

# ROZDZIAŁ 1

## **OBSZERNE USTNE INSTRUKCJE DROGOCENNEGO MISTRZA DHARMY CZETSANGPY RATNY ŚRI BUDDY – CZĘŚĆ I**

*Nie udało mi się dotrzeć do dat związanych z życiem Czetsangpy ani zbyt wielu informacji biograficznych na jego temat. Jak wskazuje wstęp do jego nauk, był szanowanym uczonym, zaś sam tekst został skompilowany z notatek jego uczniów. Kiedy go czytamy, mamy wrażenie jakbyśmy byli w jednym pomieszczeniu z Czetsangpą, kiedy ten przekazuje nie tylko formalne szczegółowe nauki, ale również swoją intensywną i głęboką wiarę w ich wartość, pełen serdecznej troski o swoich uczniów.*

*Czetsangpa w swoich instrukcjach przechodzi od podstawowych zagadnień wstępnych aż do niedualnego poglądu – to typowe całościowe nauki, jakich mógłby udzielić współczesny lama. Rzeczywiście wstępne wyjaśnienia, poczynwszy od prawd o wartości i możliwościach ludzkiego odrodzenia, zawierają się również pośrednio w pozostałych tekstach, ponieważ głębsze nauki dharmy umieszczone w tym kontekście stają się bardziej owocne (por. Wangchug Dorje 1978, Thran-gu Rinpoche 1978).*

*Od czasów debaty w Lhasie (por. Demieville 1952), kiedy to Kamalasila wygrał spór z Haszangiem Mahajaną, oficjalnym buddyjskim poglądem w Tybecie stała się stopniowa ścieżka. Często interpretuje się ją tak, że należy przejść bardzo długie przygotowania, zanim zastosuje się tantryczne praktyki przekształcenia, nie wspominając już o bezpośrednim wprowadzeniu dzogczen. W ningmapie*

natomiast zwykle przyjmowano założenie, że dharma jest tak różnorodna, ponieważ uwzględnia wszystkie istoty, a różne istoty mają różne możliwości i inklinacje. Dlatego nie wszyscy potrzebują podążać klasyczną ścieżką od A do Z; trzeba raczej uwzględnić potrzeby uczniów stosownie do ich aktualnego poziomu rozwoju. Nauczyciel dzogczen nie jest zainteresowany szkoleniem wykształconych sług dharmy, chce raczej umożliwić zrozumienie siebie tym, którzy tego pragną. Dharma jest po to, by pomagać ludziom, a nie czynić z nich niewolników instytucji.

Związek między nauczycielem a uczniem odgrywa kluczową rolę. Mistrz powinien zrozumieć poziom rozwoju ucznia i udzielić mu stosownych nauk, tak jak matka, która postępuje odpowiednio wobec dzieci w różnym wieku. Esencją instrukcji dzogczen jest wprowadzenie w to, czym jesteśmy, w to, jak odczuć obecność autentycznego istnienia i jak jej nie stracić. A ponieważ początkujący i tak raz za razem ją gubią, ważne, by zrozumieli choć trochę, co się wówczas dzieje – czyli naturę samsary – i nauczyli się, jak sobie z tym radzić. Dlatego sednem sprawy nie jest postęp na ścieżce dziesięciu poziomów bodhisattwy albo dziewięciu jan, jak gdyby można było rozwijać własną zdolność oświecenia. Wrodzona natura buddy (De-gShes sNying-Po), źródło lub podstawa, jest esencją stanu buddy, celem czy spełnieniem. Nie wymaga rozwijania albo doskonalenia, ale powinna zostać odkryta. Pojawiają się tutaj duże problemy natury językowej, ponieważ pogląd mahajany nie jest oczywiście w swej esencji inny (patrz: rozdział siódmy). Sęk chyba w tym, co zrobimy z odczuciem postępu. Nawet bowiem jeśli wiemy, że esencja, do której zmierzamy czy w której jesteśmy, pozostaje niezmienna, to im dłużej praktykujemy, niezależnie w jakim systemie, doświadczamy przecież zmian czy też rozwoju naszych zdolności. Dzogczen podkreśla pierwotną doskonałość – przez zniszczenie wszystkiego, co skonstruowane, z rezultatem praktyki włącznie, jasno ukazuje się to, co wrodzone. Innymi słowy z relatywnym wymiarem praktyki – postępem i osiągnięciami,

*jak również błędami i trudnościami – musimy się uporać przez otwartość przytomnej obecności, ponieważ złoty łańcuch potrafi spętać tak samo, jak żelazny.*

*Fragment nauk Czetsangpy dotyczący karmicznych działań i ich skutków podkreśla wagę świadomych wyborów, bycia w porządku wobec świata. Mimo że różne rodzaje działań i ich konsekwencje przedstawiono w formalny, niemal dogmatyczny sposób, wyraża się tutaj zasada, że wydarzenia mogą być zrozumiałe. Nie musimy tkwić w ciągu nawykowych akcji i reakcji, możemy dokonywać wyborów – a żeby móc ich dokonać, warto, abyśmy wiedzieli, jak wysokie są stawki. Dlatego tak ważne jest przyjęcie osobistej odpowiedzialności. A wtedy można rozluźnić nawyk nadziei i lęków i porzucić własne światowe zainteresowania, jak mówi autor w fragmencie dotyczącym tej kwestii. Pomoże nam to poradzić sobie z emocjonalnym oporem wobec iluzorycznej natury zjawisk, ponieważ ukazuje korzyści płynące z uwolnienia się od trosk, kiedy to obecności świadomości doświadczmy bez chwytliwego zaangażowania w jej zawartość.*

# TEKST

Kłaniam się Mistrzowi Awalokiteśwarze i przyjmuję schronienie.

## *Prolog*

Nauki z trzech cykliów nauczania Czetsangpy Śri Buddy, cennego mistrza dharmy, posiadającego moc praktyki Awalokiteśwary.

Są to: *Cykl jego rozległych ustnych instrukcji*, *Cykl wielkiego zbioru pieśni pustki*, *Cykl małego zbioru pieśni na róże tematy*. Tutaj wszystkie nauki *Cyklu rozległych ustnych instrukcji* przedstawiono zgodnie z porządkiem. Niechaj ta praca zostanie pobłogosławiona przez bóstwa trzech korzeni praktyki: guru, dewę i dakinię.

## *Wprowadzenie*

*Cenny Mistrz powiedział:*

Osiągnęliśmy trudne do uzyskania narodziny, tutaj na południowym kontynencie Dżambudwipy, gdzie rozpowszechniona jest dharmą. Zdobyliśmy możliwości i szanse płynące z cennego ludzkiego odrodzenia, tak trudnego do uzyskania. Mamy pięć funkcjonujących organów zmysłów, tak trudnych do uzyskania w doskonałej formie. Odrodziliśmy się w tym okresie rozprzerzienia się cennych nauk Buddy, kiedy trudno jest odrodzić się jako człowiek. I spotkaliśmy w pełni dojrzałego nauczyciela, którego trudno spotkać.

Po tym, jak otrzymaliśmy cenną, świętą dharmę, którą tak niełatwo otrzymać, nadchodzi czas na praktykę. Kiedy pomyślimy, jak trudno uzyskać te możliwości i sposobności i zrozumiemy, że sy-

tuacja ta jest nietrwała, zaś śmierć – nieuchronna, musimy zmienić swoje nastawienie i przestać poddawać się rozleniwiającej obojętności. Musimy niezachwianie praktykować instrukcje naszego świętego nauczyciela, z takim wigorem, z jakim człowiek gasi ogień na czubku swojej głowy. Jeśli chcemy osiągnąć trwały owoc stanu buddy, koniecznie musimy praktykować teraz, więc nie marnujemy ludzkiego życia na błąkanie się to tu, to tam, ale pracujmy, by przygotować się na czas śmierci.

Proszę, utrzymujcie to w umyśle.

### *Obszerne wyjaśnienia dotyczące trudności w uzyskaniu wolności i sposobności*

#### *Om Mani Padme Hung Hri*

Teraz, osiągnąwszy czystą podstawę tej tak trudnej do uzyskania cennej ludzkiej egzystencji, mamy wolności i możliwości, najważniejsze, byśmy praktykowali świętą dharmę, która prowadzi do trwałego rezultatu w postaci stanu buddy. Jeśli teraz nie będziemy praktykować dharmy, to nie uda się nam znowu uzyskać tych możliwości i wolności.

Zgodnie z naukami sutr istnieje osiemnaście aspektów możliwości i wolności, natomiast zgodnie z naukami tantry można osiągnąć niezniszczalne wadźra-ciało, uzyskawszy sześć dhatu (ziemia, ogień, powietrze, woda, przestrzeń i świadomość). Niemniej oba systemy mówią, że nie sposób osiągnąć to ciało bez ogromnej zasługi nagromadzonej przez niezliczone eony. Buddowie nie twierdzą, że cenne ludzkie odrodzenie można osiągnąć poprzez robienie czegokolwiek. Ma ono specyficzne przyczyny.

A teraz – jak sądzicie? – ilu spośród ludzi posiada rzeczywiście cenną egzystencję? Nie każde ludzkie życie jest cenne. Mówi się o pięciu rodzajach ludzkiego życia: (1) zwykłe ludzkie życie, (2)

powszechne ludzkie życie, (3) źle prowadzone ludzkie życie, (4) ułomne ludzkie życie, (5) cenne ludzkie życie wyposażone w wolności i możliwości.

1. Zwykle ludzkie życie oznacza narodziny w kraju barbarzyńców, który nigdy nie został odwiedzony i zmieniony przez buddę i w którym nigdy nie słyszano dźwięku dharmy. A jeśli nawet taka osoba rodzi się w kraju, gdzie jest dharma, podąża za inną wiarą.
2. Powszechna ludzka egzystencja oznacza, że dana osoba nie potrafi odróżnić dobrych działań od złych. Na pierwszym miejscu stawia zdobywanie jedzenia, ubrań i sławy, co zajmuje jej cały czas.
3. Źle prowadzone ludzkie życie oznacza, że jeśli można wybrać między bogactwem dharmy a małą częścią materialnego bogactwa, wybrane zostaje materialne. To błędne zrozumienie nie pozwala dostrzec różnicy w wartości tego, co szlachetne, od tego, co zepsute. Bez wiedzy o tym, jak działać właściwie, życie mija na popełnianiu zła.
4. Ułomna ludzka egzystencja oznacza, że kalekie organy zmysłów albo – nawet jeśli zmysły działają – bycie ograniczonym jak zwierzę.
5. Cenne ludzkie odrodzenie to takie, w którym jest osiem wolności i dziesięć możliwości.

Uniknięcie narodzin w ośmiu sytuacjach, w których są przeszkody, nazywane jest ośmioma wolnościami. Tych osiem trudnych sytuacji stanowiących przeszkody w praktyce dharmy to:

1. narodziny w piekle, gdzie cierpi się męki wielkiego gorąca albo zimna, i z tego powodu nie jest się w stanie praktykować dharmy,
2. narodziny jako nienasycony duch, gdy jest się nękanym okrutnym pragnieniem i głodem, tak że nie można praktykować dharmy,

3. narodziny jako zwierzę, gdy cierpi się z powodu głupoty i otępienia i nie jest się w stanie praktykować,
4. narodziny jako długowieczny bóg, który z powodu wielkiego bogactwa, przyjemności i długiego życia ma niewiele bezpośredniej świadomości, na końcu życia doświadcza cierpienia upadku do trzech niższych światów niedoli, więc nie może praktykować dharmy,
5. narodziny w niecywilizowanym plemieniu, gdy nie wiadomo, jak odróżnić to, co szlachetne, od tego, co złe, więc nie ma się możliwości praktykowania dharmy,
6. narodziny jako ktoś o błędnych poglądach, kto nie wierzy w Trzy Klejnoty, Buddę, Dharmę i Sangę, ani w związek między działaniami a ich skutkami (karmę), przez co nie ma możliwości praktykowania dharmy,
7. odrodzenie w kraju barbarzyńców albo tych, którzy hołdują niebuddyjskim poglądom, mimo że w kraju jest dharma, gdy nie słyszy się mowy Buddy i nie ma się możliwości praktykowania dharmy,
8. narodziny w ciele ograniczonego umysłowo, kiedy nie ma się odpowiedniej podstawy, by zrozumieć dharmę, brakuje więc możliwości praktyki.

Z dziesięciu możliwości pięć dotyczy nas samych:

1. funkcjonująca podstawa w postaci doskonałego ludzkiego ciała,
2. odrodzenie się w kraju, gdzie rozpowszechniona jest dharma,
3. posiadanie pięciu organów zmysłów wolnych od błędu,
4. niepopęlenie żadnego z pięciu nieograniczonych grzechów albo żadnego skrajnego działania, od którego trudno się odwrócić (na przykład bycie rzeźnikiem),
5. posiadanie wiary w czystą dharmę.

Pięć możliwości, które zależą od innych, to:

1. pojawienie się na świecie naprawdę czystego i doskonałego buddy,
2. udzielenie przez Buddę nauk Dharmy,
3. ciągle utrzymywanie tych nauk,
4. istnienie Sanghi, czyli zgromadzenia tych, którzy mają realizację poprzez praktykowanie Dharmy,
5. przekazywanie Dharmy przez współczujących nauczycieli, którzy mają wielką miłość dla oddanych uczniów.

Jeśli mamy tych osiemnaście możliwości i sposobności, to całą tę sytuację nazywamy posiadaniem cennej ludzkiej egzystencji. Mówi się, że jest cenna, ponieważ jeśli wykorzystamy ją na zdecydowaną praktykę dharma, możemy uzyskać pożytek w postaci wszystkiego, co wspaniałe dla siebie i wszystkich innych istot.

Jednak tak jak kwiat Udambara, który kwitnie tylko wtedy, gdy budda pojawia się na tym świecie, to cenne ludzkie istnienie jest trudne do uzyskania. Tę trudność obrazuje przykład, przyczyny oraz prawdopodobieństwo.

Aby podać stosowny przykład, można powiedzieć, że jeśli rzucimy garść grochu na ścianę o bardzo gładkiej powierzchni, istnieje pewna szansa, że jedno z ziaren przyłgnie do niej. Tak samo trudno istotom sześciu światów uzyskać cenne ludzkie ciało, jak temu groszkowi przyłgnąć do ściany.

Przyczyną dla uzyskania ludzkiego ciała jest troskliwe utrzymywanie bardzo czystej moralności. Jednak moc naszych splamień (głupoty, pożądania, gniewu itd.) jest ogromna, a niewiele mamy siły – wynikającej z dobrych działań – by się im przeciwstawić. Mamy także mnóstwo złych nawyków, dlatego tak trudno utrzymać bardzo czystą moralność.

Rzadkość tych sposobności można zilustrować liczbami. Podczas gdy istoty sześciu światów są tak liczne, jak gwiazdy na noc-



nym niebie, te, które osiągają cenną ludzką formę, są niczym gwiazdy widoczne za dnia.

Jeśli mamy to cenne ludzkie życie, tak rzadkie i trudne do uzyskania, a poświęcamy je na puste światowe działania i do końca naszych dni podążamy senną, pełną wahań ścieżką, to okaże się, że je zmarnowaliśmy. Gdy na przykład odkryjemy szkę na beli farbowanego materiału, możemy powiedzieć, że się przepadł i czuć żal. Albo gdy zepsuje się baryłka piwa, możemy poczuć się nieszczęśliwi. Skoro marnowanie się takich rzeczy wydaje nam się smutne, to jakąż dopiero ogromną stratą jest roztrwonienie osiemnastu wolności i możliwości cennej ludzkiej egzystencji.

Dobrze to przemyślcie, ponieważ jeśli chcecie trwałego szczęścia i spokoju stanu buddy, musicie praktykować teraz. W tym momencie, w tym życiu musicie stać się odpowiedzialnymi osobami, które są w stanie rozpoznać wyjątkową okazję i w pełni ją wykorzystać. To obecne życie ma ogromną moc, gdyż stanowi ważny etap, z którego idzie się w górę albo w dół w sześciu światach. Na tym etapie można spaść do trzech niższych światów. Wtedy, nawet jeśli urodzimy się z rogiem na głowie czy w ustach, jako jedno z wyższych zwierząt w najwyższym z trzech niższych światów, jeśli ktoś nam poradzi, że przez jedno powiedzenie mantry Mani Czenrezi, osiągniemy stan buddy, nie będziemy, wiedzieli, jak ją powiedzieć. W takiej sytuacji nie ma możliwości praktyki dharmy.

Każdy musi sam sobie szczerze wziąć do serca tę radę i w to uwierzyć. Naprawdę konieczne jest potraktowanie serio tych możliwości, aby poważnie praktykować cenną i wspaniałą dharmę. Proszę, zachowajcie to w umyśle.

## *Wyjaśnienie nietrwałości i śmierci*

### *Om Mani Padme Hung Hri*

Teraz, kiedy osiągnięta została ta bardzo rzadka i cenna ludzka egzystencja, trzymajmy się sedna tych możliwości i nie traćmy wspa-  
niałej okazji. Musimy praktykować świętą dharmę. W przeciwnym  
razie to ciało, które nie ma esencji, gwałtownie się zmieni i umrze.

Co do natury nietrwałości, to zarówno zewnętrzne naczynie  
wszechświata, jak i jego zawartość, wszystkie czujące istoty, są nie-  
trwałe. Cztery wielkie kontynenty i osiem mniejszych wokół Góry  
Meru są również przemijające. Mówi się, że na końcu kalpy czy  
eonu niszczy je siedem ogni i jedna powódź, są więc doczesne.

Mówiąc bardziej szczegółowo: w jednym roku mija dwanaście  
miesięcy, w ciągu których pory roku następują po sobie, a w rzekach  
przybywa i ubywa wody. Długość lat i miesięcy jest określona i nie  
potrafimy zmieniać jej według naszych pragnień. Wrogowie stają  
się przyjaciółmi, a przyjaciele wrogami. Wszystko, na co spogląda-  
my, okazuje się tymczasowe. W ciągu dwudziestu czterech godzin  
jest światło dnia i mrok nocy, wschody i zachody słońca i księżyca.  
Zmieniają się języki, powstają dialekty, nowe słowa. Krótko mó-  
wiąc, z minuty na minutę ciągle wszystko się zmienia, nietrwałość  
jest wszechobecna.

Co więcej, tak dla nas cenne i ważne, tak niezbędne, nasze ciało,  
którego strata czy uszkodzenie napawa nas smutkiem, jest również  
nietrwałe. Kochamy nasze je, więc kiedy jesteśmy głodni, karmi-  
my je smacznym jedzeniem. Odczuwamy pragnienie, więc poimy  
je wieloma smacznymi napojami. Odczuwamy zimno, więc ubiera-  
my je ciepło. Czujemy, że może stać się brzydkie lub nieatrakcyjne,  
więc ozdabiamy je klejnotami, smarujemy kosmetykami, czyścimy  
z wielką dbałością. Przez postępowanie w ten sposób oszukujemy  
się, dni i miesiące mijają i życie zostaje strawione, bo jest naprawdę  
nietrwałe, i nadchodzi śmierć.

Więcej: śmierć to jedyna pewna rzecz. Z wszystkich istot, które żyły w przeszłości, jeszcze żadna nie miała nieśmiertelnego ciała, a zatem i my naprawdę umrzemy. Wszystkie istoty żyjące nad i pod ziemią nie potrafią istnieć bez śmierci, zatem my także faktycznie umrzemy. Wszystkie złożone zjawiska są nietrwałe, dlatego my także, jako coś złożonego, rzeczywiście umrzemy. Życie nie staje w bezruchu nawet na sekundę, gwałtownie mija, jak cień znikającego słońca o zachodzie, a zatem śmierć naprawdę spotka i nas.

Jeśli myślimy, że nie spotka nas to szybko, to zastanówmy się nad tym, że nikt nie wie, kiedy umrze. Niektórzy umierają w łonie matki. Niektórzy w chwili narodzin. Czasami umierają niemowlęta i małe dzieci. Niektórzy umierają młodo, inni w kwiecie wieku. Niektórzy jako starsi, inni jako bardzo starzy i słabi. Czas śmierci jest nieznany. Ciało nie ma trwałej esencji, jest miękkie i słabe w środku, łatwo je zniszczyć. To także przyczynia się do faktu, że śmierć może nadejść w każdej chwili. Nie ma żadnej zasady co do długości życia, a zatem moment śmierci nie jest wiadomy.

Jeśli rozważymy możliwe przyczyny śmierci, odkrywamy, że nie sposób ich przewidzieć. Niektórzy umierają wskutek chorób wiatru, żółci czy rozkładu. Inni wskutek ataków męskich lub żeńskich jakszasów (okrutnych demonów). Na niektórych śmierć sprowadzają elementy ziemi, wody, ognia i powietrza w swojej brutalnej formie (na przykład burzy). Inni umierają, ponieważ zjedli coś, co nie zostało strawione i zmieniło się w truciznę. Niektórzy zostają zdradzeni przez przyjaciół, jacy zabijają ich dla rabunku. Jedni giną w walce, a inni podczas interwencji w wojnie między dwoma stromami. Czynników, które wspierają życie, jest tak mało, jak gwiazd dostrzegalnych za dnia, podczas gdy możliwych przyczyn śmierci – tak wiele, jak gwiazd widocznych w nocy. Powodów naszej własnej śmierci nie sposób przewidzieć, dlatego trudno się przed nimi ustrzec.

Zastanówmy się teraz, co może nam się przydać w chwili śmierci. Poza świętą dharmą nie ma nic takiego. Bogactwo, wygody, wszelkie luksusy nie pomogą nam podczas śmiertelnej choroby. Kiedy krewni i przyjaciele, bliscy i dalsi, trzymają nas za ręce i stopy, by nas uspokoić i zapobiec naszemu odejściu, nie ocali nas to od śmierci.

Wielkie światowe wpływy i posiadanie licznych zwolenników, doskonale umiejętności i odwaga, możliwości wpływania na innych, przystojna postawa i piękna twarz, zdolności przemawiania, talenty humanistyczne czy ścisłe – wszelkie uzdolnienia czy osiągnięcia, jakie mogliśmy mieć, nie pomogą nam w chwili śmierci.

Skoro inni nie udzielą nam pomocy, nie uratują nas ludzie ani lekarstwa, ani nawet nasze własne możliwości i dobra, staramy się bardzo uważnie zajmować się własnym ciałem. A jednak, jeśli sądzimy, że to może przynieść prawdziwe korzyści, mylimy się. To także na nic.

Kiedy nadchodzi czas śmierci wskutek nieuleczalnej choroby i kiedy jej nieuchronność staje się oczywista, gromadzą się krewni i przyjaciele, chociaż nie są w stanie podzielić z umierającym jego cierpienia. Nie pomaga już leczenie ani ceremonie religijne. Zgromadzone dobra i bogactwa nie mogą wykupić umierającego od śmierci. Jeśli wcześniej nie praktykował dharmy, brakuje mu zaufania. Chociaż pojawia się żal za straconym życiem, które minęło na błędach i złych działaniach, przychodzi on za późno.

Choć umierający leży jeszcze we własnym łóżku, jego proces śmierci już się rozpoczął. Nie jest w stanie przyjąć jakichkolwiek pokarmów czy napojów, do tego stopnia, że nawet kilka kropel wody wpuszczonej w tym momencie do ust wypływa przez nos. Nie możemy nic więcej powiedzieć, ostatnia wola i testament już zostały wyrażone. Napina się skóra twarzy. Oczy zapadają się w oczodołach. Dziąsła odsłaniają zęby. Opuszczają się nozdrza. Usta się nie zamykają, zęby są odsłonięte. Trudno poruszyć ciałem, wydaje się ono ciężkie.

Choć nie chce umierać, nie może pozostać. Nie chce opuszczać przyjaciół i krewnych, spogląda na nich z rozpaczą w oczach. Cztery elementy, jeden po drugim, tracą moc. Oddech wchodzi do płuc, ale wydech jest słaby jak pajęczna nić. Zaciskają się zęby, tamują oddech. Ciało jak kamień zostaje porzucone w miejscu śmierci, ale umysł, bez substancji, nie pozostaje tam, lecz jest niczym piórko na wietrze, ciągle w ruchu.

Umysł obciążony wyłącznie ładunkiem złych czynów i grzechów popychany jest przez wiatr karmy, prowadzony przez sługi Jamy, Pana Śmierci. Kiedy wkracza na trudne ścieżki bardo, przejście między tym życiem a następnym, nie można zabrać ze sobą niczego spośród licznych bogactw i zapasów, jakie się zgromadziło. Chociaż miało się wielu zwolenników, przyjaciół czy służących, idzie się całkiem samemu. Może miało się wiele delikatnych ubrań, idzie się jednak nagim, z pustymi rękami, tak jak włos wyciągnięty z kostki masła. Tak oto umysł błąka się samotnie w bardo.

W tym czasie ciało jest przygotowywane do pochówku. Może zostać zgięte, zgodnie z tybetańskim zwyczajem wiązania zwłok w pozycji siedzącej. Sznur z włosów jaka trzy razy oplata szyję, a na głowę i ciało narzucony jest szorstki stary całun. Zwłoki siedzą w ten sposób w domu rodzinnym, gdzie przyszły na świat, głowa pokazuje kierunek podróży, na który tak naprawdę nie ma się już wpływu. Później spośród łez rozpaczy ciało zostaje wyniesione przez tych, co pozostali.

Ciało może zostać spalone, tak że pozostaną tylko lśniące białe kości. Może zostać wrzucone do wody, aż boki i tors staną się czerwone (w miarę jak ryby zaczną objadać mięso). Jeśli będzie wyniesione w góry, pozostaną tylko czarne włosy (resztę zjedzą dzikie zwierzęta). Jeżeli zakopane – robaki zaczną je drążyć.

Z tym ciałem nie wiąże się nic, co warto by było wspominać, i nawet ci, co pozostali, cieszą się, pozbywszy się go. Krewni i przyjaciele, którzy najpierw płakali, teraz śmieją się radośnie podczas sty-

py. Pojawiają się lzy, ale także dźwięki bulgotania potraw. Jest może smutek, ale i hałaśliwe picie piwa. Mówią o nietrwałości, ale tym mocniej lgną do własnych dóbr. Powiadają, że zmarł taki to a taki mężczyzna czy kobieta, lecz teraz to tylko imię mieszka tam, gdzie kiedyś był ich dom.

W tym czasie umysł bez substancji rozpoczyna swoją wielką wędrówkę po licznych miejscach w bardzo sześciu światów, bez żadnej przydatnej wiedzy o nich. W tym momencie tylko święta dharmy może się przydać, nic poza tym. Każdy z nas powinien to gruntownie przemyśleć. Już się narodziliśmy, a ile to lat już upłynęło? Ile skutecznych praktyk zdołamy zrobić do chwili, gdy przyjdzie śmierć? A jeśli w przyszłości nie będziemy praktykować, to nawet gdybyśmy dożyli setki, czy cokolwiek pomoże nam w momencie śmierci?

Śmierć i nietrwałość są pewne. Musicie o tym pamiętać i rozważać to w głębi swojej istoty, a – mając to zrozumienie – pracować intensywnie i bez wykrętów, pilnie. Wówczas w chwili, kiedy przyjdzie śmierć, ci o najwyższych zdolnościach urzeczywistnią znaczenie nieznanego śmierci stanu pustki. Ci o średnich zdolnościach pozostaną radośni. Ci o przeciętnych zdolnościach nie będą żałować. Praktykujcie z energią i entuzjazmem. Pamiętajcie o tym zawsze.

### *Wyjaśnienie działań i ich skutków*

#### *Om Mani Padme Hung Hri*

Od zawsze aż do teraz, kiedy to zyskaliśmy obecne ludzkie ciało, błakaliśmy się w trzech niższych światach samsary. Tam doświadczaliśmy tylko cierpienia. Obecnie na moment narodziliśmy się w wyższych światach ludzi, półbogów i bogów, uzyskaliśmy ludzkie ciało, tak rzadko zdobywane. Skoro mamy tę wyjątkową szansę, musimy praktykować to, co daje trwały rezultat w postaci

stanu buddy. Aby podążać ścieżką praktyki, zwróćmy się w stronę tego, co szlachetne – zbierajmy nawet najdrobniejsze dobre uczynki i porzucajmy choćby najmniejszy cień tego, co złe. To konieczne, bo dzięki szlachetnym działaniom rodzimy się w wyższych światach, a wskutek złych działań – w trzech niższych. Dokładne rozróżnianie między szlachetnym a nieszlachetnym, zrozumienie zależności między działaniami a ich skutkami to fundament całej dharmy.

Dlaczego aż do teraz błąkamy się w samsarze? Ogólnie można powiedzieć: dlatego, że nie przykładaliśmy uwagi do swoich działań. A zwłaszcza nie byliśmy w stanie kontrolować splamień głupoty, gniewu i tak dalej.

Czym jest ta nieprawość i splamienia, jakich trzeba zaniechać? Najpierw jest dziesięć nieprawości, które muszą zostać odrzucone. Wyróżnia się trzy dla ciała, cztery dla mowy i trzy dla umysłu.

Po pierwsze, istnieją trzy nieprawości związane z ciałem:

- zabijanie,
- zabieranie tego, co nie zostało dane,
- niewłaściwe zachowania seksualne.

Zabijanie obejmuje trzy kwestie:

- zabijanie powodowane pożądaniem, czyli chęcią zdobycia mięsa, krwi, skóry i tak dalej,
- zabijanie powodowane gniewem – kiedy na przykład zabija się wskutek wzburzenia czy nienawiści wobec wrogów,
- zabijanie powodowane głupotą, czyli zabijanie, które nie ma sensu ani nie przynosi korzyści (na przykład składanie zwierząt w ofierze).

Zabieranie tego, co nie zostało dane, również obejmuje trzy kwestie:

- zabieranie przemocą, czyli zwykły rabunek,
- sprytne wykradnięcie czegoś, co nie zostało dane, jak to robi złodziej zakradający się niczym lis,
- niezauważalne oszustwo, na przykład co do miary.

Niewłaściwe postępowanie seksualne dotyczy:

- własnego partnera – kiedy jest zbyt wiele zaborczego przywiązania,
- partnera innej osoby, na przykład cudzej żony (cudzołóstwo),
- kobiety chronionej przez Dharmę, np. na przykład mniszki, przez co niszczy się jej ślubowania.

Po drugie, istnieją cztery nieprawości związane z mową:

- kłamstwo,
- obłudna mowa,
- szorstka mowa,
- puste gadanie.

Kłamstwo obejmuje trzy aspekty:

- wielkie kłamstwo – kiedy twierdzi się, że się posiada nadnaturalne moce, których tak naprawdę się nie ma, albo że się jest urzeczywistnionym joginem, gdy to nieprawda,
- mniejsze kłamstwo – kiedy mówi się bez celu, a jednak fałszywie, na przykład twierdzi się, że się czegoś potrzebuje, kiedy tak nie jest,
- oszczerstwa – kiedy oskarża się kogoś niewinnego o zrobienie rzeczy, których nie zrobił i tym samym psuje jego dobre imię.



Obłudna mowa przejawia się jako:

- zdecydowanie obłudna mowa – kiedy twierdzi się, że ktoś powiedział coś, czego nie mówił,
- obmawianie w tajemnicy, za plecami, przez co stwarza się podziały między ludźmi,
- pośrednio obłudna mowa, powodująca konflikt przez mówienie różnych rzeczy w specyficznym kontekście.

Szorstka mowa ma następujące trzy postaci:

- przypadkowa szorstka mowa – kiedy zostaje się wciągniętym w kłótnię bez znaczenia,
- szorstkie odpowiedzi i stwarzanie ostrego sporu,
- wulgarność wynikająca z wewnętrznych skłonności – kiedy przeklina się kogoś, ujawniając swoje złe myśli.

Głupia mowa ma trzy aspekty:

- światowa pusta mowa, jak powtarzanie uprzedzeń, zabobonów i tak dalej,
- nieświatowa pusta mowa, jak zabieranie głosu w sekciarskich sporach dotyczących dharma,
- głupio wypowiedane słowa prawdy, jak na przykład mówienie o dharmie i nakładanie na to własnych interpretacji.

Po trzecie, istnieją trzy nieprawości związane z umysłem:

- chciwość,
- zła wola,
- błędne poglądy.

Chciwość obejmuje następujące trzy kwestie:

- chciwość odnosząca się do samego siebie, czyli przywiązanie do własnego majątku, otoczenia,
- chciwość wobec innych, czyli pragnienie własności innych,

- chciwość zarówno wobec siebie, jak innych – kiedy na przykład w umyśle pojawia się pragnienie dotyczące własnego i cudzego otoczenia.

Zła wola przejawia się w następujących trzech przypadkach:

- zła wola dotycząca przeszłości, na przykład noszenie w sobie urazy za krzywdy, które się kiedyś wycierpiało,
- zła wola w terażniejszości, złe nastawienie wobec obecnych wrogów,
- zła wola dotycząca przyszłości, czyli niedobra postawa wobec potomków naszych obecnych wrogów.

Błędne poglądy obejmują trzy kwestie:

- światowe błędne poglądy – kiedy nie wie się o karmicznym związku między działaniami a ich skutkami,
- błędny pogląd polegający na braku zrozumienia, że istoty i zjawiska nie mają własnej niezależnej natury,
- błędne poglądy w odniesieniu do słów prawdy – kiedy na przykład wierzy się w słowa Buddy, a jednak uważa się, że prawo karmy jest fałszywe.

Jeśli popełnimy którąkolwiek z powyższych dziesięciu nieprawości, a potem rozwiniemy ją w naprawdę poważny błąd, wówczas możemy się odrodzić jedynie w trzech niższych światach. A nawet jeśli zdołamy odrodzić w jednym z trzech wyższych światów, będziemy żyli krótko i bez majątku. Napotkamy wrogość i kłopoty w otoczeniu. Będziemy niesłusznie oskarżani o złe czyny, nasze słowa nie będą znajdowały posłuchu. Będziemy oddzieleni od przyjaciół, przez nikogo nie lubiani, przez wszystkich oskarżani. Nie osiągniemy bogactwa, a jeśli coś uda się nam zdobyć, zostanie to nam zabrane. Rodzimy się jako osoby z wieloma złymi tendencjami, o słabym charakterze, wielu wadach, jesteśmy często niepokojeni przez innych.

Dlatego musimy porzucić dziesięć nieprawości, a rozwijać dziesięć prawych czynów, które polegają na tym, że:

- nie zabijamy istot, ale ratujemy je od śmierci i chronimy życie,
- nie zabieramy tego, co nie zostało nam dane, ale raczej rozdajemy własne rzeczy innym,
- nie pogrążamy się w złych seksualnych zachowaniach, ale utrzymujemy moralność,
- nie mówimy kłamstw, ale wyznajemy prawdę prosto i bezpośrednio,
- powstrzymujemy się od obmowy i zachęcamy do pojednania tych, którzy są skłócenii,
- powstrzymujemy się od szorstkiej mowy, mówimy łagodnie i spokojnie,
- zamiast głupio gadać, milczymy albo spędzamy czas na czytaniu religijnych tekstów czy recytacji mantr,
- wyrzekamy się chciwości uświadamiając sobie, że wystarczy nam to, co mamy i myślimy, że nie potrzebujemy nic więcej,
- nie rozwijamy złego nastawienia, ale raczej nastawiamy się na przynoszenie pożytku innym,
- nie utrzymujemy złych poglądów, ale wierzymy w Trzy Klejnoty (budda, dharma, sangha) i karmiczny związek między przyczyną a skutkiem.

Pięć nieograniczonych grzechów<sup>1</sup> to:

- zabicie ojca,
- zabicie matki,

---

1 Nazywane są one pięcioma nieograniczonymi grzechami, ponieważ – chociaż przejawianie się karmy zwykłych działań pozostaje pod wpływem konsekwencji innych naszych zachowań – skutki tych pięciu manifestują się po śmierci natychmiast, bez żadnego ograniczenia czy wpływu ze strony dojrzwania innej karmy. Idzie się bezpośrednio do najniższych piekieł i pozostaje się tam, aż wypali się moc tego czynu (przyp. James Low).

- zabicie arhata,
- celowe zranienie tathagaty,
- spowodowanie rozłamu w sandze.

Zaś pięć podobnych czynów<sup>2</sup> to:

- podobne do zabicia ojca jest podanie trucizny komuś, kto wierzy, że jest się jego przyjacielem,
- podobnym do zabicia matki jest zabicie bodhisattwy,
- do zabicia arhata podobne jest zgwałcenie kobiety-arhata albo wyświęconej mniszki,
- podobne do celowego zranienia tathagaty jest zniszczenie posągów, tekstów dharmy albo konsekrowanych stup,
- podobne do spowodowania rozłamu w sandze jest zabieranie własności *bhikszu* (mnichom).

Istnieją także cztery ciężkie przewinienia, podzielone na cztery grupy po cztery:

Cztery ciężkie przewinienia związane z zaniechaniem:

- ciężkie zaniechanie ma miejsce wtedy, kiedy coś się obiecuje w światowych sprawach, a potem nie dotrzymuje słowa,
- ciężkie zaniechanie dotyczące ślubowań pratimokszy,
- ciężkie zaniechanie dotyczące ślubowań bodhisattwy,
- ciężkie zaniechanie dotyczące ślubowań tantrycznych.

---

2 Raga Ase w Deczen Monlam podaje alternatywną listę: (1) zabicie bikhszu, (2) zabicie świeckiego praktykującego, (3) bycie pierwszym, który doprowadzi do złamania ślubowań celibatu mniszki, (4) zniszczenie sakralnego posągu czy obrazu, (5) zniszczenie stupy (przyp. James Low).

Cztery ciężkie błędy:

- zajęcie wyższej pozycji od urzeczywistnionych uczonych (czyli zajęcie siedzenia o wyższym statusie),
- ciężki grzech, który polega na kradzieży jedzenia medytującym (na przykład gdy zwykli mnisi zabierają jedzenie przeznaczone dla osób praktykujących na odosobnieniu),
- ciężkie przewinienie, który polega na przyjęcia pokłonu od wielkich świętych (tj. postępowanie w taki sposób, jakby własne osiągnięcia były większe niż ich),
- ciężkie przewinienie, który polega na zabranii własności tantrycznego jogina.

Cztery ciężkie grzechy związane z poniżaniem:

- ciężki czyn, który polega na oskarżaniu kogoś o czystym ciele (jak np. inkarnowany lama), spowodowany mentalnym oświeceniem,
- ciężki grzech, który polega na akceptowaniu i odrzucaniu różnych tradycji dharma pod wpływem stronniczości,
- ciężki czyn, który polega na oskarżaniu prawdziwej mowy pod wpływem zazdrości (kiedy na przykład mówimy, że pisma znajomego uczonego są błędne, podczas gdy w rzeczywistości wiemy, że nie zawierają błędów),
- ciężki czyn, który polega na oczernianiu cudzych zalet pod wpływem dumy.

Cztery ciężkie grzechy związane z uwłaczaniem:

- ciężkie przewinienie, które polega na zniszczeniu wyjątkowej wartości dharma poprzez mówienie, że światowe sprawy są równie ważne,
- ciężkie przewinienie, które polega na rozróżnianiu między zjawiskami, podczas gdy wszystkie one pozbawione są wrodzonej, odrębnej natury,

- ciężkie przewinienie, które polega na żywieniu błędnych poglądów, co jest najcięższą z dziesięciu nieprawości,
- ciężkie przewinienie, które polega na celowym zranieniu tathagaty, co jest najgorszym z pięciu nieograniczonych czynów.

Istnieje także osiem błędnych praktyk, które dzieli się na dwie grupy po cztery:

Po pierwsze, istnieją cztery czarne dharmy:

- nadużycie czystej dharmy,
- chwalenie złej dharmy,
- sprawianie kłopotów tym, którzy wytrwale praktykują prawość i niepokojenie ich umysłów,
- powstrzymanie działania pełnego oddania sponsora.

Po drugie, istnieją cztery porzucenia:

- porzucenie Trzech Klejnotów,
- unikanie towarzystwa tantrycznych mistrzów (wadźraczarja),
- pragnienie zmiany swojego osobistego bóstwa (jidama),
- unikanie czy porzucanie tych, którzy są uczniami tego samego guru.

Istnieją także trzy nieuważne działania:

- nieuważne działania ciała to: błąkanie się, bieganie, szalony taniec, nierozważne zachowanie,
- nieuważne działania mowy to: światowe piosenki, romantyczne historie oraz cała gniewna albo pożądliva mowa,
- nieuważne działania umysłu to: dyskurs myślowy rozwijany wraz z trzema czy pięcioma splamieniami (głupotą, pożądaniem, gniewem oraz dumą i zazdrością).

Wówczas, w zależności od tego, jakie działania popełniliśmy, musimy się dalej odradzać. Ogólnie oznacza to narodziny jako czująca istota w sześciu światach samary. Ściślej: te nieprawe działania prowadzą nas do trzech niższych światów, a w skrajnych przypadkach ich rezultatem może być odradzanie się tylko w piekłach. Dlatego tak ważne, byśmy posiadali wiarę w nauki dotyczące karmy, czyli przyczyn i skutków, poświęcali się dobru i odrzucali zło, choćby najmniejsze. Musimy naprawdę, wyraźnie i bezpośrednio, przekonać siebie, że doktryna karmy nie jest błędna.

### *Przykłady, które pomogą to wyjaśnić*

Jeśli obecnie posiadamy majątek i wszystko, co dobre, jest to skutek tego, że byliśmy szczodrzy w poprzednich życiach. Jeśli obecnie cieszymy się dobrym zdrowiem i urodą, jest tak dzięki temu, że utrzymywaliśmy moralne postępowanie w poprzednim życiu. Jeśli obecnie jesteśmy kochani i szanowani przez wszystkich, dzieje się tak dlatego, że praktykowaliśmy cierpliwość w poprzednich wcieleniach. Jeśli obecnie bez większego wysiłku udaje się nam dokonać wszystkiego, czego chcemy, jest to efekt tego, że byliśmy pilni w prawych działaniach podejmowanych w poprzednich życiach. Jeśli obecnie jako ludzie świeccy mamy dobre charaktery i łatwe życie albo jako osoby religijne mamy stabilną medytację i niewiele dyskursywnych myśli, w obu przypadkach jest to wynik tego, że praktykowaliśmy medytację w poprzednich życiach. Jeśli obecnie rzadko chorujemy, jest to rezultat tego, że w poprzednich wcieleniach pomagaliśmy chorym. A zatem całe nasze obecne szczęście i powodzenie jest następstwem tego, że w poprzednich życiach stosowaliśmy prawe działania.

Natomiast jeśli w poprzednich wcieleniach kradliśmy cudzą własność i samolubnie chowaliśmy własne dobra, w efekcie w tym

życiu jesteśmy biedni i głodni. Jeśli w poprzednich wcieleniach nie praktykowaliśmy medytacji, w tym życiu będziemy mieli wiele natarczywych, trudnych do ogarnięcia dyskursywnych myśli i wiele wyobrażeń. Jeśli w poprzednim życiu nie przestrzegaliśmy moralności, w tym będziemy mieli brzydką twarz i ciało. Jeśli w poprzednim życiu mieliśmy zły charakter i byliśmy gniewni, w tym będziemy mało popularni i nienawidzeni przez wszystkich. Jeśli w poprzednich wcieleniach byliśmy leniwi, to nieważne, co zrobimy w tym życiu, nic z tego nie wyniknie. Jeśli w poprzednim życiu biliśmy i raniliśmy innych, w tym będziemy cierpieć na wiele chorób. Jeśli w poprzednich życiach zabijaliśmy, nasze obecne życie będzie krótkie.

Wszelkie błędy i nieprzyjemne doświadczenia tego życia są skutkami nieprawości naszych poprzednich wcieleń. Wszystko, co się stało w poprzednich życiach, staje się widoczne w obecnym ciele, kiedy manifestują się karmiczne skutki. To, dokąd pójdziemy w następnym życiu, zależy od tego, co robimy obecnie. Skutków wcześniejszych działań nie możemy powstrzymać przed przejawieniem. Z tego powodu, jeśli w teraźniejszych działaniach nie porzucimy nieprawości i nie podejmiemy właściwych zachowań, to kiedy przyjdzie czas dojrzewania owocu karmy, nie będzie sposobu, byśmy zbierali dobre rezultaty, a zapobiegli złym. Dlatego naprawdę dostrzeżmy to, że karmiczna relacja przyczyny i skutku jest prawdziwa, ponieważ dobre konsekwencje nigdy nie wynikają ze złych działań, ani złe skutki nie są wynikiem dobrych działań. Naprawdę ważne, byśmy umieli dokładnie rozróżniać między dobrymi a złymi karmicznymi działaniami.

Jeśli nie będziemy mieli rozeznania w różnych rodzajach karmicznych działań, możemy mieć błędne poglądy w odniesieniu do natury tego, co szlachetne, i wierzyć na przykład, że składanie zwierząt w ofierze jest czymś dobrym.



Dlatego najważniejsze jest, byśmy podążali ścieżką prawości oraz pilnie i ostrożnie odróżniali dobre i złe działania. Proszę, pamiętajcie o tym.

### *Wyjaśnienie niedoskonałości i cierpień samsary*

#### *Om Mani Padme Hung Hri*

Jeśli zastanowimy się, jak długo już krążymy po samsarze w światach pożądania, foremnym i bezforemnym i błąkamy się w sześciu wymiarach narodzin, zdamy sobie sprawę, że od chwili oddzielenia samsary od nirwany nieustannie się poruszamy przez sześć wymiarów, jeden po drugim, aż do tego momentu. Dlaczego nie nadszedł czas wyzwolenia? Podstawą jest współpowstająca niewiedza. Ścieżką jest niewiedza identyfikowania. Owocem jest niewiedza o naturze przyczyn i skutków. Dojrzewają one w postaci bardzo długotrwałych i ciężkich doświadczeń cierpienia w samsarze.

Całe cierpienie sześciu światów powstaje z własnych splamień. I tak działania podejmowane z gniewu dojrzewają w postaci narodzin w pieklach i doświadczeń osiemnastu pełnych cierpienia piekieł. Działania podejmowane z chciwości skutkują odrodzeniem w postaci nienasyconego ducha i doświadczeń nędzy głodu i pragnienia. Działania podejmowane z głupoty wywołują narodziny w świecie zwierząt i cierpienie bycia wykorzystywanym jako sługa. Działania powodowane pożądaniem owocują odrodzeniem w ludzkiej postaci i znoszeniem bólu narodzin, starości, chorób i śmierci. Działania powodowane zazdrością skutkują narodzinami w postaci zazdrosnego boga, który cierpi wskutek walk i sporów. Działania powodowane dumą wiążą się z narodzinami w świecie bogów, a potem przeżyciem cierpienia nagłej utraty boskiego statusu i upadku do niższych światów. Dlatego niezależnie, w którym

z sześciu światów się odrodzimy, nie unikniemy nieszczęścia i nie znajdziemy szansy na szczęście.

Aby osiągnąć wyzwolenie z tych uwarunkowań, musimy wkroczyć we wspaniałą dharmę. Aby wkroczyć na ścieżkę dharmy, musimy czuć obrzydzenie do samsary, podobne do tego, jakie osoba cierpiąca mdłości czuje na widok jedzenia. Potrzebujemy tak nieawidzieć samsary, jak człowiek, który ucieka z więzienia. Powinniśmy odczuwać do niej taki wstręt, jak ktoś, kto odwraca się od jamy pełnej szamba.

Musimy być tak czujni wobec samsary, jak człowiek strzegący się śmiertelnych wrogów. Jeśli odczuwamy jakieś pragnienia wobec samsary, rozpoznajmy ich obłudną naturę, tak byśmy byli jak człowiek, który raz został oszukany, i kiedy powtórnie spotyka oszusta, jest już od niego sprytniejszy.

Jeśli już teraz i tutaj w samsarze, nie będziemy praktykować metod, które zapewnią nam wyzwolenie, to będziemy się po niej wciąż dalej błąkać. A wówczas trudno nam będzie udźwignąć nadmiar nieszczęść, które nadejdą. A zatem szczerze i prawdziwie, bez zakłamania, wkładajmy wysiłek w praktykę świętej dharmy. Proszę, utrzymujcie to w umyśle.

### *Porzucanie światowych spraw*

*Om Mani Padme Hung Hri*

W tym życiu udało nam się uzyskać cenne ludzkie odrodzenie, pełne osiemnastu możliwości i sposobności, a zatem powinniśmy je wykorzystać, aby osiągnąć wyzwolenie i wszechwiedzący stan buddy. Żeby do tego doszło, musimy praktykować wspaniałą dharmę. Praktyka zależy z kolei od zupełnego zaniechania całego zaangażowania w światowe aktywności. Powinniśmy obrać za wzór życiorysy wielkich mistrzów przeszłości i praktykować z uwagą skupioną

na jednym punkcie, bez rozproszenia. Aby tego dokonać, musimy porzucić własną zewnętrzną sytuację (przyjaciół, ludzi, miejsca) oraz własny sposób działania.

### *Porzucenie zewnętrznej sytuacji*

Musimy porzucić rodzinną okolicę, ponieważ jeśli tego nie zrobimy, z przywiązania do niej powstaną pragnienie i gniew. Jeśli pozostajemy w swoim kraju, to pojawią się liczne sytuacje przeszkadzające w praktyce czystej dharmy, jak zbyt wiele zajęć, interesy, pomoc sąsiadom i krewnym, którzy mają kłopoty, pokonywanie wrogów i ochrona przyjaciół, podatki i przymusowa służba społeczna. Z powodu tych czynności będziemy doświadczać nieszczęścia przywiązania i awersji. Dlatego jeśli teraz nie oddzielimy się od przyjaciół i krewnych, będziemy zawsze zajęci wszelkiego rodzaju światowymi sprawami, bez wolnej chwili, nie będziemy mieć okazji praktykować dharmy i pozostaniemy uwikłani w przepływ szczęścia i cierpienia, chorób i śmierci.

Jeżeli naprawdę pragniemy praktykować czystą dharwę, będziemy się musieli odwrócić plecami do rodzinnych okolic, krewnych i znajomych i bez przywiązania do żadnego z miejsc pozostawać tam, gdzie nikt nas nie zna.

### *Porzucanie własnego sposobu działania*

Musimy zaakceptować utratę pożywienia, ubrań i sławy. Wszyscy wspaniali święci przeszłości tak zrobili. Bądźmy gotowi stracić swoje życie dla praktyki dharmy. Porzućmy wszystko, poza tym, co podstawowe i konieczne, by przetrwać. Stańmy się dziećmi gór. Ubierajmy się w mgłę i załóżmy kapelusz jaskini. Zaniechajmy śle-

dzenia szczęścia i smutków, bądźmy zadowoleni z życia bez przywiązania na górskim odosobnieniu. Oto droga, by zyskać prawdziwe osiągnięcie.

Podobnie, jeśli w tym krótkim ludzkim życiu pojawia się szczęście, musimy je cierpliwie zaakceptować. A jeśli pojawia się smutek, przyjmijmy go tak samo. W tym ludzkim życiu, co trwa tylko chwilę, niezmiernie ważne, byśmy nie przejmowali się szczęściem czy troskami, ale ciężko pracowali dla trwałych efektów stanu buddy.

Jeśli w obecnej sytuacji nie rozwija się w nas dharma, to w przyszłości będzie trudno znaleźć okazję do praktyki. Porzućmy zatem wszystkie starania zdobycia jedzenia, ubrań i sławy.

Odwróćmy swój umysł od spraw tego życia i praktykujmy medytacje sadhany. Podejmijmy zdecydowane postanowienie! W tym życiu używajmy tylko tyle jedzenia i ubrań, by przetrwać. Dżinowie przeszłości udzielili wielu nauk, jak żyć esencjami, i my także możemy to praktykować.

Możemy żebrać o trochę pożywienia, praktykując wyrzeczenie. Możemy zakładać stare znoszone ubrania, to, co znajdziemy – owinąć się w całun, w skórę psa, cokolwiek, byle tylko chroniło przed wiatrem i zimnem. Zaniechajmy po prostu całego wysiłku związanego ze zdobywaniem światowego powodzenia i unikaniem nędzy. Nie wolno nam jednak porzucać świadomości ciągłej konieczności praktykowania dharmy, bo tylko dharma jest w stanie pomóc w chwili śmierci.

Jeśli tak nie zrobimy, tylko pożyjemy dobrego pożywienia, ciepłej odzieży i standardu życia wielkich ludzi, pragniemy mieć wiele dla siebie i jeszcze więcej, by dać innym, oraz tyle pieniędzy, by móc pożyczać na procent i tak dalej, wówczas naprawdę czysta dharma nigdy się w nas nie narodzi.

Jeśli będziemy w stanie praktykować prawdziwie czystą dharwę, nie będziemy potrzebować niczego więcej. To, co przychodzi, to przychodzi. To, co odchodzi, odchodzi. Nie wikłajmy się w to, co

się wydarza. Uwolnijmy się od zależności od szczęścia, bogactwa, reputacji, sławy, zwolenników i tym podobnych. Jeśli szczęście się pojawia, to się pojawia. Jeśli nadchodzi nieszczęście, to nadchodzi. Dobre i złe doświadczenia, wysoka lub niska światowa pozycja, dobre i złe sytuacje, choroby ciała, zmartwienia umysłu – cokolwiek jest, to jest. Co przyjdzie, to przyjdzie. Jeśli w tym życiu dotrzemy do poziomu Buddy, to dotrzemy, a jeśli dotrzemy do trzech niższych światów, to dotrzemy. Jeśli na końcu tego życia umrzemy w bólu, to umieramy. Nieważne, co się dzieje, niech się dzieje.

Nie angażujemy się w osiem światowych zainteresowań związanych z miłymi czy przykrymi słowami, sławą i poniżeniem, pochwałami czy oskarżeniami, zyskiem i stratą. Bądźmy otwarci na wszystko, zadowoleni ze tego, co się dzieje. Jeśli głodujemy, chudniemy i zaczynamy umierać, to gińmy. Jeśli nam zimno, zaczynamy sinieć i konać, to umrzemy. Jeśli nie możemy być wspaniałymi osobami, to nie możemy. Jeśli inni nas oskarżają i poniżają, to bądźmy winni. Jeśli inni chcą być tacy, jak my, niech sobie chcą. Jeśli inni nas nie lubią, to nie bądźmy lubiani. Cokolwiek inni nam robią, to oni to robią. Nie porzucajmy zatem swojego górskiego odosobnienia, nie wysilajmy się, by zdobyć jedzenie czy odzież, mocno osadźmy swój umysł z dala od samsary.

Powyzsza postawa całkowicie różni się od nastawienia ludzi, którzy odmawiają modlitwy, by znaleźć igłę (czyli myślą, że odrobina szczęścia to coś bardzo ważnego), którzy biją się w piersi, bo skwaśniało trochę piwa, kiedy opalają się w słońcu mając mnóstwo jedzenia i ciepłych ubrań i liczą mantry, mamrocząc pod nosem i marszcząc brwi. Wtedy wydają się religijni, ale gdy brakuje im jedzenia albo ubrań, gdy wśród krewnych i przyjaciół pojawiają się miłe bądź niemiłe sytuacje, gdy chorują albo otrzymują złe wiadomości, cała ich duchowa praktyka znika za horyzontem i całkowicie pograżają się w tych sytuacjach. Tacy praktykujący nigdy nie osiągają dharmy.

Szczęście czy smutek, życie czy śmierć, choroba albo gorączka, dobre czy złe sytuacje, sława albo poniżenie, zadowolenie czy jego brak, we wszystkich okolicznościach praktykujący dharma muszą porzucić samsaryczne uwikłanie, tak jak dumny wojownik podejmuje wyzwanie. W taki właśnie sposób wszystkie sytuacje mogą być samoistnie wyzwajające, tak właśnie trzeba więc praktykować.

Czy jest się w górach, czy schodzi w dolinę, w zginającym kark wysiłku i w obliczu śmierci trzeba być szczęśliwym, nie poddawać się żadnej z sytuacji i nigdy nie tracić mocy własnej praktyki dharma.

Jeśli praktykujemy, gdy czujemy się dobrze, ale przestajemy, gdy pocujemy się źle, jeśli robimy to, gdy jest łatwo, a przerywamy, gdy ciężko, to trudno, by przyszło prawdziwe urzeczywistnienie dharma.

Ci, którzy wydają się praktykować dharma, gdy mają mnóstwo dobrego jedzenia, ciepłe ubrania i wszystko potrzebne, robią niezłe dharmiczne przedstawienie – zjedną sobie sponsorów, którzy ich dobrze karmią i tak dalej, ale w chwili śmierci, jeśli pragną stanu buddy, on się nie pojawi. Skoro chcą jeść i pić, to mają, co jeść i pić, ale w chwili śmierci, kiedy zapragną stanu buddy, nie będą go mieli. Kiedy chcą spać, to śpią, ale w chwili śmierci, kiedy zapragną stanu buddy, on się nie pojawi. Skoro chcą gdzieś wyjść, pozwalają sobie na to – ale gdy będą umierać i chcieć oświecenia, jego nie będzie. Mogą utrzymywać swoje przyjaźnie, ale gdy będą umierać i zapragną stanu buddy, nie będą go mieli. Myślą, że nie ma potrzeby, by strzec ślubowań, nie ma potrzeby intensywnych odosobnień, robią wszystko dla szczęścia w tym życiu. Pozornie wyjaśniają ludziom dharma, niezobowiązująco nauczają uczniów tego, czego tamci zapragną, by uzyskać nad nimi władzę. Jeśli postępują w podobny sposób, chociaż w chwili śmierci będą chcieli oświecenia – będzie ono bardzo trudne.

Dharma i świat nie są w harmonii. Są w sprzeczności. Jeśli chcemy trwałego szczęścia, konieczna będzie ciężka i bolesna praca. Nie da się osiągnąć oświecenia bez poważnej pracy i wysiłku. Porzućmy zatem wszelkie myśli i działania dotyczące tego życia, i nie poddawajmy się przyjemnym czy nieprzyjemnym sytuacjom. Powinniśmy samotnie spędzać czas na medytacjach w górskim odosobnieniu.

Przeszkody w naszej praktyce, takie jak uwikłanie w sprawy związane z domem, ziemią, bliskimi, krewnymi, synami i córkami, znajomymi i prawdziwymi przyjaciółmi, bogactwem i majątkiem, zżyтыми mnichami i świeckimi – wszystkie są demonami.<sup>3</sup> Nie oddawajmy innym kontroli nad sobą. Nie porzucajmy wyrzeczenia wolnego od wszystkich pragnień.

Takie działanie oznacza podążanie za przykładem wszystkich wielkich mistrzów. Porzućmy wewnętrzne pragnienia. Porzućmy światowe działania. Podnieśmy sztandar praktyki medytacji. Stańmy się joginami, zaniechajmy światowych działań i osiągniemy prawdziwe szczęście dla siebie i innych.

Przekład: Joanna Janiszewska-Rain

---

3 Demony to obiektywne formy, jakie przybiera nasza własna karma, by spowodować przeszkody i pomieszanie.

## ROZDZIAŁ 2

**Patrul Rinpocze**

### **KRÓTKIE WYJAŚNIENIE SCHRONIENIA I BODHICZTTY W FORMIE KOMENTARZA DO TEKSTU *Sangs rgyas chos tsog ma***

*Ten krótki rozdział Patrula Rinpocze, przedstawia tradycyjny pogląd o naturze i metodzie przyjmowania schronienia oraz rozwijania bodhiczitty. Forma komentarza, który postępuje słowo w słowo za oryginalnym tekstem, jest powszechna w literaturze tybetańskiej. Styl wypowiedzi jest dość autorytatywny, ponieważ ma na celu ugruntowanie początkującego w podstawowych założeniach. Jest czas wątpliwości i czas wiary. Spędzanie życia na krawędzi niespokojnego pytania: „Powiniennem czy nie? Czy to prawda, czy nieprawda?” oznacza prawdopodobnie brak zaangażowania. Zaufanie naukom i nauczycielowi otwiera wrota, a pogląd po drugiej stronie jest zupełnie inny. System wierzeń tego aspektu dharmy jest obszerny, daje także poczucie pewności i klarowności. Nie jest to, oczywiście, ostateczna prawda, a raczej faza przejściowa. Nauki, idee, bóstwa, mandale, praktyki i tym podobne – to środki służące transformacji. Ich funkcję można postrzegać w kategoriach obrzędów przejścia (patrz w van Gennep, Turner, i tak dalej).*

*Przyjmować schronienie to oddzielać się od zależności opartej na codziennej egzystencji. Rozwijać współczucie to krok dalej – to odejść od zwykłej koncentracji na sobie, na ja. Odciąwszy więzy łączące nas ze zwykłym układem odniesienia, możemy wejść do świata praktyki dharmy, pola transformacji, gdzie dokonać się może podstawowa przemiana w doświadczeniu.*



*W końcu następuje faza połączenia, możliwość włączenia się na nowo do zwyczajnego życia, ale już z innej perspektywy. To siła współczucia jest mocą, która wzbudza aktywność oświeconych przejawień w ramach zwyczajnych form życia. Natomiast wgląd czyli mądrość podtrzymuje zdolność integrowania zwyczajności bez gubienia drogi.*

*Bezpośredniość tych instrukcji oraz formalny charakter ich przedstawienia nie mają na celu wymuszania posłuszeństwa czy też zniewalania dogmatem. Ich zadaniem natomiast jest stworzenie odpowiedniej podstawy do uwolnienia się z jarzma nawykowych reakcji.*

*W tym rozdziale interesujące jest podobieństwo do podejścia wobec bodhicitty prezentowanego przez Czietsangpę (w następnym rozdziale). Dla obu autorów altruizm nie stanowi „dobrej sprawy”, jak często uważa się na Zachodzie, lecz jest to wyraźnie taktyczna pozycja, która w sensie relatywnym pomaga na ścieżce.*

## TEKST

Przyjmuję schronienie w Buddzie, w Dharmaie oraz w najlepszym zgromadzeniu,

Dopóty oświecenie nie zostanie osiągnięte.

Obym dzięki zasłudze płynącej z mej szczodrości i innych cnót uzyskał stan Buddy,

Aby móc przynosić pożytek wszystkim czującym istotom.

### *Komentarz*

Przyjmowanie schronienia w trzech klejnotach<sup>4</sup> jest źródłem wszelkich dobrych cech. Jest też tym, co odróżnia buddystów od niebuddystów. Podstawą dla osiągnięcia doskonałego stanu buddy oraz źródłem wszelkich dobrych nagromadzeń w świecie samsary i nirwany jest bodhicitta<sup>5</sup> czy też rozwój umysłu w kierunku najwyższego oświecenia.

### *Część pierwsza – przyjmowanie schronienia*

Gdy przyjmujemy schronienie, mamy do czynienia z trzema czynnikami:

- z obiektem, do którego udajemy się po schronienie,
- z okresem, w którym zamierzamy przyjmować schronienie,

4 Budda, Dharma i Sangha; Guru, Dewa i Dakini; Dharmakaja, Sambogakaja, Nirmanakaja. Terminy te są wyjaśnione w tekście (wszystkie przypisy w tym rozdziale – James Low).

5 Boddhicitta ma w tym kontekście dwa znaczenia: pierwsze dotyczy rozwijania altruistycznej intencji dążenia do oświecenia, drugie to samo niedualne osiągnięcie stanu buddy.

- z samym aktem przyjmowania schronienia.

Po pierwsze, obiekt schronienia składa się z trzech elementów:

- najwyższego nauczyciela, którym jest doskonały Budda,
- Dharma – najwspanialszego opiekuna,
- najwyższego przewodnika - doskonałego zgromadzenia szlachetnej Sanghi.

Pierwszy w wymienionych wyżej elementów to Budda, posiadający cztery wymiary (*kaje*) oraz pięć pierwotnych mądrości.

Cztery wymiary (*kaje*) to:

- wymiar absolutny (*swabawikakaja*) to naturalny stan czystej obecności wolny od zaciemnień,
- wymiar naturalny (*dharmakaja*) to pierwotna mądrość nieustającego doskonałego zrozumienia,
- wymiar promiennosci (*sambhogakaja*) – to emanacja obdarzona głównymi i pomniejszych oznakami ciała buddy,
- wymiar manifestacji (*nirmanakaja*) to wszystkie, ukazujące się uczniom<sup>6</sup> przejawienia, konieczne, by ich edukować lub kontrolować.

Pięć pierwotnych mądrości to:

- pierwotna mądrość wszechobejmującej przestrzeni, która jest czystością naturalnej podstawy,
- pierwotna mądrość podobna zwierciadłu, która jest niczym niezastąpioną przejrzystością tej pierwszej pierwotnej mądrości,

---

6 Dosłownie: ci, dla których przeznaczony jest trening i rozwój. Potencjalnie oznacza to wszystkie istoty czujące. W praktyce – szczególnie te, których karma pozwala nawiązać twórczy kontakt z trzema klejnami.

- pierwotna mądrość równości, która jest wolnością od przywiązania wobec bliskich i niechęci wobec wrogów i obcych i tak dalej,
- pierwotna mądrość rozróżniająca, która jest wiedzą o wszelkich możliwych przedmiotach, wolną od pomieszania,
- pierwotna mądrość wszystko spełniająca, która jest bezwysiłkowym przynoszeniem pożytku innym.

Dharma, drugi z trzech obiektów schronienia składa się z nauk, literatury oraz zrozumienia tych nauk.

Nauki dharmy posiadają trzy aspekty:

- nauki o dyscyplinie skupiają się na antidotach stosowanych do kontroli splamienia pożądania,
- nauki sutr dotyczą klasyfikacji oraz wyjaśniają różne znaczenia z krótkich stwierdzeń Buddy; są to antidota wobec splamienia gniewu,
- nauki o podstawowych zasadach stanowią środki do kontroli splamienia niewiedzy.

Dharmę zrozumienia podzielić można na:

- ćwiczenie się w najwyższej etyce, która jest przedmiotem nauk o moralności,
- ćwiczenie się w doskonałym wchłonięciu medytacyjnym, które jest przedmiotem nauk zawartych w sutrach,
- ćwiczenie się w najwyższej doskonałej wiedzy, która jest przedmiotem nauk o podstawowych zasadach.

Poprzez ćwiczenie się w tych trzech dojrzewają w umyśle: zaniechanie<sup>7</sup> oraz urzeczywistnienie<sup>8</sup> pięciu ścieżek<sup>9</sup> i dziesięciu poziomów<sup>10</sup>. Korzyścią płynącą z zaniechania jest pojawienie się prawdy wygaśnięcia cierpienia, natomiast korzyścią urzeczywistnienia jest prawda ścieżki, czyli nirwana.

Sangha, o której tu mowa, jest zgromadzeniem bodhisattwów, którzy osiągnęli nieodwracalne poziomy<sup>11</sup>. Dzięki doskonałej wiedzy zrozumieli pustkę sposób w bezpośredni. Toteż, posiadłszy współczucie, które nie powraca już na samsaryczne drogi, są w stanie kochać wszystkie czujące istoty, tak jak matka kocha swego jedynego syna. Ci, co czynią w ten sposób, bez popadania w stan wygaśnięcia<sup>12</sup>, są bodhisattwami, którzy osiągnęli dziesiąty stopień.

Po drugie, kiedy przyjmujemy schronienie, powinniśmy wziąć pod uwagę okres, przez który to czynimy. Mówi się: „dopóki oświecenie nie zostanie osiągnięte<sup>13</sup>”. W mahajanie wyróżnia się trzy specyficzne elementy dotyczące przyjmowania schronienia. Przede wszystkim obiekt schronienia jest szczególny – odmienny od podejścia hinajany.

---

7 Wszystko, co musimy porzucić, zaniechać, zostawić.

8 Wszystko, co musimy zrozumieć.

9 Pięć ścieżek to: (1) przygotowanie, (2) zastosowanie, (3) widzenie, (4) praktyka oraz (5) spełnienie.

10 Dziesięć poziomów bodhisattwy to: (1) przepełniony radością, (2) bez skazy, (3) świetlisty, (4) promieniujący światłem, (5) trudny do osiągnięcia, (6) zmanifestowana obecność, (7) ten, który wysoko zaszedł, (8) niewzruszony, (9) posiadający dobre rozróżnienie (wysoce inteligentny), (10) obłok dharmy.

Dziesięć poziomów rozpoczyna się na trzeciej (z pięciu) ścieżce mahajany – na ścieżce widzenia.

11 Ci, którzy przekroczyli siódmy z dziesięciu stopni.

12 Stan, taki jak nirwana śrawaków, w którym brakuje elementu zaangażowania w świecie.

13 W drugim wersie oryginalnego tekstu.

Podążający ścieżką hinajany uważają Buddę za najdoskonalszego spośród istot ludzkich i utrzymują, że Siakjamuni posiada jedynie najwyższy aspekt (wymiar) manifestacji (nirmanakaja). Nie wierzą, że posiada również wymiar naturalny i wymiar promienności. Uważają ponadto, że skoro umarł aspekt manifestacji (czyli ciało fizyczne – przyp. red.) jego aktywność dla istot dobiegła końca.

W poglądzie hinajany, nauki postrzegane są poza tym jako „najdoskonalsze ze wszystkiego, co spokojne i wolne od pożądania”. Panuje przekonanie, że nauki odnoszą się jedynie do ustania cierpienia (co wyraża) szlachetna prawda o wygaśnięciu cierpienia.

W poglądzie hinajany najdoskonalsze zgromadzenie sanghi odnosi się do śrawaków i pratjekabuddów. Wierzą oni, że obejmuje anagami, ekagami i arhatów<sup>14</sup>. I tu występuje różnica w poglądzie mahajany, który został wyjaśniony powyżej.

Różnica dotyczy również okresu, przez który przyjmuje się schronienie. W systemie hinajany jest to długość obecnego życia lub przynajmniej czas do momentu, gdy zostanie osiągnięty rezultat śrawaki albo pratjekabuddy<sup>15</sup>.

Różnica w postawie jest następująca: w hinajanie pojawiają się myśli odrazy do całego cierpienia w samsarze, które samemu trzeba znieść, i powstaje pragnienie uwolnienia się od tego. Na podstawie takiego poglądu przyjmuje się schronienie.

Podążający ścieżką mahajany rozwijają natomiast altruistyczną aspirację, by wszystkie istoty osiągnęły stan buddy, i na tej podstawie udają się po schronienie.

---

14 Terminy te dotyczą różnych stopni porzucenia cyklicznego doświadczenia w samsarze na rzecz pełnej wolności od cierpienia, która jest nirwaną.

15 Drugim specyficznym aspektem przyjmowania schronienia w mahajanie jest to, że okres, w którym przyjmujemy schronienie, trwa, dopóki wszystkie istoty nie osiągną oświecenia. I musimy dokonać tu pełnej odwagi akceptacji faktu, że może to być ogromnie długo.

Po trzecie istotna jest sama praktyka przyjmowania schronienia. Recytujemy: „przyjmujemy schronienie” i jednocześnie wizualizujemy, że w każdej drobinie pyłu we wszechświecie jest tyłu buddów, ile cząstek pyłu we wszechświecie. Każdy z nich otoczony jest przez zgromadzenie bodhisatwów – ich duchowych synów. Cała nieskończona przestrzeń wypełniona jest buddami i bodhisatwami. Umysł każdego z nich przepęlnia doskonała dharma nauk i urzeczywistnienia. Opiekują się mną i wszystkimi czującymi istotami. Obdarzeni są wspaniałymi właściwościami dogłębnego zrozumienia, współczucia i mocy. Ja i wszystkie czujące istoty składamy ręce na sercu przed zgromadzeniem tych wspaniałych przewodników. Z oddaniem mówimy: „Od tej chwili aż do osiągnięcia oświecenia będziemy polegać na was, Trzy Klejnoty, jako na miejscu schronienia. Wasze nauki powinny być naszą jedyną praktyką. Wierzymy, że jesteście naszą jedyną pomocą i schronieniem, i w pełni ufamy wszystkiemu, co robicie. Z takim nastawieniem przychodzimy po schronienie”.

W związku z ćwiczeniem się w przyjmowaniu schronienia, występuje sześć różnych rodzajów treningu oraz pięć ogólnych praktyk.

Sześć rodzajów treningu składa się z trzech rzeczy, które trzeba odrzucić, oraz z trzech, które należy praktykować.

Trzy rzeczy, które trzeba odrzucić: (1) przyjąwszy schronienie w Buddzie, nie powinno się oddawać w opiekę czy też szukać schronienia w lokalnych bóstwach, które tkwią w samsarze, (2) przyjąwszy schronienie w dharmie, nie powinno się krzywdzić ani sprawiać kłopotów czującym istotom, (3) przyjąwszy schronienie w sandze, nie powinno się zaprzyjaźniać z tymi, którzy są przeciwni buddystom<sup>16</sup>.

Trzy rzeczy, które powinno się praktykować: (1) Potrzebna jest głęboka wiara i oddanie, nie wolno zapominać o praktyce zgodnie z instrukcjami Buddy. Należy szanować choćby kawałek pękniętego

---

16 Znaczy to, że nie powinniśmy przyjaźnić się z osobami, które podważają naszą wiarę.

posągu. (2) Należy być pilnym w słuchaniu, przemyśliwaniu i medytacji doskonałej dharmy. Należy szanować nawet fragment pisma, gdyż jest ono wyrazem dharmy. (3) Trzeba głęboko wierzyć i mieć oddanie wobec sanghi oraz tych, którzy są naśladowcami Buddy, zawierać przyjaźnie tylko z tymi, którzy kultywują cnotę, powinno się traktować z szacunkiem choćby kawałki żółtej tkaniny, jako że symbolizują szaty noszone przez mnichów i mniszki.

Pięć ogólnych praktyk to: (1) Nie porzucać trzech klejnotów, nawet gdy zagrożone jest własne życie<sup>17</sup>. (2) Nawet jeśli jest się w wielkiej potrzebie, nie poszukiwać żadnej innej metody realizacji własnych celów<sup>18</sup>. (3) Nie robić przerw w regularnej praktyce religijnej. (4) Nieustannie starać się wspierać i zachęcać siebie i wszystkich innych do przyjmowania schronienia. (5) Gdziekolwiek się jest, kłaniać się buddom wszystkich kierunków.

### *Część druga – rozwijanie bodhicitty*

Można rozpatrywać absolutny i względny aspekt rozwijania bodhicitty, czyli oświeconego umysłu.

Rozwijanie bodhicitty w kategoriach prawdy relatywnej (patrz: rozdział siódmy) to usilne dążenie do doskonałego oświecenia w celu przynoszenia pożytku innym.

Rozwijanie bodhicitty z punktu widzenia prawdy absolutnej to doskonała wiedza, czy też pierwotna mądrość bezpośredniego urzeczywistnienia pustki.

Rozwijanie względnej bodhicitty można podzielić na bodhicittę aspiracji, która jest jak pragnienie podróżowania, oraz bodhicittę praktyki, która jest właściwą podróżą. Rozwijanie obydwu

---

17 W takich sytuacjach, gdy ktoś mówi na przykład: „Zmień swoją religię albo cię zabiję”.

18 Nawet jeśli z powodu praktykowania dharmy jesteśmy w ubóstwie, nie możemy kraść jedzenia.



tych form jest wspierane poprzez formalne działania i nazywa się to rozwijaniem bodhiczitty przez niesubtelne zewnętrzne symbole<sup>19</sup>.

Rozwój bodhiczitty absolutnej bierze się z mocy medytacji kulturowanej na ścieżce. Zwie się to bodhiczittą osiągniętą wraz z subtelnyim pierwotnym stanem.

Ponadto rozwijanie względnej bodhiczitty przynosi dwojaki pożytek: praktykujący jako przedmiot współczucia przyjmuje wszystkie czujące istoty, a przedmiotem najwyższej wiedzy czyni doskonałe oświecenie<sup>20</sup>. Gdy te dwa pożytki nie są w pełni obecne, nie ma możliwości wejścia na ścieżkę rozwijania bodhiczitty na drodze mahajany. Obydwa są zatem konieczne.

Dwa aspekty właściwego rozwoju bodhiczitty aspiracji to: postrzeganie, że to zasługa jest przyczyną<sup>21</sup>, oraz aspiracja osiągnięcia doskonałego rezultatu czy też oświecenia.

„Dzięki mej szczodrości oraz innym zasługom” – powyższe słowa odnoszą się do pierwszego z aspektów bodhiczitty. Całą zgromadzoną przez daną osobę cnotę można opisać jako: zasługę płynącą ze szczodrości, zasługę płynącą z moralności, zasługę płynącą z medytacji. Można ją również podzielić na sześć innych czynników: (1) szczodrość, (2) moralność, (3) cierpliwość, (4) kontemplacyjne wchłonięcie, (5) doskonała mądrość i (6) pilność.

---

19 Te dwie formy bodhiczitty wymagają zatem: (1) powtarzania formalnych rytualnych obietnic rozwijania miłości i współczucia dla wszystkich istot, (2) w konsekwencji działania dla ich pożytku.

20 Gdy obieramy za przedmiot współczucia wszystkie czujące istoty, z nieustającym współczuciem staramy się pracować dla ich pożytku, natomiast gdy przyjmujemy za przedmiot oświecenie – dążymy do oświecenia. Własna korzyść manifestuje się w postaci naturalnego wymiaru (dharmakaji), a korzyści dla innych – poprzez urzeczywistnienie wymiaru promienności (sambhogakaja) i manifestacji (nirmanakaja).

21 Chodzi o to, żebyśmy rozumieli potrzebę gromadzenia zasługi, ponieważ to ona powoduje powstawanie sprzyjających, pomocnych nam sytuacji na ścieżce.

Pięć pierwszych to aspekty zasługi, które powstają dzięki medytacji. Natomiast szósty pomaga rozwijać pozostałe.

Należy ustabilizować umysł w praktyce tych sześciu czynników (paramit). Tak oto umysł obdarowujący wszystkich jest szczodry. Postawa, w której odrzuca się złe postępowanie, stanowi moralność. Cierpliwość oznacza niewzruszoność umysłu. Ambitne dążenie duchowe jest pilnością. Niezachwiany umysł świadczy o kontemplacyjnym wchłonięciu. Umysł, który w czysty sposób rozróżnia zjawiska, to doskonała mądrość.

„Muszę osiągnąć stan buddy dla pożytku wszystkich istot” – ten cytat odnosi się do drugiego aspektu, do aspiracji osiągnięcia doskonałego rezultatu czy też oświecenia. Zachęca do rozwijania bodhicitty przynoszącej dwa pożytki.

„Dla pożytku wszystkich istot” – z taką intencją (praktykujący) współczująco przyjmuje wszystkie istoty jako przedmiot swoich myśli.

„Muszę osiągnąć stan buddy” – z tą intencją, przy zastosowaniu najwyższej mądrości, pragnie się osiągnąć, jako obiekt, doskonałe oświecenie. Następnie wyraża się aspirację: „Obym dzięki całej zgromadzonej zasłudze osiągnął stan buddy dla pożytku wszystkich niezliczonych jak przestrzeń istot”.

Ćwiczenie się w bodhiciccie aspiracji posiada pięć aspektów. Nie pozwól swemu umysłowi zapomnieć o wszystkich istotach. Zawsze pamiętaj o pożytkach płynących z rozwijania bodhicitty. Pilnie praktykuj metody gromadzenia zasługi i doskonałej mądrości. Pilnie praktykuj bodhicittę. Praktykuj cztery białe uczynki, a zaniechaj czterech czarnych czynów (co zostanie wyjaśnione poniżej – przyp. J. Low).

Gdy odrzucasz choćby jedną czującą istotę, odrzucasz źródło bodhicitty aspiracji, dlatego powinienesz rozwijać postawę pragnienia przynoszenia pożytku wszystkim istotom. Jeśli pamiętasz o korzyściach płynących z tej praktyki, będziesz czuł się bardzo

szczęśliwy i staniesz się pilny w jej rozwijaniu. Dlatego powinienes mieć na uwadze pożytki z ciągłego rozwijania bodhiczitty.

Jeśli zebrześ nagromadzenia (zasługi i mądrości – przyp. red.) wówczas siła rozwijania bodhiczitty wzrasta. Dlatego powinienes zbierać nagromadzenia za pomocą różnych środków, takich jak praktyka w siedmiu częściach.<sup>22</sup>

Są trzy etapy praktyki bodhiczitty: (1) przyczyna, (2) praktyka i (3) trening.

Praktyka przyczyny polega na medytacji na cztery niezmierzoności. Faktyczna praktyka opiera się na rozwijaniu bodhiczitty trzy razy w ciągu dnia i trzy razy w nocy. Praktyka treningu to pamiętanie o równości siebie i innych, wymiana siebie na innych i odczuwanie wobec innych głębokiej miłości.

Po pierwsze, co się tyczy czterech niezmierzoności: (1) miłość to pragnienie, by wszystkie istoty, którym brak szczęścia, wreszcie je odnalazły. (2) Współczucie to pragnienie, by wszyscy, którzy cierpią, uwolnili się od swych zmartwień<sup>23</sup>. (3) Radość to życzenie, by wszystkie istoty nigdy nie oddzielały się od szczęścia, w którym nie ma cierpienia. (4) Równość to pragnienie, by wszyscy przywiązani do przyjaciół i bliskich, mający niechęć do obcych i wrogów, uwolnili się od tych postaw.

Po drugie, faktyczna praktyka bodhiczitty: w oparciu o odpowiedni tekst, długi czy krótki, rozwijaj bodhiczittę sześć razy w ciągu doby, czyli rano, w południe, po południu, wieczorem, o północy i o świcie.

---

22 Praktyka w siedmiu częściach obejmuje: (1) pokłonienie się buddom i bodhisattwom, (2) składanie ofiar, (3) wyznanie błędów, (4) radowanie się dobrymi uczynkami innych, (5) prośba o udzielanie nauk, (6) błaganie buddów i bodhisattwów, aby nie odchodzili (nie umierali) i (7) dedykacja zasług czującym istotom.

23 Współczucie polega również na podejmowaniu określonych kroków, by ulżyć temu cierpieniu.

Po trzecie, by rozwinąć jednakowe nastawienie wobec siebie i innych, powinieneś rozważyć: „Ja i wszystkie inne istoty jesteśmy takie same, ponieważ tak samo pragniemy szczęścia i chcemy położyć kres cierpieniu”

Jeśli chodzi o wymianę siebie na innych, medytuj: „Oddam czującym istotom całe moje szczęście, a wezmę całe ich cierpienie”.

Kochanie innych bardziej niż siebie to zmniejszenie zainteresowania samym sobą i działanie dla pożytku innych.

Wśród ośmiu białych i czarnych działań są cztery białe działania, które należy podejmować, i cztery czarne, jakie należy porzucić.

Cztery czarne to: (1) oszukiwanie osób godnych szacunku, (2) wstyd wobec czegoś, co nie jest wstydlive, (3) znieważanie szlachetnych istot, (4) oszukiwanie czujących istot.

Antidotum na te działania stanowią cztery białe uczynki: (1) niemówienie kłamstwa w świadomy sposób, nawet gdy to grozi utratą życia, (2) wysiłki mające na celu wprowadzenie wszystkich istot na ścieżkę wiodącą do oświecenia, (3) szacunek dla wszystkich bodhisattwów, jakby byli własnymi nauczycielami, (4) utrzymywanie otwartej i szczerzej postawy wobec wszystkich czujących istot.

Jeśli zachowasz pilność w tych dobrych praktykach, to w przyszłych wcieleniach nie będziesz zapominać o bodhicitcie. Wszystkie zalety dziesięciu poziomów i pięciu ścieżek będą wzrastać i rozwijać się. Niczym rosnący księżyc będą one wciąż powiększały się w tym, kto tak praktykuje.

Przekład: Dorota Kaniewska

## ROZDZIAŁ 3

### **OBSZERNE USTNE INSTRUKCJE DROGOCENNEGO MISTRZA DHARMY CZETSANGPY RATNA ŚRI BUDDHY – CZĘŚĆ II**

*Rozdział poświęcony bodhiczycie dostarcza kolejnego przykładu na to, w jaki sposób poznawcza i behawioralna przemiana na poziomie relatywnym ułatwia pojawienie się obecności absolutnej natury. Termin bodhiczitta (Byang-Chhub Kyi Sems) bardzo często występuje w pismach dzogczen, a wskazuje prawdziwą naturę umysłu, żywą obecność oświeconych istot. Jej ekspresję oznacza termin Thugs-rJe, który w tekstach nie dotyczących bezpośrednio dzogczen określa współczucie. Ta ekspresja natury buddy jest przywoływana poprzez innego, nie jest jednak zaproszeniem do dualistycznego dyskursu. Inność innego zostaje rozwiana w doświadczeniu podstawy, natury. Nie jest to jednak gest omnipotencji, jakaś totalna wiedza, która wchłania innego w znajome terytorium własnego ja. Otwarte odpowiadanie na specyficzną sytuację innego (Gang-la Gang 'Dul-Ba) wymaga braku intencji opartej na egoistycznych pragnieniach. Wrażliwe odpowiadanie (responsywność) to cecha samoistnie wyzwalającej obecności. Nie może być wytworzona przez opieranie się na sztywnych, dogmatycznych formułach. Dzięki bezpośredniemu doświadczeniu otwartej gry pustki wrażliwe reagowanie zostaje uwolnione od problemów reifikacji. Ażeby nie wątpić w doskonałość wszystkiego, co się pojawia, potrzeba być wolnym od zatroskania, czy się pomaga czy krzywdzi innych. W taki sposób czysta energia niearanżowanego bycia staje się nieustannym przepływem współczucia wolnego od chwytania utrwa-*

*lonych pojęć. A jeśli praktykujący gubi to doświadczenie, wówczas znajomość postawy związanej z prawdą relatywną znacznie ułatwi powtórne zrelaksowanie się w tym (naturalnym) przepływie (doświadczeń).*

# TEKST

## *Rozwijanie Bodhicitty*

*Om Mani Padme Hung Hri*

Teraz, kiedy uzyskaliśmy rzadkie możliwości związane z cennym ludzkim odrodzeniem, powinniśmy sobie i wszystkim innym zapewnić prawdziwe szczęście. Aby je osiągnąć, musimy koniecznie praktykować cenną świętą dharmę. Kiedy rozpoczynamy praktykę dharmy, potrzebujemy bardzo ważnego przygotowania – rozwinięcia bodhicitty miłości i współczucia<sup>24</sup>. Bodhicitta posiada dwa aspekty, relatywny i absolutny. Na poziomie prawdy relatywnej wyróżniamy bodhicittę aspiracji i praktyki.

Esencję bodhicitty stanowi współczucie, które ma trzy następujące aspekty:

1. współczucie, które za obiekt obiera dobro wszystkich istot,
2. współczucie, które za obiekt obiera dharmę,
3. współczucie wolne od percepcji chwytania się stałych pojęć (refikacji, stwarzania z czegokolwiek obiektu – przyp. tłum.).

## *Współczucie, które za obiekt obiera czujące istoty*

Na początku każdej sesji medytacyjnej rozwijamy bodhicittę aspiracji poprzez rozmyślanie w następujący sposób:

„Wszystkie istoty są tak liczne, że można ich liczbę porównać z rozległością nieba, a każda z nich pragnie szczęścia. Moi niezmier-

---

24 Termin *bodhicitta* ogólnie posiada trzy znaczenia. Jest to: (1) zamiar osiągnięcia oświecenia dla pożytku wszystkich czujących istot, (2) praktyka kierowana tą intencją, (3) sam oświecony umysł (przyp. James Low).

nie dobrzy rodzice dali mi to obecne ciało i życie. A jednak angażują się w takie działania, które prowadzą do cierpienia. Współczuję im wszystkim, ponieważ są zagubieni i utrzymują błędne poglądy.

Co więcej, wszystkie czujące istoty przez niezliczone poprzednie wcielenia pełniły role moich rodziców. Jest ich tak wiele, że nie sposób ich zliczyć. Dla przykładu – gdyby zebrać ciała i kości tych istot, z których każda wielokrotnie była dla mnie matką, stos równałby się Górze Meru, a gdyby zebrać ich krew, powstałby ogromny ocean.

A kiedy odradzałem się jako syn czy córka każdej z tych istot, one – aby mnie chronić i wychować – popełniały wiele złych czynów ciała, mowy i umysłu. I z tego powodu teraz błąkają się w samsarze.

Niektóre moje przeszłe matki odrodziły się teraz w piekłach i cierpią straszliwe gorąco lub zimno. Inne są wśród głodnych duchów, cierpiąc z głodu i pragnienia. Niektóre odrodziły się jako zwierzęta, cierpią więc z powodu otępienia i głupoty, są zabijane w rzeźniach, wykorzystywane, bite. Inne są w świecie ludzi i doświadczają trzech, ośmiu i szesnastu cierpień<sup>25</sup>.

Niektóre odrodziły się w światach zazdrosnych bogów, cierpią tam wskutek walk i kłótni. Inne są w światach bogów, gdzie, po bar-

---

25 Trzy główne cierpienia: (1) cierpienie zmiany, kiedy dobra sytuacja zmienia się w złą albo zła zmienia się w dobrą, (2) cierpienie cierpienia, kiedy nieszczęścia piętrzą się jedno po drugim, że nie ma nawet chwili wytchnienia, (3) cierpienie złożoności – wszystko, cokolwiek się robi, nawet drobne rzeczy, jest bolesne, ponieważ nie daje nigdy głębokiej i trwałej satysfakcji czy zadowolenia; chociaż towarzyszy nam przez cały czas, rzadko je dostrzegamy, gdyż nasze umysły są otumanione i porażone brutalnymi doświadczeniami samsary.

Ośmiu kolejnych cierpień to: (1) narodziny, (2) starość, (3) choroba, (4) śmierć, (5) lęk przed spotkaniem wrogów albo tych, do których czuje się niechęć, (6) lęk przed oddzieleniem od przyjaciół i osób, których się lubi, (7) nieotrzymywanie tego, czego się pragnie, (8) otrzymanie tego, czego się nie chce.



dzo długim życiu pełnym bogactw i wolnym od troski o przyszłość, doświadczają nagle cierpienia upadku do niższych światów. Właśnie tak wszystkie moje dobre matki i ojcowie błąkają się po sześciu światach narodzin, w niekończącym się smutku i bez szans na wyzwolenie.

Współczuję im wszystkim, cóż więc mogę zrobić, żeby ich uszczęśliwić? W jaki sposób ustrzec ich od nieszczęścia? Jak sprawić, by osiągnęły stan buddy? To mój obowiązek, jedyna słuszna i odpowiednia postawa, działanie dla pożytku wszystkich tych istot, które były moimi matkami i ojcami. Dlaczego to mój obowiązek? Wszystkie są moimi rodzicami, a więc wstyd, że kiedy nęka je wielkie cierpienie, ja sam żyję szczęśliwie i bez problemów. Dlatego muszę wyzwolić ich od dotkliwych cierpień, które znosili już tak długo.

Niektórzy z moich rodziców błąkają się w trzech niższych światach i nie są w stanie choćby raz wymówić mantry Mani (*Om Mani Padme Hung Hri*) Awalokiteśwary. Ja jednak uzyskałem teraz ludzkie odrodzenie, pełne możliwości i swobód. Mam sprawne wszystkie organy zmysłów i spotkałem świętą dharmę. W tym momencie mam możliwość medytowania, co z pewnością przyniesie pożytek mnie i innym. Dlatego moim obowiązkiem jest działać dla dobra wszystkich czujących istot, które były moimi rodzicami. Na poziomie doczesnym muszę je wszystkie uszczęśliwić i uwolnić od cierpień, ale aby osiągnęły trwałą korzyść, muszę je wszystkie doprowadzić do stanu buddy. Żeby to osiągnąć, dopóki nie opustoszeje samsara, będę ciałem, mową i umysłem wykonywał tylko szlachetne działania i praktykował medytację głębokiej ścieżki”.

Powinniśmy rozmyślać w ten sposób, gdyż jest to metoda rozwijania bodhicitty aspiracji, współczucia, które za obiekt obiera korzyść wszystkich czujących istot.

### *Rozwijanie bodhiczitty praktyki (zastosowania), którą cechuje współczucie obierające za swój obiekt dharmę*

Rozmyślajmy w taki sposób: „Teraz nie tylko powinienem myśleć o szlachetnych działaniach ciała, mowy i umysłu dla dobra czujących istot, ale natychmiast zacząć rzeczywiście coś dla nich robić. Będę zatem praktykować postępowanie względnej prawdy, czyli sześć paramit<sup>26</sup>, czy też głębokie sadhany systemów fazy rozwojowej i spełniającej i tak dalej. Zgodnie z prawdą absolutną będę praktykować stan równowagi, w którym umysł jest pusty, bez trwałego ja, wolny od koncepcji i wymysłów (*sPros-Bral*), naturalnie przejrzysty. Jeśli w obecności po sesjach medytacyjnych będę utrzymywał ten stan równowagi esencjonalnej pustki i współczucia, mój umysł stanie się niezmiennym (*gNyug-Ma*) naturalnym stanem (*gNas-Lugs*). Kolejne etapy, przez które przechodzę na ścieżce do oświecenia, nie są zrozumiałe dla wszystkich moich matek i ojców, których umysły pozostają ślepe wobec metod osiągnięcia realizacji. Kiedy rozważam ich smutną sytuację, spontanicznie rodzi się wobec nich współczucie”.

To jest bodhiczitta praktyki, współczucia, które za swój obiekt obiera dharmę.

### *Bodhiczitta prawdy absolutnej, którą cechuje współczucie wolne od chwytania się pojęcia stałości (reifikacji)*

Naturalny stan bodhiczitty prawdy absolutnej pozostaje poza konceptualną obróbką i intelektualizacją. Ta obecność jest pusta i świetlista, pozbawiona przyczyn powodujących zaciemnienia. W tym stanie nie ma już złych czujących istot, dobrych buddów,

26 Sześć paramit: (1) szczodrość, (2) moralność, (3) cierpliwość, (4) pilność, (5) stabilność mentalna, (6) najwyższy wgląd.

a także współczucia, które ogniskowałyby się wokół koncepcji obiektu. Dlatego trwajmy spokojnie w kontemplacji poza spekulacjami wolni od pojęć stałości siebie wzbudzającego współczucie, czujących istot jako obiektu wzbudzającego współczucie czy samego współczucia jako czegoś realnie istniejącego. Zostańmy spokojnie i niezachwianie w tym stanie, który wykroczył poza bycie obiektem myśli, a także sam jest wolny od obiektów myśli. Przebywajmy w naturalnej pustce wolnej od jakiegokolwiek medytującego, jakiegokolwiek obiektu medytacji i wszelkiego chwytania się pojęcia stałości współczucia, które by się z nimi wiązało.

To jest bodhiczitta prawdy absolutnej; współczucie wolne od chwytania się pojęcia stałości.

Bodhiczitta aspiracji, którą cechuje współczucie biorące za swój obiekt pożytek wszystkich istot, po osiągnięciu przez praktykującego oświecenia owocuje aspektem manifestacji, *nirmanakaji*. Z bodhiczitty działania, którą cechuje współczucie zogniskowane na dharmie jako obiekcie, po osiągnięciu stanu buddy wynika przejawienie *sambhogakaji*. Z bodhiczitty prawdy absolutnej, czyli współczucia wolnego od chwytania trwałych pojęć, po osiągnięciu stanu buddy pojawia się naturalny stan *dharmakaji*.

Jeśli podczas wykonywania czterech działań, czyli siedzenia, chodzenia, jedzenia i spania, pamiętamy o rozwijaniu naprawdę czystej bodhiczitty, wówczas cokolwiek robimy, staje się dharma. Niemniej jednak jeśli zapomnimy o rozwijaniu prawdziwie czystej bodhiczitty, nawet gdy mamy wiarę w dharma zaawansowanych systemów mahamudry, atijogi i tak dalej, nie będziemy podążać prawdziwie czystą ścieżką. A zatem bardzo ważne jest wzbudzenie naprawdę czystej bodhiczitty.

Różnica między mahajaną a hinajaną polega jedynie na tym, w jakim zakresie, dużym czy małym, wzbudza się bodhiczittę. A zakres korzyści dla czujących istot, duży czy mały, zależy po prostu od stopnia w jakim wzbudzono bodhiczittę. Jeśli posiadamy naprawdę

czystą bodhicittę i praktykujemy głębokie instrukcje, nawet gdy w tym życiu nie jesteśmy w stanie przynieść innym pożytku, to w przyszłości rzeczywiście zyskamy moc opróżniania samsary.

Dlatego zapamiętajmy, by:

- rozpoczynać każdą praktykę od wzbudzenia bodhicitty,
- wykonywać główną praktykę dla pożytku wszystkich czujących istot,
- na zakończenie poświęcić całą zasługę dla dobra wszystkich istot.

Dzięki takiej praktyce staniesz się joginem mahajany.

Przekład: Joanna Janiszewska-Rain

## ROZDZIAŁ 4

### **Czime Rigdzin Rinpocze MEDYTACJA I RECYTACJA WADŽRASATTWY, KTÓRA OCZYSZCZA BŁĘDY I ZACIEMNIENIA**

*Niniejszy tekst został napisany około dwadzieścia lat temu (ni-  
niejszy zbiór został opublikowany po raz pierwszy w 1994 roku –  
przyt. red.) przez Czime Rigdzina Rinpocze, który mieszkał w owym  
czasie w Bengalu, w Indiach. Podobnie jak pozostałe tłumaczenia  
w tej książce dotyczy relacji między fantazją a rzeczywistością. Rze-  
czywistość – w przyjętej tu definicji - nie jest konkretnym światem  
odkrywanym przez nasze zmysły i pojmowanym poprzez myśl. Rze-  
czywistość jest dana, jest tym, co pozostaje, kiedy nie podtrzymujemy  
sztucznych konstrukcji. Świat zwykłego doświadczenia, wraz z jego  
nadziejami i lękami, dobrem i złem, ciągłą aranżacją poprzez kon-  
cepcje, ukazuje się jako fantazja, produkt pierwotnego złudzenia.*

*Dlatego właśnie, że nasze błędy, występki, pomyłki, pomieszanie  
i tak dalej, podobnie jak wszystko, co się pojawia, nie mają własnej  
osobnej natury, mogą zostać szybko rozpuszczone. Medytacja Wadź-  
rasattwy łączy to, co zwykle, z tym, co symboliczne oraz z otwartością  
bezpośredniej obecności. Dzięki temu dostarcza środków, by splamione  
stwarzanie osobnych bytów, które przynosi tak wiele bólu i winy, po-  
łączyło się z wrodzoną czystością. Esencja praktyki polega na kontak-  
towaniu się z pierwotną czystością i rozpoznawaniu jej we wszystkim,  
co się pojawia. Splamienie to doraźny fantom, który żeruje na błędnej  
identyfikacji siebie. Dzięki tej praktyce możemy również uzyskać do-  
świadczenie obecności i pustki, które jest początkiem dzogczen.*



## TEKST

Omawiany temat ma sześć aspektów:

- *podstawa*, na której oczyszczone zostają błędy,
- *błędy*, które są tym, co trzeba oczyścić,
- *metoda*, dzięki której błędy zostają oczyszczone,
- *rezultat*, osiągnięty dzięki oczyszczeniu błędów,
- *trudności*, których się doświadcza, jeśli nie oczyści się błędów,
- *korzyści* płynące z oczyszczenia błędów.

### *Podstawa (gZhi), na której oczyszczone zostają błędy*

Pierwotna, podstawowa esencja oświecenia, pierwotny stan buddy, jest od zawsze obecny w umysłach wszystkich czujących istot. Jak czyste niebo mogą nagle zasłonić chmury, tak pierwotna natura może wydawać się zanieczyszczona różnymi błędnymi, dualistycznymi przekonaniami. Jednak tak samo, jak pierwotna natura nieba sama pozostaje wolna od najmniejszej wady czy zalety (takich jak chmury albo światło słoneczne), naturalny stan umysłu jest czysty, bo zaciemnienia, błędne przekonania i splamienia są jedynie tymczasowe.

Jeśli ktoś zapyta, w jaki sposób istnieje ta podstawa, można odpowiedzieć, że jej natura jest absolutnie czysta, co przypomina czarny kawałek węgla, który nigdy nie stanie się biały.

### *Błędy, czyli to, co trzeba oczyścić*

Wszystkie istoty, które żyją w sześciu wymiarach pożądania, w wymiarach foremnych i bezforemnych, pozostają schwyte w sieć myśli lub splamień (wynikających z) doraźnie pojawiającego się przekonania o dualności. Przez wszystkie wcielenia, od niemającego początku czasu aż do tej chwili, rozwijały zaciemnienia karmy dziesięciu niegodnych działań, pięciu nieograniczonych złych czynów, pięciu podobnych czynów, czterech ciężkich czynów, ośmiu błędnych praktyk oraz wszystkiego, co ze swej natury jest złe.

Tak, jak na powierzchni miedzianego lustra może pojawić się zielony nalot, podobnie subtelne ślady zaciemnień tego, co może być poznane, pozostają na prawdziwej naturze podstawy wszystkiego.

„Czas, zaangażowanie, myśl, obiekt, natura i sposoby przejawiania to sześć dróg, poprzez które gromadzi się karmę”.

- *Czas*: przez wszystkie nasze wcielenia, w niemającej początku samsarze aż do tej chwili, popełniliśmy wiele błędów.
- *Zaangażowanie*: sami popełnialiśmy błędy i nieszlachetne działania, zachęcaliśmy do nich innych, a złe czyny innych sprawiały nam radość.
- *Myśl*: rozmaite myśli powstające z pięciu trucizn splamień głupoty, przyciągania, awersji, dumy i zazdrości powodują rozwijanie i gromadzenie wielu błędów.
- *Obiekt*: błędy gromadzi się na bazie własnego związku ze wspańiałymi obiektami – z guru i Trzema Klejnotami, czyli buddą, dharma, sanghą – oraz z własnymi rodzicami.
- *Natura*: są upadki określone przez doktryny, naturalnie określone upadki oraz upadki konwencjonalne.
- *Sposoby przejawiania*: błędy i zaciemnienia przejawiają się poprzez własne ciało, mowę i umysł.



## *Metoda, dzięki której błędy zostają oczyszczone*

Temat ten ma cztery aspekty:

- potencjał pola aktywności,
- potencjał skutecznego zastosowania antidotów,
- potencjał całkowitego wyrzeczenia,
- potencjał porzucenia powrotów do błędów.

### *1. Potencjał pola aktywności*

Wyobrażamy sobie, że przed nami są wszyscy nasi wrogowie i ci, którzy się na nas gniewają.

Po naszej prawej jest nasz ojciec, a po lewej nasza matka. Z tyłu są sprawiąjące problemy demony. Otaczają nas wszystkie czujące istoty, których jest tak wiele, że wypełniłyby całe niebo.

Na niebie przed nami, na wysokości czubka naszej głowy, znajduje się wspaniały Pan Wadźrasattwa, który uosabia naturę wszystkich buddów trzech czasów. Siedzi na poduszce z lotosu, dysku słońca i księżyca. Jest biały, emanuje nieskończonym światłem i splendorem, niczym ośnieżona góra w świetle miliona słońc. Ma jedną twarz i dwoje ramion. W prawej ręce trzyma wadźrę symbolizującą niezmienną naturę świadomości i pustki. Lewą ręką opartą na biodrze trzyma srebrny dzwonek, symbolizujący jedność zjawisk i pustki. Lewą stopę ma przyciągniętą, a prawą lekko wysuniętą do przodu, w pozycji bodhisattwy. Ma dziewięć łagodnych aspektów: jest spokojny, elastyczny, zdolny do wszelkich możliwych ruchów, harmonijny, ma młodzieńczy wygląd, jest przejrzysty, lśniący, rozluźniony i robi duże wrażenie. Jego ciało jest pięknie przystrojone trzynastoma ozdobami sambhogakaji: koroną pięciu rodzin buddy, szarfami korony, różańcem, kolczykami, naszyjnikami, naramiennikami, bransoletami, pierścieniami, bransoletami na stopy, pierście-

niami na palcach nóg, długim szalem, górną oraz dolną jedwabną szatą.

W środku jego serca, na dysku księżycy jest biała nasienna sylaba HUNG (ॐ) esencja jego istoty. Wokół niej, niczym naszyjnik z pereł, kręci się stusylabowa mantra. Rozwija się w prawo, emanuje mnóstwem promieni światła, które wznoszą się do czystych krain jako ofiary oraz spływają w dół, aby usunąć cierpienia sześciu światów. W ten sposób uzyskujemy pożytek dla siebie i innych.

Promienie światła wpływają znowu do Wadźrasattwy, a potem z jego dużego palca prawej stopy wypływa wyzwalający eliksir. Spływa na mnie przez czubek głowy, tak samo na wszystkie istoty, i stopniowo wypełnia nasze ciała. Wszystkie błędne uczynki, zaciemnienia i subtelne ślady karmiczne, które nagromadziliśmy od niemającego początku czasu, wypływają w postaci pyłu węglowego, wody z sadzą, a choroby – jako krew i ropa. Demony i siły nieczyste pojawiają się w formie węży, insektów, skorpionów, kijanek i tym podobnych.

Wszelkie nieczystości i zaciemnienia jako dym i para wychodzą z naszych odbytów i dostają się pod powierzchnię ziemi, nie zatrzymawszy się w żadnym z dziewięciu wymiarów. Wpadają prosto w otwarte usta pana śmierci, *Las Kyi gShin-rJe*, któremu wszyscy buddowie trzech czasów wyznaczyli jego zadanie, a także w usta wszystkich demonów i istot sprawiających kłopoty, co je uszczęśliwia. Wszystkie nasze kolosalne długi zostają spłacone, a wszyscy kłopotliwi wierzycciele są zadowoleni. Nagła śmierć, przeszkody i trudności – wszystko to zostaje usunięte dla nas i wszystkich istot. Wszelkie nasze nadzieje i pragnienia są spełnione. Powinniśmy wierzyć, że cała karma i przeszkody ze strony władców śmierci, wszystkie choroby, istoty sprawiające problemy – wszystko jest oczyszczone.

W taki sposób zostajemy oczyszczeni przez strumień wyzwalającego nektaru. Gdy trwamy w tym stanie, powinniśmy unikać

frywolnych spotkań towarzyskich, rozproszenia, porzucić zwykłe rozmowy i skupić się w jednoupunktowiony sposób na recytacji stusylabowej mantry:

*Om Wadžrasattwa Samajam Anupalaja Wadžrasattwa Twenopatisza  
Drido Me Bhawa*

*Sutoszjo Me Bhawa Suposzjo Me Bhawa Anurakto Me Bhawa  
Sarwa-Siddhim Me Prajacca Sarwa-Karma-Suca me Czittam Śrijah  
Kuru Hum!*

*Ha Ha Ha Ha Ho! Bhagawan Sarwa- Tathagata-Wadžra Ma Me  
Munca Wadžri -Bhawa Mahasamajasattwa Ah!*

Możemy także użyć sylab mantry, aby krótko wyrazić, jak podstawa pojawia się na samej podstawie, czyli zrozumienie pierwotnego poznania w wymiarze pierwotnej podstawy:

*Om* wskazuje na podstawowy pierwotny stan nierozdzielności aspektów buddy (kaji) i pierwotnego poznania.

*Wadžrasattwa Samajam* wskazuje, że podstawowy pierwotny stan nierozdzielności jest pierwotnym zobowiązaniem Wadžrasattwy co do prawdziwej natury całej samsary i nirwany.

*Anupalaja* wskazuje, że będziemy faktycznie trzymać się przebudzenia w naturalnie pojawiającym się wielkim oświeceniu pierwotnej rzeczywistości, która jest prawdziwą naturą Wadžrasattwy. On sam trwa jako pierwotna prawdziwa natura.

*Wadžrasattwa Twenopatisza* wskazuje, że gdy mamy to autentyczne doświadczenie, nie powinniśmy szukać gdzieś daleko Wadžrasattwy, ponieważ od początku zawsze z nim przebywaliśmy, bez oddzielenia.

*Drido Me Bhawa*, wskazuje, że to, co nazywamy *ja* albo *mną*, jest własnym pomieszaniem umysłu, bo umysł nie jest obiektem, który można badać. Niemniej jeśli go obserwujemy prawdziwą inteligencją, która jest samoistną manifestacją mądrości, wówczas

pierwotna pozycja podstawy, serce oświecenia, jest autentycznie doświadczane. Jest widziane wyraźnie czy też jest sposobem, w jaki trwa umysł.

*Sutoszjo Me Bhawa* wskazuje, że nieczysty, pomieszany stanu umysłu, znany jako *ja*, wiąże razem (tj. reifikuje, urzeczawia) wszystkie podstawowe elementy istnienia (*skandhy, dhatu, ajatana*). Kiedy karma i zaciemnienia zostają oczyszczone tak, jak żelazo stopniowo zmienia się w złoto w procesie alchemicznym, Wadźrasattwa staje się bardzo szczęśliwy.

*Suposzjo Me Bhawa* wskazuje, że w tej czystości, stopniowo wielość obiektów postrzeganych przez umysł z perspektywy *ja* zostaje zapieczętowanych jako własne wyrażenie pierwotnej mądrości. I tak wszystkich możliwych zjawisk doświadczamy jako czystej nieskończoności aspektów (*kaji*) buddów i ich wymiarów i szczęśliwie spoglądamy we własną twarz.

*Anurakto Me Bhawa* wskazuje, że wszystkie czujące istoty, które identyfikują się jako *ja*, dostały się we władanie pomieszania i reifikacji (urzeczowiania). Obyśmy naprawdę połączyli się z tobą i otrzymali błogosławieństwo mające moc zakończenia naszych samoistnie ukazujących się błędów, a potem opróżnili wszystkie trzy światy samsary.

*Sarwa-Siddhim Me Prajacca*: proszę, zapewnij nam ogólne osiągnięcia uspokojenia w stanie obecności ośmiu i szesnastu lęków. Udziel nam także najwyższego osiągnięcia realizacji poziomu czwartego widjadhary (*vipak, ajusz, mahamudra, sahadza* – najwyższe poziomy tantrycznej realizacji).

*Sarwa-Karma-Suca me Czittam Śrijah Kuru*: dzięki uzyskaniu obu tych osiągnięć oraz mocy nad narodzinami i śmiercią obyśmy byli w stanie sprowadzić zasługę i szczęście w serca i umysły wszystkich czujących istot, by zrealizować wielką falę aktywności.

*Hum!* wskazuje wadźrę, niezmienną prawdziwą naturę umysłu wszystkich buddów.

*Ha Ha Ha Ha Ho!* wskazuje, że wadžra niezmiennego umysłu posiada pięć aspektów (kaji: natura, jej lśnienie, manifestacja, ostateczne i zintegrowane)<sup>27</sup> i pięć pierwotnych mądrości (absolutnej, podobnej zwierciadłu, równości, odpowiedniej percepcji, osiągnięcia).

*Bhagawan Sarwa Tathagata* wskazuje, że ta niezmienna natura umysłu jest esencją prawdziwej natury wszystkich buddów poszczególnych rodzin, a zatem symbolizuje naturalny stan (dharma-kaję) buddów.

*Wadžra Ma Me Muńca* symbolizuje promieniowanie (sambhogakaję) wszystkich buddów.

*Wadžri Bhawa Maha* wskazuje na nieustanny przepływ korzyści dla innych, czyli aspekt manifestacji współczucia (nirmanakaję) wszystkich buddów.

*Samajasattwa* wskazuje, że w ten sposób, z przejrzystym zrozumieniem ostatecznego znaczenia tajemnych kluczowych punktów ścieżki naturalnej doskonałości, w tym właśnie momencie stajemy się wielką istotą (*Mahasattwa*), która posiada nieugięte zaufanie, wolne od strachu.

*Ah!* wskazuje na pierwotną naturę, która jest podstawą wszystkiego, co się pojawia, jest niezrodzona, wolna od przychodzenia i odchodzenia, wychodzenia na zewnątrz czy do wewnątrz.

Sto sylab reprezentuje czterdzieści dwa łagodne bóstwa i pięćdziesiąt osiem gniewnych bóstw i jest esencją stu rodzin łagodnych i gniewnych (bóstw). W swej istocie należą one do jednej rodziny Wadžrasattwy, którego mantra serca składa się z tych stu sylab.

Dlatego zarówno wizualizacja bóstwa, jak i recytacja mantry tworzą faktyczne antidotum oczyszczające karmę, splamienia i zaciemnienia wszystkich czujących istot. Dźwięk mantry powstaje jako spontaniczna manifestacja współczucia wszystkich buddów

<sup>27</sup> Dharmakaja, sambhogakaja, nirmanakaja, swabawikakaja i wadžrakaja (przyp. red.).

trzech czasów. Oczyszcza jak woda. Wypala niczym ogień. Jak wiatr rozwiewa pył i posiada cechy wszystkiego, co usuwa nieczystość.

Wyobrażajmy sobie następnie, że nasze ciało, w środku i na zewnątrz, jest niczym kryształowy pojemnik obmywany wodą. W miarę jak woda spływa, cały brud i pył zostaje usunięty. Recytujmy stusylabową mantrę oraz krótką mantrę (*Om Wadžra Sat-twa Hung*) tak długo, jak potrafimy. A potem wyobraźmy sobie, że wszystko rozpuszcza się w świetle, po czym stapia z nami. Następnie my rozpuszczamy się w świetle i stapiamy się z Wadžrasattwą, który znajduje się nad czubkiem naszej głowy. Wadžrasattwa z kolei rozpuszcza się w esencji swojego serca (ॐ). Następnie znak U (ॐ) rozpuszcza się w 'A (ॐ), po czym 'A (ॐ) rozpuszcza się w HA (ॐ). Następnie HA (ॐ) rozpuszcza się w NG (ॐ). Wreszcie półksiężyc (ॐ) rozpuszcza się w płomieniu (ॐ), ten zaś w trójkącie (ॐ). Potem (ॐ) znika jak tęcza, bez substancji. Przebywajmy w naturalnym stanie umysłu, stanie pustki wolnym od koncepcji.

Wreszcie recytujmy poświęcenie zasługi i modlitwy aspiracji, zgodnie z naszym zwyczajem.

Co się tyczy znaków, że nasze błędy i zaciemnienia zostały oczyszczone (mogą pojawić się różne doświadczenia). Doświadczenie na jawie lub we śnie – wszystko jedno – że myjemy ciało albo pada deszcz, co oczyszcza splamienia z ciała. Doświadczenie wypływających z ciała insektów, robaków, ropy, zgniłej krwi, nieczystej wody, lśniącego oleju albo pary. Odczucie, że ciało się rozpada, a potem zostaje odbudowane albo że wychodzimy z bagna czy sadzawki. Doświadczenie, że światło wypromieniowuje z ciała albo że nektar o miłym zapachu wypływa z ciała albo w otoczeniu. Możemy latać po niebie albo nosić białe ubrania. Jeśli mamy takie doświadczenia, znaczy to, że nasze błędy i zaciemnienia zostały oczyszczone. Powinniśmy zatem praktykować, aż uzyskamy te znaki.

## 2. Potencjał skutecznego zastosowania antidotów

Pilność w praktyce skruchy i oczyszczenia jest bardzo ważna. Możemy praktykować zgodnie z *Tantrą oczyszczenia bez śladu*, która pojawia się w *Tantrze nieiosiodłanego słonia*, znanej w powszechnej tradycji (*bka'-Ma*) zwycięzców, którzy uzyskali doskonałe oświecenie, albo zgodnie z *Najwyższą pierwotną mądrością* czy innymi podobnymi tekstami występującymi wśród głębokich skarbów Guru Padmasambhawy.

Zasadniczo ważne jest, byśmy ciałem, mową i umysłem praktykowali szlachetne działania, zachęcali innych do dobrego postępowania i z pilnością wystrzegali się złych działań.

Powinniśmy być szczególnie pilni w praktykowaniu faz budowania i spełnienia. Również harmonijne przebywanie w naturalnym stanie Wielkiej Doskonałości – ta ostateczna praktyka – może całkowicie wykorzystać ignorancję polegającą na przekonaniu o istnieniu osobnego *ja*, która jest główną przyczyną i stanowi korzeń wszystkich zjawisk trzech wymiarów samsary. Jest to jak zapalenie lampy w ciemnym pokoju. Zatem musimy pilnie praktykować najwyższe nauki.

Ponadto powinniśmy energicznie stosować metody odpokutowania grzechów, które możemy znaleźć w różnych praktykach, na przykład przez wykonywanie sakralnych posągów, wydawanie książek i budowanie stup, okazywanie szacunku sandze, szczodrość wobec biednych.

### 3. *Potencjał całkowitego wyrzeczenia*

Gdybyśmy zjedli coś zatrutego, a potem się o tym dowiedzieli, bardzo byśmy się przerazili, że umrzemy. Tak samo, kiedy zdajemy sobie sprawę, jakie przyczyny powstaną<sup>28</sup> za sprawą wszystkich naszych złych i grzesznych działań, w umyśle powinien pojawić się wielki lęk przed ich konsekwencjami. Powinniśmy myśleć:

„We wszystkich wcieleniach niemającej początku samsary byłem grzesznikiem, który popełnił wiele, wiele zła. Nie ma co do tego wątpliwości. Przed obliczem szlachetnych, którzy są bez skazy, czuję wstyd, a oni również widzą mnie jako godną pożałowania osobę. Dlatego z wielkim poczuciem winy i żalu w pełni wyznaję moje złe czyny i chcę je oczyścić. Z całą pewnością rezultat czynów, które popełniłem w przeszłości, pojawi się jako cierpienie, którego sam będę musiał doświadczyć. Skoro mam tę świadomość, muszę szybko wyznać moje winy i podjąć ślubowania czystości.

Nie będę próbował niczego ukryć czy zachować w umyśle, ale wyznam przed schronieniem w postaci mojego guru i buddów, dharmy oraz sanghi wszystkie złe czyny, które popełniłem, w które angażuję się obecnie, i które, jak sądzę, mogę popełnić w przyszłości. Ja i wszystkie czujące istoty jesteśmy nieświadomi i pomieszani i z całą pewnością doświadczymy trudności zrodzonych z działań podejmowanych w naszym pomieszaniu. Prosimy, święci, byście wybaczyli nam złe działania, które już popełniliśmy. Wszystkie są tak naprawdę iluzją, dlatego prosimy, przyjmijcie nasze pełne skruchy wyznanie i szybko oczyśćcie nas z naszych grzechów i zaciemnień”.

Z głębi serca módlmy się w ten sposób i dodajmy modlitwy aspiracji.

---

28 Zgodnie z doktryną karmy przyczyny towarzyszą nam w postaci nasion, które dojrzewają wtedy, kiedy powstają sprzyjające okoliczności. Skutki działań nie manifestują się natychmiast (przyp. red.).



#### *4. Potencjał porzucenia powrotów do błędów*

„Od tej chwili, nawet w obliczu zagrożenia życia nie popełnię niczego, co jest grzeszne czy nieszlachetne”. Niezwykle ważne, byśmy powzięli silne postanowienie utrzymania tej decyzji.

Musimy raz za razem modlić się do naszego guru i trzech klejnotów, aż będziemy czuć zdecydowaną niechęć do popełniania złych czynów, które dotąd powtarzaliśmy. Powinno być tak, że nawet we śnie nie będziemy mieli ochoty na powtarzanie tych złych nawyków.

Jeśli naprawdę szczerze wyznamy błędy, dzięki oczyszczającej mocy tych czterech potężnych antidotów, to nasze grzechy i upadki, zarówno duże, jak i małe, zostaną oczyszczone i więcej się nie zdarzą – co do tego zgodne są wszystkie teksty. Jeśli jednak nie będziemy mieć zdecydowanego postanowienia, by nie powtarzać popełnionych błędów w przyszłości, to nawet gdy będziemy w pełni stosować pierwsze trzy antidota, trudno będzie nam oczyścić nasze błędy. Jeśli popełnimy zły czyn ze świadomością, że istnieje metoda na jego zmazanie – czyli jeśli nasze poleganie na sile oczyszczającego wyznania będzie wspierać popełnianie złego czynu – to unieważnienie naszych złych działań nie będzie już nigdy możliwe. Z tego powodu mądrzy i inteligentni ludzie wykorzystują wszystkie cztery moce oczyszczających antidotów, aby oczyścić wszystko, co zrobili niewłaściwego, i nie popełniać tego więcej w przyszłości. W ten sposób unikają trudności. Gdyby mieli popełnić coś bardzo złego, zmniejszyłaby się potencjalność oczyszczenia poprzez cztery potężne antidota. Ponieważ głupcy, którzy popełniają choćby niewielkie grzechy, nie wiedzą, jak je oczyścić, będą im one towarzyszyły, aż będą musieli stawić czoła nagromadzeniu całych gór błędów.

### *Owoc uzyskany przez oczyszczenie błędów*

Na dnie oceanu, w mule znajduje się klejnot; jeśli go wydobędziemy, umyjemy, wysuszymy i wypolerujemy, okaże się klejnotem spełniającym życzenia. Podobnie ukryta wśród doraźnych zaciemnień spowodowanych splamieniami i chwytliwością jest pierwotna podstawa, takosć esencji oświecenia. Zostaje ona wyzwolona tam, gdzie jest, dzięki czterem potężnym antidotom. Jeśli z determinacją wykonujemy tę esencjonalną praktykę, to dzięki jej mocy zrozumimy proces naszego umysłu, który jest podstawą dla rozpoznania pierwotnej mądrości. Zrozumienie będzie się dalej rozwijało i oczyszczone zostaną nawet najsubtelniejsze zaciemnienia. Nasze dobre właściwości rozkwitną, a wszystkie przeszkody na ścieżce do stanu buddy zostaną uspokojone. Przemierzmy dziesięć poziomów, pięć ścieżek i osiągniemy pierwotną pewność.

### *Trudności, jakich doświadcza się, jeśli błędy nie zostały oczyszczone*

Ogólnie mówiąc, w zachowaniu zwykłych istot jest wiele doraźnych niedobrych działań, które wydają się zbyt błahe, by przynosić skutki. A jednak gromadzą się one stopniowo, tak samo jak wielki ocean składa się z nagromadzenia kropli. Tak właśnie gromadzi się mnóstwo grzechów, które sprawiają, że błąkamy się w kółko w samsarze, ciągle schodzimy w dół, aż wędrujemy jedynie w trzech niższych światach zwierząt, głodnych duchów i piekieł. A stamtąd bardzo trudno się wznieść choćby do trzech wyższych światów, nie mówiąc już o wyzwoleniu.

### *Korzyści z oczyszczenia błędów*

W tej chwili żyjemy w mocy naszej wcześniejszej lekkomyślności, przez którą zgromadziliśmy złe czyny i błędy. Jednakże teraz i w przyszłości, dzięki mocy uważności, możemy dokonać w pełni oczyszczającego wyznania. Nawet jeśli popełniliśmy pięć ciężkich nieograniczonych czynów, zostaniemy uwolnieni – tak nauczał Budda. Tutaj często przytacza się przykłady Anandy, Angullimalla, Sudaršana i Nanda.

Zgodnie z tym wyjaśnieniem inteligentni ludzie, którzy wcześniej praktykowali trochę dharma, którzy mieli tylko niewielką nadzieję na osiągnięcie znaczących medytacyjnych doświadczeń i realizacji, jako pierwszą praktykę powinni obrać sobie to oczyszczenie błędów. Ich zalety natychmiast się ukażą, jak kiedy z żelaznego lustra zostaje starty kurz. Dlatego bardzo ważne, byśmy naprawdę zachowali ten skuteczny system w swoim umyśle.

Przekład: Joanna Janiszewska-Rain