić się przed cierpieniem, musimy skorzystać z pomocy zręcznych i szlachetnych przyjaciół. Nie możemy po prostu oczekiwać, że zostaniemy ocaleni przez jakieś boskie albo ludzkie autorytety.

Zła wiadomość dla pokornych poszukiwaczy schronienia jest taka, że żadna istota (nawet najwspanialsza i najpotężniejsza) nie może nas obronić przed niezliczonymi

cierpieniami, którymi bezustannie jesteśmy obsypywani z powodu błędnego sposobu rozumienia naszej relacji z pozornie obcym wszechświatem. Nie zrobi tego żaden bóg ani żaden człowiek. Dobra (naprawdę dobra) wiadomość jest natomiast taka, że zawsze jesteśmy obejmowani przez rozkoszną wolność najwyższej rzeczywistości, która jest nieskończenie bogata i pełna pokrzepiającej energii. Prawda jest więc taka, że mamy możliwość wyzwolenia własnej osoby z błędnych wyobrażeń, za sprawą których obawiamy się tej najwyższej rzeczywistości, walczymy z nią albo odcinamy się od jej błogosławieństw. Jesteśmy w stanie dokonać tego dzięki pomocy ze strony dobrych przyjaciół (oświeconych istot), którzy przynajmniej w pewnym stopniu zdążyli już przekształcić swoją niewiedzę i lęk w mądrość i miłość.

Błyskotliwy, dobroduszny i kompetentny Dalajlama wyróżnia się spośród dobrych przyjaciół, którzy otaczają nas w dzisiejszych czasach. Wynika to z tego, że niezwykle skutecznie opanował sztukę otwierania naszych oczu, rozszerzania naszej inteligencji i wzmacniania naszych serc. Dzięki jego naukom uczymy się demaskować idee wynikające z pomieszania, dostrzegać oczywiste piękno, uwalniać się od przygnębiających i gorzkich myśli będących przejawem rozpacz i niezadowolenia z własnej osoby, a także nawiązywać kontakt z innymi ludźmi w życzliwy i pełen miłości sposób, który przynosi ulgę. Dalajlama jest świetnym przykładem tego, jak radosny może być człowiek – nawet w obliczu ogromnych przeciwności losu.



Wielokrotnie był on bowiem w okrutny sposób nękany przez potężnych wrogów. Ktoś mógłby uznać, że jest to wystarczający powód do tego, aby doznać urazu, wpaść w gniew, odczuć lęk albo pogрузić się w rozpacz.

*Dla buddystów nirwana – czyli prawdziwy stan wygaśnięcia cierpienia – jest prawdziwym schronieniem. To nasz niezdyscyplinowany umysł wywołuje cierpienie. Jeżeli uda nam się wyeliminować przyczyny cierpienia, osiągniemy stan wyzwolenia nazywany nirwaną, a więc prawdziwe i trwałe szczęście.*

Człowiek zostaje „buddystą” poprzez „przyjęcie schronienia”. Dalajlama jednak, z szacunku do innych religii, nie szuka neofitów ani nie zachęca ludzi do przejścia na buddyzm. W przytoczonej powyżej krótkiej wypowiedzi podkreśla, że mówi z punktu widzenia buddystów. Nie chce naciskać na jakiegokolwiek inne osoby, aby przyznały mu rację. Dalajlama wyjaśnia, dlaczego pozostaje szczęśliwy niezależnie od ilości problemów napotykanych przez niego i przez jego naród. Od dawna kieruje się w życiu odkryciami i naukami Buddy, dzięki czemu odkrył, że rzeczywistość sama w sobie jest „stanem” nirwany: wolnością od cierpienia i prawdziwym szczęściem. Użyte przez niego słowo „trwałe” oznacza, że stan ten wykracza nawet poza ból i śmierć. Wynika z tego, że dzięki przemianie umysłu oraz eksplorowaniu i odkrywaniu naszej prawdziwej natury możemy znaleźć

prawdziwe schronienie przed cierpieniem. Nie musimy „zostawać buddystami”!

Gdy rozmyślam o przytoczonej powyżej wypowiedzi, w mojej głowie pojawia się najkrótsza odpowiedź na pytanie zadawane przez wielu ludzi: „Czym jest buddyzm?”. Zawsze mówię: „Buddyzm to po prostu realizm!”. Budda odkrył, że rzeczywistość jest tak naprawdę rozkoszą płynącą z wolności i miłości. To fakt, który nie ma nic wspólnego z jakimikolwiek przekonaniem religijnym. Im bardziej realistyczne jest nasze podejście do życia, tym szczęśliwsi będziemy. Niektórzy ludzie mówią: „Niewiedza jest rozkoszą”. Myślą bowiem, że rzeczywistość jest przerażająca i okropna. Budda i Dalajlama mówią natomiast: „Rzeczywistość jest rozkoszą, a przyczyną cierpienia jest niewiedza. Wiedza zwycięża ignorancję, więc tak naprawdę mądrość jest rozkoszą!”.

Doktor Singh zebrała w tej książce wypowiedzi Dalajlamy, które wydają się proste. Kiedy jednak poświęcimy im trochę czasu i ze skupieniem nad nimi pokontemplujemy, będziemy w stanie dostrzec ich głębokie znaczenie, które dostarcza przeblysków mądrości i w rezultacie pomaga osiągnąć szczęście.

Największym skarbem zawartym w tej książce są trzy główne zasady ścieżki buddyjskiej. Pierwszą zasadą jest *ofiarna transcendencja* stanowiąca oczywisty przejaw współczucia dla własnej osoby. Za jej sprawą uwalniamy się od uczuć nakierowanych na gromadzenie relacji międzyludzkich, bogactwa, sławy, sukcesu etc., dzięki czemu

możemy skoncentrować się na naszym celu życiowym. Drugą zasadą jest *uniwersalne współczucie wobec innych*. Za jej sprawą rozszerzamy nasze poczucie identyfikacji, aby objęło również inne istoty. W ostatecznym rozrachunku zaczynamy utożsamiać się z nimi wszystkimi. Ból towarzyszący zaabsorbowaniu własną osobą zastępujemy wówczas radością płynącą z miłującego oddania innym. Ostatnią i zarazem najważniejszą zasadą jest *realistyczna mądrość* stanowiąca źródło miłości do innych istot. Za jej sprawą jesteśmy w stanie przeniknąć przez naszą ignorancję i odkryć pomyślną rzeczywistość, która pomaga nam budować odważne i pozytywne nastawienie do życia.

Te trzy zasady można podsumować w następujący sposób. Zasada pierwsza: odkrycie prawdziwej miłości do własnej osoby. Powinniśmy pozbyć się zakłóceń i bodźców rozprasających naszą uwagę, aby móc skoncentrować się na znalezieniu celu pozwalającego osiągnąć wolność od cierpienia. Zasada druga: odkrycie prawdziwej miłości do innych. W naturalny sposób wypływa ona z naszego serca, gdy czujemy ulgę towarzyszącą odnalezieniu naszego transcendentnego celu. Dzięki niej stajemy się niezwykle świadomi tego, że inne istoty potrzebują tego autentycznego wytchnienia w równie dużym stopniu jak my. Zasada trzecia: odkrycie źródła wszelkiej miłości w samej rzeczywistości. Dostrzegamy je za sprawą niezawodnego krytycznego spojrzenia transcendentalnej mądrości, która przenika przez złudne nawyki mentalne dotyczące naszej osoby i otaczającego nas świata. Dzięki niej docieramy

do rozkosznej wolności – do rzeczywistości, która zawsze pozostaje do naszej dyspozycji i która znajduje się w nas oraz we wszystkich innych istotach.

Niniejsza książka jest czymś w rodzaju recepty, która pomoże wam poprawić wasze życie w nieznaczny albo dogłębny sposób. Tsongkhapa stwierdził kiedyś: „Najwspanialszym spośród wszystkich uczynków Buddy jest to, że przekazał nam swoje nauki przy użyciu słów!”. Niektórzy mistycy zachowują milczenie, ponieważ obawiają się, że ich wypowiedzi zostaną niewłaściwie zrozumiane. Nie zmienia to jednak faktu, że język odgrywa niezwykle ważną rolę w procesie otwierania drzwi prowadzących do podstawowej rzeczywistości, która jest niezawodna i może zostać odkryta za sprawą doświadczenia ukierunkowanego przez słowa, ale jednocześnie wykraczającego poza nie. Z tego względu zachęcam was do przeczytania tej książki. Usłyszcie w niej głos Dalajłamy, kontemplujcie nad jego słowami i każdego dnia cieszcie się jego mądrością, troską i poczuciem humoru.

– ROBERT A.F. THURMAN

Woodstock (w stanie Nowy Jork), 7 lipca 2017 roku



WYDAWNICTWO  
**KOBIECE**

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

**[www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl](http://www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl)**

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 [www.facebook.com/kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)



ul. Andersa 40A  
15-113 Białystok

e-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)

tel. 731-019-059