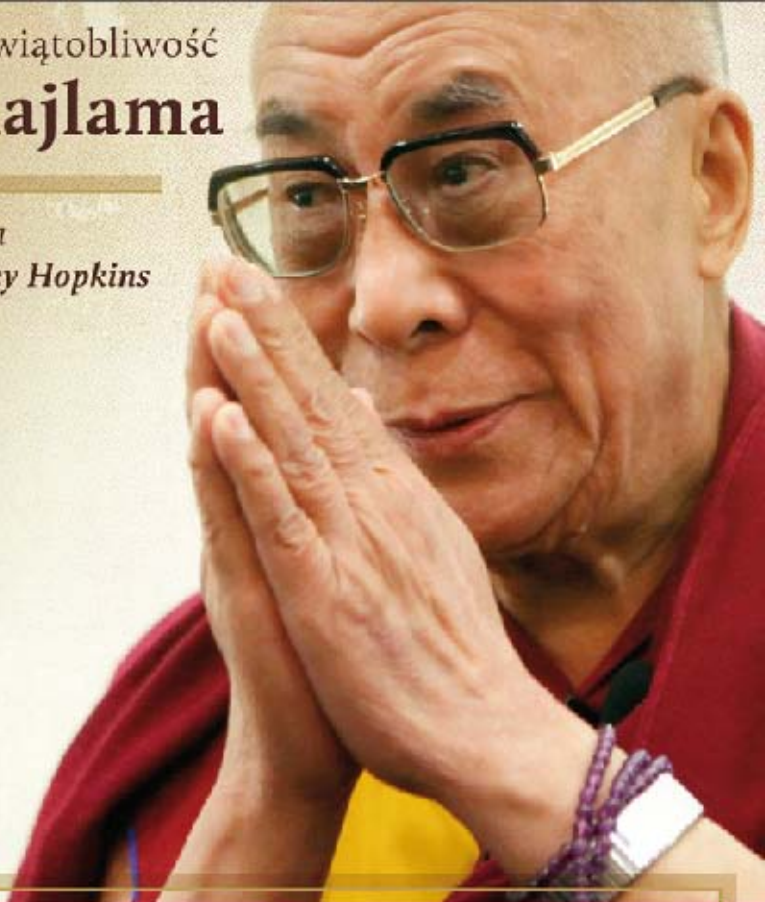


Jego Świątobliwość  
**Dalajlama**

redakcja  
dr Jeffrey Hopkins



# O WSPÓŁCZUCIU

*Jak osiągnąć spokój wewnętrzny i zbudować lepszy świat*

*Pokój na świecie nie jest możliwy bez pokoju w sercu. Póki w ludzkich sercach drzemie nienawiść, pory nie jest możliwy autentyczny pokój. Nasze problemy możemy rozwiązać wyłącznie pokojowymi metodami — nie samym mówieniem o pokoju, ale działaniem pod dyktando przepelnionego pokojem serca i umysłu. Tylko w ten sposób życie w lepszym świecie stanie się możliwe.*

Tytuł oryginału: How to Be Compassionate:  
A Handbook for Creating Inner Peace and a Happier World

Tłumaczenie: Marta Czub

Projekt okładki: Magdalena Stasik  
Fotografia na okładce: © Corbis/Fotochannels

ISBN: 978-83-246-4468-1

Copyright © 2011 by His Holiness The Dalai Lama.

Jeffrey Hopkins, Ph. D., is the translator into English and editor of the original oral Tibetan materials.

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form whatsoever.

Atria Paperback and colophon are trademarks of Simon & Schuster, Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2013 by Helion S.A.  
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [editio@editio.pl](mailto:editio@editio.pl)  
WWW: <http://editio.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

---

Przedmowa	7
Wstęp. Jak odnaleźć źródło szczęścia?	11
1. Czy gniew Cię chroni?	21
2. Uświadomienie sobie, że trudności też mogą być wartościowe	25
3. Troska o innych jako droga do szczęścia	31
4. Sami sprawiamy sobie problemy	33
5. Utrata perspektywy w napiętych sytuacjach	39
6. Gotowość na zmiany	45
7. Czy gniew może czemuś służyć?	55
8. Pozory a rzeczywistość	61
9. Plastyczna natura umysłu	65
10. Współczucie — podstawa relacji międzyludzkich	73
11. Współczucie — źródło ulgi	85
12. Współczucie oparte na równości	91

<b>Zakończenie.</b>	
<b>Współczucie — podstawa praw człowieka</b>	<b>99</b>
<b>Podsumowanie ćwiczeń</b>	<b>109</b>
<b>Wybrane lektury</b>	<b>125</b>

## Sami sprawiamy sobie problemy

---

### BŁĄD: WYOLBRZYMIANIE ATRAKCYJNOŚCI

Zarówno pożądlivość, jak i nienawiść opierają się na nastawieniu — i jedno, i drugie pojawia się, gdy przejaskrawiasz naturę danej rzeczy i rozdmuchujesz ją do nienaturalnych rozmiarów. Błąd ten sprawia, że mnożą się wszystkie inne trudne emocje. A dochodzi do tego w sposób następujący: wychodzisz z błędnego założenia, że funkcjonujesz jako w pełni niezależna jednostka (niepowiązana z innymi ludźmi i rzeczami), co prowadzi do sztucznego podziału: „ja” i „oni”. To z kolei zachęca, by przywiązywać się do tego, co w Twoim mniemaniu przynależy do Ciebie, a stawiać opór temu, co przynależy do innych. Tego rodzaju przywiązanie wyolbrzymia wartość Twoich własnych cech, takich jak wygląd fizyczny, pochodzenie etniczne, stan posiadania, wykształcenie czy sława, i sprawia, że wbijasz się w pychę.

Zatem pożądlivość i nienawiść wyrastają z wyolbrzymionego przekonania, że każdy z nas jest niezależną jednostką, podczas gdy w rzeczywistości jesteśmy wypadkową wielu zmiennych tak z przeszłości, jak i terażniejszości. Kiedy zaś za bardzo przywiążemy się do myśli o istnieniu wyraźnego,

namacalnego, konkretnego „ja”, pojawi się pole dla dyskryminacji: tam, gdzie jest „ja”, istnieje również „ty”. Konsekwencją dyskryminacji jest przywiązanie do samego siebie i złość skierowana na innych, bo złościmy się na to, co staje na przeszkodzie naszym pragnieniom. Złość rodzi się na skutek błędnego przekonania, że Ty jesteś ofiarą, a ktoś inny wrogiem. Poza tym gdy się złościmy, powód naszej złości wydaje się dużo gorszy, niż jest w rzeczywistości. Zastanów się nad tym.

## OD ŚWIADOMOŚCI DO BŁĘDNYCH PRZEKONAŃ

Przeanalizuj sposób, w jaki do tego dochodzi. Gdy natykamy się po raz pierwszy na miłą osobę lub rzecz, szybko ją zauważamy, uświadamiamy sobie jej istnienie. Na tym etapie umysł jest neutralny. Gdy jednak zaczynamy zwracać na tę rzecz lub osobę większą uwagę, przedmiot naszego zainteresowania zaczyna być atrakcyjny sam w sobie, a nie poprzez wartość, jaką sami mu nadajemy. Gdy coś pociąga umysł w ten sposób — jakby istniało naprawdę w takiej formie, w jakiej na pozór istnieje — pojawia się pożądanie, a także nienawiść względem wszystkiego, co nas od tego oddziela. Popęlniamy podstawowy błąd co do natury rzeczy, a w miarę jak umacnia się wrażenie niezależnego istnienia, do głosu może dojść trucizna negatywnych emocji.

Punktem zwrotnym w przypadku zwykłej świadomości i błędnych przekonań jest moment, gdy wyolbrzymiamy dobre lub złe cechy danej rzeczy do tego stopnia, że coś wydaje się *z natury* dobre lub złe, *z natury* atrakcyjne lub nieatrakcyjne, *z natury* piękne lub brzydkie. Uznając fałszywy wizerunek za fakt, wykazujemy się niewiedzą, która otwiera drogę pożądliwości, nienawiści i tysiącu innych nieproduktywnych emocji.

Emocje te z kolei są źródłem działań wpływających z pożądliwości i nienawiści. Działania te, prowadzące w ostatecznym rozrachunku do cierpienia, nie są uznawane za to, czym w rzeczywistości są, ale mylnie brane za drogę do szczęścia.

Gdy w grę wchodzi nasze „ja”, podkreślamy następującą zależność: *moje* ciało, *moja* rzecz, *mój* przyjaciel czy *mój* samochód. Gdy w grę wchodzi coś, co uważamy za pożądane, wyolbrzymiamy atrakcyjność tej rzeczy, a przymykamy oczy na jej wady i niedociągnięcia, nadmiernie się do niej przywiązując. W ten sposób pożądanie wciąga nas jak wir. Z kolei gdy w grę wchodzi coś, co uważamy za niepożądane, wyolbrzymiamy nieatrakcyjność tej rzeczy, a każda drobnostka urasta w naszych oczach do rangi wielkiego problemu, przesłaniając inne cechy. Rodzi się w nas przekonanie, że rzecz ta uniemożliwia nam radość i tym razem nienawiść wciąga nas jak wir.

Na skutek narastającego egocentryzmu — *moje* to, *moje* tamto, *moje* ciało, *moje* pieniądze — każdy, kto stanie nam na drodze, natychmiast budzi naszą wściekłość. Pożądliwość, nienawiść, przywiązanie, zazdrość i dezorientacja mogą być powodem wszelkich krzywdzących działań. W takiej sytuacji każdy z nas ma potencjał, by wyrządzić krzywdę, popełnić przestępstwo czy nawet kogoś zamordować.

I choć przykładasz ogromną wagę do *swoich* przyjaciół i *swojej* rodziny, to nie pomogą Ci oni ani przy narodzinach, ani przy śmierci; przychodzisz na świat sam i sam z niego odchodzisz. Gdyby w dniu Twojej śmierci mógł Ci towarzyszyć przyjaciel, Twoje przywiązanie do niego byłoby uzasadnione, ale przecież nie może. Gdyby w chwili, gdy się odradzasz w zupełnie nowych okolicznościach, Twój przyjaciel z poprzedniego wcielenia mógł się na coś przydać, to również mógłbyś rozważyć mocne przywiązanie, ale taka sytuacja nie będzie miała miejsca. A mimo to w okresie pomiędzy narodzinami a śmiercią przez kilkadziesiąt lat mówimy *mój* przyjaciel, *moja* siostra, *mój* brat.

Owo niczym nieuzasadnione przywiązanie w niczym nie pomaga, chyba tylko w narastaniu konsternacji i poządlivosti. Pożądanie zaś sprawia, że złościś się, gdy ludzie nie są w stanie sprostać Twoim oczekiwaniom. Nie dajesz innym szczęścia — a sobie tym bardziej.

Gdy przeceniamy rolę przyjaciół, to samo robimy z wrogami. W dniu narodzin nie znasz nikogo i nikt nie zna Ciebie. Mimo że każdy z nas pragnie szczęścia i nie chce cierpieć, twarze niektórych osób lubisz i myślisz sobie: „To *moi* przyjaciele”, a twarzy innych nie lubisz i myślisz: „To *moi* wrogowie”. Przyklejasz im etykiety i przydomki, skutkiem czego pierwszych pożadasz, a drugich nienawidzisz. Jaki w tym sens? Żaden.

Problem w tym, że za dużo energii wydatkujemy, zamartwiając się tym, co powierzchowne. To, co głębokie, przegrywa z tym, co trywialne. Koncentrując się na zbytkach, rozbudzasz w sobie szkodliwe emocje, które z kolei prowadzą do złych działań. Tego rodzaju nieproduktywne działania są jedynie źródłem kłopotów, które w najlepszym razie psują samopoczucie i Tobie, i ludziom wokół Ciebie. Zdobywasz coraz więcej dóbr materialnych, otaczając się nimi do tego stopnia, że Twoja praktyka sprowadza się do kultu powierzchowności, do pożądania przyjaciół i do nienawiści względem wrogów, a także do próby odnalezienia właściwych sposobów reagowania na nękające Cię stany emocjonalne.

## PRZYPATRZ SIĘ TEMU, W JAKI SPOSÓB WPADASZ W KŁOPOTY

Wyobrażając sobie nienawiść czy pożądanie, przyjrzyj się procesowi, który doprowadza Cię do błędu. Czy nie wydaje Ci się, że znienawidzona lub pożądana osoba bądź rzecz jest niezwykle konkretna, namacalna? Przyjrzyj się jednak uważniej,



a zauważysz sprzeczność między pozorami a rzeczywistością. Zauważ, w jaki sposób:

postrzegasz przedmiot zainteresowania na samym początku; stwierdzasz, że jest on dobry lub zły;  
dochodzisz do przekonania, że dobroć (lub zło) jest jego integralną cechą;  
zaczynasz go pożądać lub nienawidzić — w zależności od tego, czy wyolbrzymiłeś jego dobre, czy złe cechy.

Analiza taka sprawia, że przestajemy postrzegać rzeczy jako przesadnie dobre lub przesadnie złe, niezgodnie z rzeczywistością. Dzięki temu można zredukować, a w ostatecznym rozrachunku całkowicie wyplenić pożądlivość i nienawiść, ponieważ są to emocje oparte na przesadzie. To z kolei zapewni więcej przestrzeni na zdrowe emocje i zalety.

W następnym rozdziale rozwinie my tę myśl nieco głębiej.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

*Każdy z nas jest odpowiedzialny za całą ludzkość i za środowisko, w którym żyje. Zamiast pracować wyłącznie po to, by się bogacić, musimy robić coś wartościowego, podejmować poważne działania dla dobra całej ludzkości. W tym celu trzeba zdać sobie sprawę z tego, że świat to część Ciebie.*

Zanurz się w bezkresną mądrość jednego z największych współczesnych myślicieli. Otwórz serce i umysł na innych ludzi, zechciej ich poznać i wyzbądź się uprzedzeń. Współczucie może stać się w Twoim życiu niewyczerpanym źródłem szczęścia, które szybko zacznie zataczać nowe kręgi i przenosić się na innych. Dzięki temu wszelkie destruktywne emocje w Twoim otoczeniu, takie jak gniew, zazdrość czy strach, zaczną ustępować miejsca serdeczności, dobroci i harmonii. Pokój na świecie zaczyna się w sercu każdego człowieka z osobna.

Ta książka przyniesie Ci radość i ukojenie. Pełna anegdot i opowieści zaczerpniętych z życia, oferuje wszystkim ludziom, niezależnie od wyznania, sposób na pokonanie gniewu, nienawiści i egoizmu, a także na przeprowadzenie pozytywnych zmian zarówno wokół siebie, jak i na całym świecie.

Najpewniejsza droga do prawdziwego szczęścia to szczerza troska o dobro innych. Jego Świątobliwość Dalajlama nazywa to współczuciem.


## Jego Świątobliwość Dalajlama (Tenzin Gjaco)

urodził się w 1935 roku w chłopskiej rodzinie w północno-wschodnim Tybecie, a w wieku dwóch lat został rozpoznany jako inkarnacja swojego poprzednika, XIII Dalajlamy. Jako czołowy przywódca buddyzmu podróżuje po całym świecie i szerzy idee ekumenizmu, dobroci, współczucia, dbałości o środowisko naturalne, walki o ocalenie kultury tybetańskiej, a przede wszystkim — pokoju.

**Jeffrey Hopkins** — od ponad dziesięciu lat tłumacz Dalajlamy. Jest znawcą buddyzmu, autorem więcej niż czterdziestu książek i tłumaczeń. Zawodowo (jako profesor emeritus, znawca problematyki tybetańskiej i buddyjskiej) związany jest z Uniwersytetem Wirginii, gdzie stworzył największy na Zachodzie akademicki program studiów poświęconych buddyzmowi tybetańskiemu.

nr katalogowy: 9226

 Księgarnia internetowa:  
<http://editio.pl>

 Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**

 **0 601 339900**

 **editio**

Hellon SA  
ul. Kościuski 1c, 44-103 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [editio@editio.pl](mailto:editio@editio.pl)  
<http://editio.pl>

**Cena: 29,90 zł**

ISBN 978-83-246-4468-1



9 788324 644681