

Buddyzm - prosta religia - XIV Dalajlama Tenzin Gjatso

Poniższy fragment pochodzi z książki „Mądrość Mistrzów” wydanej przez Wydawnictwo Rogaty Budda.

CZYSZTE POSTRZEGANIE INNYCH

Lepiej być świadomym własnych ograniczeń niż dostrzegać tysiące wad u innych. Zamiast mówić źle o ludziach i siać przez to niepokój w ich życiu oraz prowadzić do napięć, powinniśmy praktykować czyste postrzeganie. Kiedy już mówimy o innych, to mówmy o ich zaletach. Gdy szkalujemy kogoś, zachowujemy się tak, jakbyśmy napętniali swoje usta odchodami. Dzięki zrozumieniu tej zależności szybko przełamiemy nawyk negatywnego wyrażania się o innych.

SPÓJRZ NA UMYSŁ

Pozostaw umysł jasnym w jego naturalnym stanie, bez zastanawiania się nad tym, co wydarzyło się w przeszłości, czy nad tym, co planujesz zrobić w przyszłości, bez tworzenia jakichkolwiek pojęć. Dzięki wytrwałej praktyce dostrzeżesz i odczujesz przytomność jako najgłębszą obecność wewnętrznej jasności i zrozumienia. Dopóki umysł nie napotka żadnych zewnętrznych warunków w postaci pojęć, dopóty pozostanie pusty, nic nie będzie się pojawiać, będzie jak czysta woda.

PROSTA RELIGIA

Moja religia jest prosta: nie wymaga żadnych świątyń ani zawilej filozofii. Świątynią jest nasz umysł i nasze serce, a filozofią — dobroć.

ŹRÓDŁO WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU

Spokój wewnętrzny wyłania się z miłości i współczucia. Im bardziej troszczymy się o szczęście innych, tym bardziej poprawia się nasze samopoczucie. Dbanie o bliskie, ciepłe uczucia względem innych automatycznie osadza umysł w spokoju i otwiera nas.

CZYM JEST SZCZERE WSPÓŁCZUCIE?

Zazwyczaj współczucie czy miłość jest dla nas czymś w rodzaju bliskości z drugą osobą albo uczuciem, jakie żyjemy do przyjaciela. Ale czasami współczucie utożsamiane jest także z litością – co jest błędem. Współczucie czy miłość, kiedy ktoś patrzy na innych z góry, nie jest szczerym współczuciem. Szczere współczucie musi wyrażać się z szacunkiem i wynikać z rozpoznania, że inni tak samo jak my mają prawo do szczęścia.

INTERESOWNOŚĆ

Gdy jesteśmy dobrzy tylko po to, aby zdobyć coś w zamian, aby zyskać dobre imię lub sprawić, że inni nas polubią, nie zachowujemy się jak bodhisattwowie, ponieważ nasza motywacja skierowana jest na osiągnięcie przede wszystkim własnej korzyści. Tymczasem szczodrość oświeconego umysłu motywowana jest wyłącznie pożytkiem innych.

Źródło: "Mądrość Mistrzów", red. Reginald A. Ray. Tłumaczenie: Eliza Vaidyan.

Książka została wydana przez [Wydawnictwo Rogaty Budda](http://WydawnictwoRogatyBudda.pl).

Autor: XIV Dalajlama Tenzin Gjatso

Przedruk ze strony: <http://buddyzm.edu.pl/cybersangha/page.php?id=1019>

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl