

## Medytacja nad naturą umysłu.

Autorzy: Dalai Lama, Khonton Peljor Lhundrub, Jose Ignacio Cabezon

**Wszystkie najważniejsze religie uczą nas, że powinniśmy stosować metody służące doskonaleniu umysłu. W tej kwestii niczym się między sobą nie różnią.**

Absolutnie każdy z nas posiada taki sam potencjał, te same predyspozycje mentalne. Nasze otoczenie i inne rzeczy są bardzo ważne, ale ważniejsza jest natura samego umysłu. By żyć w szczęściu i radości, musimy zatroszczyć się o swoje umysły.

Otwórz się na mądrość Dalajlamy i dowiedz się, dlaczego w tradycji buddyjskiej umysł zajmuje tak ważne miejsce. Poznaj uskrzydlający traktat Klejnot Spełniający Życzenia tradycji ustnej. Dotyczy on przenikania natury umysłu, a jego autorem jest Khöntön Peljor Lhundrub, nauczyciel V Dalajlamy. Udaj się w duchową podróż i odwiedź kolejne poziomy świadomości. Zanurzając się w to źródło czystej wiedzy, zrozumiesz, czym jest bezpośrednie doświadczanie głównych prawd buddyzmu.

Pełna miłości życzliwość i współczucie to właściwości umysłu. Wykształcając je w sobie, staramy się zmniejszyć gniew, nienawiść, strach i podejrzliwość - negatywne, destruktywne emocje, które również stanowią część umysłu.

---

**Tenzin Gyatso** - XIV Dalajlama, duchowy i świecki przywódca Tybetańczyków oraz laureat Pokojowej Nagrody Nobla. Szanowany na całym świecie za zaangażowanie w budowę porozumienia pomiędzy różnymi tradycjami religijnymi oraz dążenie do zbliżenia nauki z duchowością.

**José Ignacio Cabezon** jest profesorem buddyzmu tybetańskiego i kulturoznawstwa w katedrze XIV Dalajlamy oraz kierownikiem Wydziału Religioznawstwa Uniwersytetu Kalifornijskiego w Santa Barbara.

Spis treści:

### **Przedmowa (7)**

### **Natura umysłu (13)**

- Jego Świątobliwość Dalajlama (13)
- Poznawanie umysłu (17)
- Poziomy umysłu (19)
- Podstawa, ścieżka i owoc (21)
- Dialog z nauką (23)
- Nalanda - źródło tradycji buddyzmu tybetańskiego (25)
- Umysł w ujęciu różnych szkół buddyzmu tybetańskiego (27)

## **Życie Khöntöna Peldziora Lhündruba (41)**

- José Ignacio Cabezón (41)

## **Wprowadzenie do Klejnotu Spełniającego Życzenia tradycji ustnej Khöntöna Peldziora Lhündruba (55)**

- José Ignacio Cabezón (55)
- Wprowadzenie (57)

## **Klejnot Spełniający Życzenia tradycji ustnej: instrukcje służące rozpoznaniu wspólnego poglądu na rzeczywistość (67)**

- Khöntön Peldzior Lhündrub (67)

## **Aneks 1. (135)**

- Prace Khöntöna Peldziora Lhündruba wspomniane w biografii Dalajlamy Piątego (135)

## **Aneks 2. (141)**

- Kolejne inkarnacje Khöntöna Rinpocze (141)

## **Przypisy (145)**

## **Bibliografia (189)**

## **O autorach (199)**