

J.Ś. XVII Karmapa  
Ogjen Trinle Dordže

A portrait of the 17th Karmapa, Jigme Trinle Dorje, seated on a patterned sofa. He is wearing maroon Buddhist robes over a yellow shirt and glasses. The background is dark. The title 'NA ŚCIEŻCE WSPÓŁCZUCIA' is overlaid in large white letters at the bottom.

**NA ŚCIEŻCE  
WSPÓŁCZUCIA**

# Na ścieżce współczucia

Karmapa Ogjen Trinle Dordże

Komentarz do tekstu

**Trzydzieści siedem praktyk Bodhisattwy**

Ngulciu Thogme Zangpo



INSTYTUT MARPY

Warszawa 2012

---

Tytuł oryginału angielskiego:  
*The Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva.*  
*Within Our Reach (for the Twenty-First Century)*

Tłumaczenie: Czcigodny Ringu Tulku Rinpocze  
Tłumaczenie tekstu źródłowego i redakcja: Michelle Martin

Przekład: Adam Kozieł  
Redakcja: Lama Rinczen i Agnieszka Zych  
Skład: INPINGO



**Inpingo Sp. z o.o.**  
ul. Niedźwiedzia 29b, 02-737 Warszawa

Związek Buddyjski Tradycji Karma Kamtżang w Polsce  
Grabnik 4; 96-313 Jaktorów  
biuro@buddyzm.eu, www.buddyzm.eu

© 2009 by Karma Triyana Dharmachakra  
© 2010 Instytut Marpy

**Instytut Marpy**  
www.marpa.pl

ISBN ePub: 978-83-63807-64-1  
ISBN Mobi: 978-83-63807-65-8

# Spis treści

Słowo wstępne

Przygotowanie podstawy

Słów kilka o buddyzmie

Autor

Jak rozumieć pustość

Wracając do tekstu

Co to jest „prawdziwa praktyka”?

Badanie znajomego

Pożegnanie z doczesnymi sprawami

Dobrzy i źli przyjaciele

Skąd pomocy?

Karma szczęścia i cierpienia

Wymiana siebie na innych

W obliczu trudności

Poskramianie umysłu

Sześć doskonałości

Omijanie pułapek

Sedno i dedykacja

Trzydzieści siedem praktyk Bodhisattwy

PODZIĘKOWANIA pierwszego wydawcy

# Słowo wstępne

*Trzydzieści siedem praktyk Bodhisattwy* jest w Tybecie jedną z najważniejszych pieśni, która na kilku pięknie napisanych stronach przedstawia esencję nauk buddyjskich. Jej autor, Ngulciu Thogme Zangpo był wielkim uczonym i praktykującym słynącym z niezwyklej prostoty. To połączenie głębi i otwartości bije również z komentarza XVII Karmapy, który nie posługując się językiem akademickim, odpowiada na pytania, jakie od wieków zadają sobie uczeni i adepci. Emanując energią młodości, w każdej strofie wskazuje to, co najważniejsze dla nas tu i teraz. Często odwołuje się do osobistych doświadczeń, ilustrując nimi pouczenia.

Karmapa przypomina też Thogme Zangpo swoim umiłowaniem tradycji wielkiej pokory, którą często spotykamy w literaturze tybetańskiej. Ma ona nawet własną nazwę: *kheng pa pong la*, „porzucenie arogancji”. W ostatnich słowach autor przeprosza za brak wyrafinowania, który, jak powiada, z pewnością nie znajdzie uznania erudytów, Karmapa zaś co krok podkreśla niedostatki swej wiedzy i doświadczenia. Tych akurat słów, rzecz jasna, nie warto rozumieć dosłownie.

Jego komentarz skrzy się również humorem, często bardzo subtelnym.

Karmapa udzielił tych nauk w klasztorze Tilokpur w Indiach w lutym 2007, zaraz po Nowym Roku kalendarza tybetańskiego – w okresie, który tradycyjnie uznaje się za bardzo pomyślny. Pierwotnie miały one ukazać się w magazynie *Densal*, publikującym nauki Karmapy i lamów odwiedzających Karma Trijana Dharmaczakrę, jego główną siedzibę w Stanach Zjednoczonych, jednak nikt nie miał wątpliwości, że zasługują one na oddzielną książkę. Karmapa zgodził się na to i wiosną 2008 roku udzielił dodatkowych wyjaśnień, które znalazły się w zredagowanym tekście.

„Trzydzieści siedem praktyk Bodhisattwy” to pierwsza publikacja prezentująca tradycyjny tekst z komentarzem Karmapy. Trudno o lepszy wybór – Karmapa jako emanacja Czenrezika, Bodhisattwy Współczucia,

pomaga nam zrozumieć, jak stać się kimś, kim sam został. Oby żył długo,  
a jego aktywność rozkwitała. Oby wszystkie istoty szybko przebyły ścieżkę  
do prawdziwego Przebudzenia.

# Przygotowanie podstawy

Postaram się przekazać wam, co wiem. Jeżeli otworzycie się na to z radością, między naszymi umysłami powstanie więź. Moim właściwym zadaniem jest udzielenie wam błogosławieństwa linii przekazu, a ponieważ należę do szkoły kagju, będzie ono pochodziło z tej właśnie tradycji. Nie idzie tu jedynie o usłyszenie słów, lecz o otrzymanie błogosławieństwa oraz precyzyjnych ustnych wskazówek, które mogą wyrzeć głębokie efekty. Moje możliwości są ograniczone, będę jednak starać się, jak umiem. Powiem, co przyjdzie do głowy, i trafi to do was za pośrednictwem tłumaczy. Jesteście wrażliwi, okazujecie żywe zainteresowanie, może więc wyniknąć z tego coś pozytywnego.

Dharma nie jest czymś, co wpływa na nas w jednej chwili. Kiedy jesteśmy głodni, jemy i natychmiast odczuwamy sytość. Budowa domu także idzie szybko, trudno jednak odczuć bezpośredni pożytek zgłębiania Dharmy, ponieważ to kwestia procesu i nasze umysły muszą się z nią oswoić. Kiedy zwracają się ku niej, z czasem zmienia się nasz sposób myślenia, a wraz z nim nasze życie, co może dobrze służyć i nam, i innym.

Żyjemy w świecie błyskawicznego rozwoju technologicznego. Jeśli zastanowimy się nad naturą tego zjawiska, przekonamy się, że ma ono charakter ambiwalentny: może przynosić pożytek, ale także i szkody. Zależy to tylko od tego, w czyich rękach znajdzie się nowe narzędzie, co powoduje jego użytkownikiem i jakie są jego zamiary. Niezależnie od tego, czy jest on młody czy stary, sławny bądź nieznany, jeśli pragnie pomagać innym, wtedy to, co robi, będzie pożyteczne.

W dawnych czasach jednostki strzegły pokoju i bezpieczeństwa, walczyły o wolność i prawa człowieka. Ludzi tych uważano za bohaterów, jak gdyby było w nich coś szczególnego. Dziś jest inaczej. W epoce globalnej komunikacji brzemień odpowiedzialności spoczywa na każdym, wszyscy też mogą zostać herosami walki o pokój, wolność i dobro. Jeżeli pytacie, kto jest bohaterem, odpowiedź brzmi: on, ona, ty. Każdy.

Dziś postęp to technika, przemysł, wynalazki. I świetnie – nie ma w nich nic złego. Nie możemy tego powstrzymać, nawet gdybyśmy chcieli; już sam pomysł byłby niedorzeczny. Trzeba nam jednak poczucia odpowiedzialności, bowiem postępowi towarzyszą kłopoty, z którymi musimy się zmierzyć. Jeżeli nie będziemy do tego gotowi, rozwój wymknie się nam spod kontroli, nieuchronnie mnożąc problemy. Przymykając na nie oczy, zapomnimy o konieczności działania. Istnieje wielkie niebezpieczeństwo, że świat może zmierzać ku zagładzie. Czy do niej dojdzie czy nie, zależy nie od garstki ludzi, lecz od nas wszystkich. Niezależnie od tego, kim jesteśmy, jeśli mamy pozytywną motywację i rozum, możemy wziąć na siebie odpowiedzialność za ziszczenie naszych dobrych życzeń, a wtedy, nawet mieszkając w zapadłej dziurze, robimy coś dla całego świata. Nasze serca przepełniają miłość i współczucie wobec wszystkich czujących istot oraz pragnienie uczynienia czegoś dla ich dobra.

Zaczynamy od oczyszczenia siebie, tak jak czyni się to ze złotem. Kawalek rudy nie przypomina cennego kruszcu, ponieważ jest on zmieszany z innymi substancjami. Dopiero po ich usunięciu wyłania się esencja, czyste złoto. Na tej samej zasadzie w naszych umysłach jest wiele pozytywnego i negatywnego potencjału. Stojące przed nami zadanie polega na rozwinięciu tego pierwszego i uwolnieniu się od drugiego. Dzięki temu, kiedy czyste złoto naszego umysłu ukaże się w całej okazałości, będziemy w stanie rzeczywiście pomóc światu.



# Słów kilka o buddyzmie

W ciągu ostatnich trzech tysięcy lat ukształtowało się wiele duchowych tradycji, które podzielić można na dwie kategorie. Pierwsze wypracowały doktryny i systemy filozoficzne, drugie ich nie posiadają, mają jednak głęboko zakorzenione wierzenia, polegające na przykład na oddawaniu czci siłom natury, słońcu czy księżycowi.

Buddyzm posiada jasne filozoficzne doktryny, których fundamentem są analiza i rozumowanie. W jego łonie powstały dwie główne szkoły. Jedna skupia się na oddaniu dla Buddy i zawierzeniu jego naukom i księgom, druga kładzie większy nacisk na dociekanie oraz analizowanie – i do niej właśnie należy tradycja tybetańska z jej czterema szkołami, wyrastającymi ze stopniowej ścieżki badania, a nie przyjmowania na wiarę otrzymanych nauk. Proces ów osadzony jest w głębokiej i prowadzonej z wielu punktów widzenia analizie, która pozwala odkryć, jakimi rzeczy naprawdę są.

„Trzydzieści siedem praktyk Bodhisattwy” należy do tradycji mahajany („wielkiego pojazdu”) i filozoficznej szkoły madhjamaki („środkowej drogi”), która widzi w analizie narzędzie służące rozwinięciu właściwego zrozumienia i wszechwidzącej mądrości oraz propaguje praktykę sześciu paramit – szczodrości, etyczności, cierpliwości, gorliwości, medytacyjnego skupienia i najwyższego zrozumienia czy też niezrównanej inteligencji. Pięć pierwszych staje się „doskonałościami” w pełnym słowa tego znaczeniu za sprawą szóstej, najwyższego zrozumienia. Pouczenia „Trzydziestu siedmiu praktyk Bodhisattwy” opierają się na naukach Buddy oraz instrukcjach i komentarzach wielkich indyjskich mistrzów. Pierwsze, po tybetańsku Kangjur, klasyfikuje się na wiele sposobów, dzieląc, na przykład, na trzy zbiory pism (Tripitakę) – winaję (klasztorną dyscyplinę), sutry (rozprawy) oraz abhidharmę (wyższe nauki czy też fenomenologię) – cztery klasy tantr, i tak dalej. Tybetański zbiór komentarzy do nauk Buddy nazywa się Tengjurem. Choć pisma buddyjskie zaczęto przekładać na tybetański bardzo wcześnie, do dziś nie

przetłumaczono wszystkich nauk Buddy. Księgi i autorytatywne traktaty wielkich indyjskich mistrzów spisywano głównie w sanskrycie i języku pali. Później powstały niezliczone komentarze i doniosłe dzieła wielu wybitnych mistrzów z Chin, Tybetu oraz innych krajów.

Mamy trzy główne „ścieżki” czy też „pojazdy” buddyjskie, obejmujące nauki therawady („drogi starszych”), mahajany oraz wadžrajany („pojazdu wadźry” czy „diamentu”). Już w starożytnych Indiach toczyły się dysputy na temat dzielących je różnic. Dyskutowano, na przykład, czy nauk mahajany udzielił osobiście Budda. Wiele wczesnych pism dowodziło tej właśnie tezy, cytując i analizując teksty. Podobne wątpliwości dotyczyły wadžrajany.

Nie bez powodu. Weźmy nauki wadžrajany, w których pojawiają się słowa nie oznaczające tego, co zdają się wskazywać, i wykraczające poza przyjęte konotacje. Pewne aspekty owych pouczeń są niezwykle głębokie, złożone, nieprzeznaczone dla każdego. Z tego powodu zalecano nieujawnianie ich tym, którzy nie dojrzeli do praktyki. Trzeba rozumieć, że z powodu dzielących ich różnic ludzie przyswajają wyjaśnienia należące do różnych poziomów. Jeśli pociąga ich buddyzm, powinni zdecydować, które nauki najlepiej im służą. Nie każdy buddysta musi w pełni rozumieć wszystkie trzy poziomy. Jeżeli jednak zdecydowało się na studia i medytację wadžrajany, należy pojmować jej prawdziwe, głębsze znaczenie. W Tybecie analizujemy i praktykujemy zgodnie z tą właśnie tradycją.

Przed wiekami wielu wybitnych mistrzów studiowało w dwóch niezrównanych indyjskich uniwersytetach buddyjskich: Nalandzie i Wikramasili. Byli doskonale wykształceni, osiągnęli głębokie urzeczywistnienie i przekazywali prawdziwe nauki wadžrajany, pisząc teksty rytuałów oraz udzielając ustnych pouczeń. Nagardżuna, ojciec filozofii madhjamaki, jest autorem niezliczonych praktyk, komentarzy oraz specjalnych instrukcji dotyczących rozmaitych tantr i nauk wadžrajany. Jego uczniowie, Arjadewa i Czandrakirti, poszli za przykładem swego mistrza, zostawiając po sobie pisma analityczne i tantryczne. Podobnie jak inni nauczyciele Nalandy, wielki Naropa również praktykował i propagował wadžrajanę. Krótko mówiąc, historia uczy, że owi adepci tej tradycji byli ponad wszelką wątpliwość uważani za buddystów.

Buddyzm nie jest li tylko wyrastającym z wiary systemem religijnym. Praktykując Dharwę, rozwijamy mądrość, korzystamy bowiem z inteligencji i rozumu. Słuchając, kontemplując, medytując, uwalniamy się od wątpliwości i pogłębiaamy zdolność wnikliwego analizowania. Zaczynamy od słuchania i studiów, aby poznać różne aspekty Dharmy. Potem dzięki przemyśleniom, zadając sobie rozmaite pytania i szukając na nie odpowiedzi, zyskujemy pewność, którą medytacja scala wreszcie z umysłem, zmieniając we właściwe widzenie, pogład.

Kiedy przystępujemy do praktyki bodhicitty – pragnienia osiągnięcia Przebudzenia dla dobra wszystkich czujących istot nie idzie nam tylko o zrozumienie znaczenia tego słowa. Tu studia i przemyślenia nie wystarczą. W przypadku miłości, współczucia czy bodhicitty samo powiedzenie „miłość oznacza to i to”, „bodhicitta znaczy tamto”, nie zda się na wiele.

Musimy poczuć ich znaczenie tak wyraźnie i intensywnie, by stały się jednym z naszym umysłem, z tym, kim jesteśmy. Bez tego pozostaniemy jedynie z pojęciowym zrozumieniem, a nie żywym doświadczeniem.

Kiedy studiuujemy i rozważamy nauki, powinniśmy wybrać tekst, który wykłada ogólne zrozumienie pouczeń Buddy. Wielki Atisia mawiał, że na zgłębienie wiedzy zawartej we wszystkich naukach nie starczy jednego żywota. Nie mamy czasu na studiowanie wszystkich słów Buddy; życie jest zbyt krótkie, by poznać każdy komentarz czy rdzenny tekst. Szukamy więc takiego, który sam, jeden, pozwoli nam pojąć wszystko – niczym wschodzące słońce, rozświetlające cały świat. Słynna maksyma uczy: poznając jedno, poznajesz wszystko. Poświęcając się dogłębnyim studiom wybranej księgi, możecie wyzbyć się wszelkich wątpliwości, warto więc skupić się na jednym.

„Trzydzieści siedem praktyk Bodhisattwy” jest takim właśnie tekstem. Zawiera przede wszystkim nauki dotyczące treningu umysłu w tradycji kadampa. W Tybecie wielu wielkich mistrzów ze wszystkich szkół studiowało go, rozważało, medytowało zgodnie z jego wskazówkami, opatrywało komentarzami i wykładało uczniom. Jest głęboki, rozległy, wszechstronny i zwięzły; zawiera wszystko, czego trzeba do zrozumienia praktyki Bodhisattwy.

Zanim zaczniemy go omawiać, wypada dowiedzieć się czegoś o autorze, Ngulciu Thogme Zangpo. Jeśli nie powiemy o nim kilku słów, pomyśli

ktoś, że nauki te ot tak spadły z nieba. Łatwiej nam będzie nawiązać więź z jego słowami, jeśli poczujemy, że spisał je człowiek z krwi i kości, który jak my doświadczał szczęścia i cierpienia.

# Autor

Ngulciu Thogme Zangpo (1295–1369) urodził się w tybetańskim U-Tsangu, w okolicy klasztoru Sakja. W młodości nosił imię Kynciok Zangpo. Jak wiemy, wielkich ludzi wykuwają wielkie trudy – tak było i tym razem. Od dzieciństwa. Matka zmarła, gdy chłopiec miał trzy lata. Zajął się nim babka, ale w tym samym roku odeszła i ona. Trafił pod opiekę wujka, który zajmował się nim do czternastego roku życia, kiedy to Thogme Zangpo wstąpił do klasztoru. Siedem lat później przyjął pełne święcenia bhikszu.

Początkowo studiował Dharma z wieloma uczonym z sakjapy: madhjamakę, cittamatrę („tylko umysł”) oraz różne rodzaje ślubowań Bodhisattwy. Otrzymał też wiele abhiszek, przekazów tekstów, kluczowych pouczeń, komentarzy. Praktykował również wiele nauk dzogcien. Później otrzymywał nauki wszystkich Linii i szkół, podchodząc do nich bez żadnych uprzedzeń.

Kiedy miał piętnaście lat mnisi nadali mu nowe imię: Thogme – po tybetańsku „coś, czemu nie staną na drodze żadne przeszkody”. Studiował wtedy w klasztorze posiadającym seminarium i dziedziniec do prowadzenia debat. Świętynię odwiedził wielki uczyony Njima Gjaltzen, żeby wyłożyć mnichom Abhidharmakosię „Kompendium wyższych nauk”, fundamentalne dzieło słynnego indyjskiego mistrza Asangi. Urządził debatę, podczas której przedstawił pojęcie doświadczenia cierpienia przy jednoczesnym braku zaciemnień. „Wolność od zaciemnień i cierpienie są sprzecznościami. Czy mają wspólną podstawę? Jak to możliwe, że się nie wykluczają?”, zapytał uczniów. Brak zaciemnień oznacza przecież zniknięcie przyczyny cierpienia.

Wszyscy milczeli i wtedy odezwał się piętnastoletni Thogme: „Niektórzy Arhaci (mistrzowie, którzy osiągnęli urzeczywistnienie) należący do tradycji Słuchaczy i Samotnych Mędrców wciąż doświadczają cierpienia z powodu nagromadzonej przez siebie karmy”. Chłopiec znalazł właściwą odpowiedź i wyjaśnienie pozornej sprzeczności. Wszyscy byli

pod takim wrażeniem, że nazwali go Thogme – tybetańskim tłumaczeniem imienia wielkiego Asangi. „Naprawdę jesteś jak on”, orzekli i uczeni, i nauczyciele młodego mnicha.

Thogme Zangpo stał się nie tylko wielkim uczonym, ale i praktykującym. Urzeczywistniwszy równość siebie i innych, potrafił dokonać prawdziwej wymiany. Kiedy miał jakieś trzydzieści lat, przed bramą klasztoru pojawił się zawszony żebrak. Nie ulegało wątpliwości, że jeśli zobaczą go ludzie, zostanie przepędzony. Thogme zaczął więc potajemnie, pod osłoną nocy, nosić mu jedzenie. Po kilku dniach nieszczęśnika nie zastał. Długo go szukał i wreszcie znalazł zaszytego w ciemnym kącie. „Dlaczego się chowasz?”, zapytał. „Każdy na mój widok czuje obrzydzenie i mdłości – odparł żebrak. – Wolę zejść im z oczu”.

Wyglądał tak żałośnie, że Thogme Zangpo zabrał go do swojej klasztornej celi. Znów nakarmił i oddał piękną, obszytą futrem wełnianą kurtkę, żeby biedak nie nosił zawszonych łachmanów. I wtedy pomyślał, że jeśli je wyrzuci, umrą pozbawione żywiciela owady. Aby zapewnić im krew, sam odział się w szaty żebraka.

Wkrótce zapadł przez to na zdrowiu. Był tak chory, że nie mógł udzielać nauk. Uczniowie dowiedzieli się, co zaszło, i zaczęli protestować. „Nie musisz dzielić cierpień i problemów innych, żeby praktykować Dharmę – przekonywali. – Możesz to robić, prowadząc wygodne życie”. „Marnujesz swoje drogocenne życie – mówili inni. – Nie poświęcaj go dla czegoś tak nieistotnego jak wesz”. Pozostali uczniowie tylko błagali: „Miej na nas wzgląd. Prosimy, pozbądź się wszy i odziej w nową szatę”.

Thogme Zangpo uśmiechnął się do nich i odrzekł: „Przeżyłem już wiele żywotów. Poszły na marne, bowiem myślałem tylko o sobie. Tym razem wykorzystuję to ciało i życie do pomagania innym. Mam wreszcie cel, czuję się użyteczny. Nawet jeśli zaraz umrę, to z poczuciem, że właściwie wykorzystałem dany mi czas. Nie zamierzam nic zmieniać, nie zrezygnuję”.

Nosił żebracze szmaty jeszcze siedemnaście dni i karmił wszy własną krwią, póki nie znikły. Być może zmarły z przejedzenia. Tak czy owak, gdy było po wszystkim, zebrał martwe owady, jakby były ludźmi, i zrobił z nich tsa-tse (mały wizerunek religijny). Potem modlił się i recytował mantry, odprawiając ostatnie rytuały.

W ten właśnie sposób dokonuje się wymiany, zamieniając swoje wygody na cierpienia innych. Thogme Zangpo potrafił też czynić z przeszkód ścieżkę praktyki. Raz, kiedy był bardzo chory, pewien uczeń spytał: „Co ci dolega?”. „Bardzo szczególna choroba”, odparł nauczyciel. „Co możemy zrobić, żebyś się od niej uwolnił?”. „Nie ma od czego. Po prostu modłę się do Trzech Klejnotów. Buddo, Dharmo, Sangho, jeżeli moja choroba jest dobra dla innych istot, błogosławcie mnie nią. Jeśli pożytek przyniesie moja śmierć, błogosławcie mi śmiercią. O ile dobre ma być zdrowie, obdarzcie mnie nim. Modłę się tak i w sprawie choroby nie robię nic innego”. I tak Thogme Zangpo z radością wykorzystywał chorobę do praktykowania ścieżki. Te przykłady pokazują, że nauki, które nam zostawił, to nie same słowa, ale i autentyczne doświadczenie.

Kiedy umierał, wokół jego posłania zebrali się przyjaciele i uczniowie. „W jakiej Czystej Krainie się odrodzisz?”, zapytał jeden z nich. „Niektórzy mistrzowie kadampy modlą się o odrodzenie w piekłach, co uszczęśliwiłoby i mnie, gdyby miało być pożyteczne dla innych istot. Bez spełnienia tego warunku kolejne życie, nawet w Czystej Krainie, nie byłoby dobre i dla mnie, zatem go nie pragnę. Poza tym nie mam mocy, która pozwoliłaby mi odrodzić się tam, gdzie zechcę. Modłę się więc po prostu, aby było to miejsce, w którym zdołam pomagać czującym istotom”.

Jeden z jego najwybitniejszych spadkobierców, Panglo Cienpo, mawiał potem do swoich uczniów: „Jeśli chcecie być tacy jak ja, musicie poświęcić się czynieniu dobra w kilku żywotach. Jeżeli jednak pragniecie stać się kimś takim jak mój nauczyciel Thogme Zangpo, będziecie musieli gromadzić pozytywne czyny w niezliczonych życiach”.

Tyle o życiu autora „Trzydziestu siedmiu praktyk Bodhisattwy”. Pewne fragmenty mogły brzmieć niepokojąco, jak choćby ten o konieczności pracy w wielu żywotach. Thogme Zangpo był wielkim mistrzem i Bodhisattwą, który poświęcił życie pomaganiu wszystkim czującym istotom i zgromadził ocean zasług. Każdy, kto pragnie osiągnąć ten stan, najprawdopodobniej będzie musiał gromadzić pozytywne czyny w bardzo wielu żywotach.

Kiedy mówimy o kolejnych żywotach, zwykle mamy na myśli narodziny, przejście przez życie, śmierć – i tak dalej, od nowa. Z drugiej jednak strony dobro nagromadzone w wielu żywotach może

zamanifestować się w jednej chwili. To także kwestia metod. Jeżeli potrafimy gromadzić dobro w sposób niezwykle skuteczny – z mądrością i współczuciem, czyniąc to, co należy, we właściwym miejscu – może ono przybrać skalę nie tylko żywotów, lecz nawet eonów. Innymi słowy, eon zasługi oznaczać też może kilka chwil.

Wszyscy wielcy mistrzowie i wszyscy Bodhisattwowie pragnęli pomagać każdej żyjącej istocie. My także możemy mieć takie aspiracje. Modłę się, abyśmy zdołali, jak Thogme Zangpo, dokonać wielkich rzeczy dla pożytku wszystkich istot.



# Jak rozumieć pustość

W pismach madhjamaki nauki o pustości, czyli braku „ja”, wyłożono niezwykle jasno, opatrzone licznymi analizami i cytataми z ksiąg. Ponieważ są one niezwykle głębokie i rozległe, w łonie jednego systemu filozoficznego istnieją liczne poglądy. Na wiele sposobów, jak choćby w szkole prasangika („konsekwencjalistów”), objaśnia się na przykład naturę umysłu, niemniej mimo tej różnorodności kwestią niepodważalną pozostaje zasadnicze stanowisko madhjamaki. To znaczy? Jedności pustości i współzależnego powstawania. Pierwsza nie kłóci się z drugim, a drugie z pierwszą. Funkcjonują razem. Owa jedność jest fundamentem poglądu wszystkich, którzy rozumieją głębię filozofii buddyjskiej.

Pierwszy wers hołdu: „Widząc, że zjawiska wszystkie nie przychodzą ani nie odchodzą”, mówi o wolności od wszelkich mentalnych konstrukcji i tworów. Co oznaczają te terminy? Czasem określa się je jako pojęcie zakładające istnienie bądź nieistnienie. Bywają też definiowane jako założenie prawdziwości lub fałszu. Takich konstrukcji mogą być setki: coś należy do samsary albo nirwany, jest splamione albo nie, przychodzi bądź odchodzi. Wszystkie te sposoby lgnięcia umysłu do przedmiotów często zbiera się w grupę ośmiu (powstanie i ustanie, wygaśnięcie i trwanie, przychodzenie i odchodzenie, odrębność i tożsamość) lub czterech (powstanie z siebie, z innych, zarówno z siebie i innych, wreszcie bez przyczyny). Ostatecznie zostają one uspokojone, uciszone.

O istnieniu i nieistnieniu mówić można długo. Patrzy się na nie na przykład z dwóch perspektyw. Na początek mamy stwierdzenie: „To zjawisko, które po prostu istnieje, jest puste”. Poziom „zwykłego istnienia” należy do rzeczywistości konwencjonalnej, czyli zależnego powstawania. Gdyby zjawisko nie istniało, przed zwykłymi istotami nie pojawiałoby się nic. Proste istnienia nic więc nie zakłóca, nikt nie neguje. Nam idzie o zanegowanie zjawiska, które zdaje się istnieć naprawdę. Jego pustość opisuje się w komentarzach z różnych punktów widzenia, jednak

przeciętnemu człowiekowi, niewykształconemu, prostemu, trudno analizować to, co się przejawia, i określić umysł, który chce łączyć do tego czy tamtego jako istniejącego prawdziwie. Dlatego też studia są tak ważne.

## **Dwie wizje poglądu**

Poszukujemy, aby wyrobić sobie pogląd – i możemy uczynić to na dwa sposoby, wychodząc od strony negatywnej bądź pozytywnej. W pierwszym wersie: „Widząc, że zjawiska wszystkie nie przychodzą ani nie odchodzą”, mamy negację przypominającą zbijanie konstrukcji umysłu należących do ośmiu lub czterech wyliczonych przed chwilą skrajności. W większości najważniejszych traktatów, aby dojść do konkluzji czy, jak wolicie, zrozumienia, używa się właśnie procesu eliminacji. Druga metoda, właściwa przede wszystkim ustnym instrukcjom i objaśnieniom do praktyki, ma charakter pozytywny. Znajdujemy w nich zdania oznajmujące: „Zrób to, a otrzymasz tamto”. „Tego należy poniechać”. W ten sposób prowadzi się nas bezpośrednio, nie poprzez negację, lecz pozytywnie, bardziej empirycznie. Początkujący adepci powinni jednak zaczynać od negacji – nie ma w tym wielkiego ryzyka, za to mnóstwo pożytku.

Próbując znaleźć prawdę ze strony afirmatywnej, możemy naśladować naukowców, których badania opierają się na tym, co zewnętrzne. Nie staramy się analizować zjawisk, przekonać o ich istnieniu bądź nieistnieniu li tylko przy pomocy rozumu. Idziemy prosto do przedmiotu, kolumny czy wazy, żeby sprawdzić, jak z nimi jest. Kiedy uczeni badają strukturę cząsteczek, nie patrzą w swój umysł, lecz na nie – i to z różnych perspektyw. Odkryte w ten sposób fakty pozwalają im określić cechy przedmiotu, a co za tym idzie nabrać wobec nich pewności.

Idąc w ich ślady, możemy wyrobić sobie znacznie precyzyjniejszy pogląd i zyskać pewność wobec naszych odkryć, opieramy się bowiem na obiektywnym przedmiocie, a nie subiektywnym umyśle. Kiedy myślimy subiektywnie, koncentrujemy się na pojęciach powstających w umyśle, natomiast aspekty przedmiotu, przed którym stoimy, są stabilne i wyraziste. Moim zdaniem powinniśmy próbować patrzeć na zjawiska obiektywnie, obserwować je i badać bardziej bezpośrednio. Jeżeli uda się nam to zrobić

bez zastanawiania nad charakterem bytu owego przedmiotu i jeśli czynimy to mając w pamięci głębokie ustne pouczenia lamy oraz stabilny umysł, pogląd doprowadzi nas do znaczenia rozstrzygającego, ostatecznej rzeczywistości.

## **Bliźnięta „ja” i „moje”**

Szukając dla siebie poglądu albo filozofii, niektórzy opowiadają się za rozwiązaniami najłatwiejszymi do zrozumienia i objaśnienia, uznając je za najlepsze. Znajdują jednak wyłącznie to, co pokrywa się z ich sposobem myślenia. Odkrycie poglądu, który przekracza sferę codziennego widzenia świata, jest w istocie niezwykle trudne. Nieodmiennie szukamy tego, co chcemy znaleźć. Jeżeli kochamy się w złocie, polujemy na miejsca, gdzie możemy je najtaniej kupić i najdrożej sprzedać. Jeśli wolimy kwiaty, będziemy omijać jubilerów i kantory, wyglądając wszędzie kwiaciarni. Pragnąc złota, myślimy o nim, tęskniąc za kwiatami, marzymy o nich. Drepcemy za własnymi koncepcjami, nie umiając ich przerosnąć.

Co dalej? Hodujemy niesłychane lgnięcie do własnego „ja” i tego, co zdaje się nam „moje”. Ta fiksjacja pozbawiona jest jakichkolwiek podstaw, moc nawykowych skłonności sprawia jednak, że choć „ja” i „moje” nie spełniają żadnych kryteriów logicznych, wydają się nam doskonale ustalone. Jak do tego dochodzi? Od niepamiętnych czasów uznajemy, że zjawiska istnieją prawdziwie. Ten sposób myślenia może się nie rzucać w oczy, niemniej stanowi integralną część naszych skłonności. „Ja” i „moje” zdają się zatem naturalne, pozytywne, racjonalne. Wszystko, co nimi nie jest, jawi się jako „inny”, który budzi nieufność i zasługuje na odrzucenie.

Co stanowi tu dla nas największe zagrożenie? Uznanie owego drogocennego „ja” za autonomiczne, niezależne. Ta konceptualizacja jest głęboko zakorzeniona w naszych umysłach. Jak się z niej wyrwać? Wracamy do negacji i, jak przy kształtowaniu poglądu, zadajemy niezliczone pytania: Czy to naprawdę istnieje? A może nie? Powtarzając je w nieskończoność, oswajamy „ja” i nabieramy przeświadczenia, że nie może ono istnieć niezależnie, w oderwaniu od wszystkiego innego. W ten sposób osłabiamy nawyk chwytania. Wraz z tą fiksjacją maleć będą

wszystkie inne rodzaje lgnięcia, co pozwoli nam na dalsze badanie prawdziwej, stałej natury rzeczy, która, jak przekonamy się z czasem, jest wolna od skrajności niebytu i wieczności. Kontynuując badania, zbliżymy się do naturalnego stanu umysłu. Wzrośnie też moc naszego wglądu. Jeżeli uda nam się wyrobić stabilny pogląd, pomoże on w ukazaniu prawdziwej natury umysłu.

Odkrycie przekraczającego świat poglądu przy pomocy umysłu, który bada prawdziwą naturę rzeczy, napawa radością. Jak spotkanie matki i dziecka, wyciągających do siebie ręce: umysł, co lgnie do „ja”, otula się mądrością, rozumiejącą brak jaźni.

## **Przykładem życie**

Zapadł zmierzch i wszyscy z pewnością są senni – ja na pewno – zatem nadszedł najlepszy czas na anegdotę. Musimy się dowiedzieć, dlaczego lgnięcie do „ja” jest tak potężne. Dlaczego pozwala myśleć, że gniew dobrze nam służy, gdy obraca się przeciw czemuś, co zdaje się godzić w interesy „ja” i „mojego”. Co im służy, zdaje się nam niezrównanym. Skąd bierze się to niesłychane przywiązanie do nas samych? Możemy sobie powiedzieć, że z nawykowych skłonności z wielu żywotów, lecz tak naprawdę nie mamy pewności. Pamiętamy tylko to życie, a po kilkunastu latach i tak nie wszystko. Wymazujemy zwłaszcza rzeczy przykre. Zapomniałem już wiele z dzieciństwa. Pozostały we mnie przede wszystkim rzeczy miłe, reszta uleciała, niemniej jednak właśnie we własnym życiu najlepiej szukać przyczyn kurczowego chwytania się tego „ja”.

Opowiem o czymś, co mnie spotkało, ponieważ sądzę, że siła owego lgnięcia może zależeć od tego, jak nas wychowywano i jak wyglądało nasze dzieciństwo. Kiedy byłem bardzo mały, mogłem mieć wtedy trzy, może cztery lata, rodzice poświęcali mi wiele uwagi. Dawali mi miłość – a o to przede wszystkim idzie. Pragnęli tylko jednego: zapewnić mi to, co czyni mnie szczęśliwym, i sprawia, że czuję się kochany. Takie wychowanie zasługuje na oklaski, ale może też stać się zarzewiem dumy.

W podobnych okolicznościach, ilekroć wydarzy się coś niemiłego, dziecko płacze, a rodzice natychmiast starają się temu zaradzić. Znaleźć

coś, co uspokoi malca, i dać mu to jak najszybciej. Stają na głowie, ale nie opowiadają, co zrobili i przez co przeszli. Podsuwają dziecku wszystko, czego zapragnie, zaczyna więc ono czuć się królem: „Dzieje się tylko to, co mi się podoba. Nielubiane i niechciane po prostu się nie wydarza”. I nawet jeśli z początku nie było egoistą, wkrótce staje się aroganckie. W takich sytuacjach trzeba tłumaczyć, żeby pokazać inną perspektywę. Rodzice mogą spokojnie wyjaśnić, że ceną za dostarczenie czegoś pożądanego bywa poświęcenie innej rzeczy. Dziecku, które zrozumie, ile zapłacono za coś dobrego, może być łatwiej zmagać się z dumą.

Jesienią w Tybecie zarzyna się zwierzęta. Jako dziecko byłem tym wstrząśnięty. Czy to za sprawą współczucia, czy strachu nie chciałem patrzeć na zabijanie. Płakałem i krzyczałem: „Nie mordujcie ich!”. Robiłem wszystko – bez skutku – żeby zapobiec rzezi. W naszym regionie Tybetu nie używa się do tego noża. Zwierzęta są duszone, co wymaga skrępowania kończyn i pyska. Ilekroć to widziałem, chciałem biec i zrywać więzy. Na to byłem jednak za mały, więc tylko urządziłem sceny płacząc wniebogłoso, lecz i tak nie potrafiłem zapobiec temu, czego nie chciałem.

Ponieważ rodzice nie mogli tego uczynić, tłumaczyli mi: „Nie spełnimy twojej prośby. Jeśli nie zabijemy zwierząt, nie będzie co jeść. Czym cię nakarmimy?”. Rozumiałem, że nasz dom położony jest na takiej wysokości, iż nie rosną tam warzywa – nie było innego jedzenia. Odwoływali się też do Dharmy, tłumacząc zabijanie zwierząt karmą. Nie mieliśmy wyboru, ponieważ byliśmy od niej zależni. Ich wyjaśnienia i argumenty pomogły. W końcu zrozumiałem, że szło o przeżycie i że było to związane z karmą. To drugie nie poprawiło mi nastroju. Pojęcie przyczyn, dla których istoty nie są niezależne i cierpią, spotęgowało mój smutek. Mimo to należy wykorzystywać takie okazje i udzielać dzieciom lekcji, aby mogły odwołać się do nich i do zdobytej wtedy wiedzy, gdy podobna sytuacja wydarzy się ponownie. Mnie z pewnością było to pomocą, być pomoże posłuży i innym.

Rodzice marzą o cudownym świecie dla swych dzieci, lecz znacznie ważniejsze są ich słowa, które uczą myśleć i odróżniać dobro od zła. Dharma podpowiada nam, co należy porzucić i czemu się poświęcić. Wedle jej pouczeń najtrudniej, nawet gdy bardzo się staramy, jest pożegnać łągnięcie do ego, fiksację na własnym „ja”. Innymi słowy, pomagamy dzieciom błądzić, pozwalając, by czuły się pępkiem świata. Powinniśmy zaszczeniać im to, co pożyteczne. Powiedzmy, zamiast dostarczać dziecku

gotowe warzywa, znacznie lepiej byłoby pokazać mu, jak samemu je uprawiać. Podobnie my, adepci Dharmy, zwłaszcza jej nauczyciele, musimy ważyć słowa i pomagać słuchaczom rozumieć: praktycznie, skutecznie, bez podsycania skłonności do egotyzmu.

## **Opaczne widzenie pustości**

Kiedy mówimy „pustość”, nie mamy na myśli czarnej dziury, próżni – bez niczego: przyczyn, skutków, współzależności. Rozumiana w ten sposób, faktycznie może napawać przerażeniem. Pewnego razu, mogłem mieć wtedy osiem albo dziewięć lat, czytałem księgę, siedząc u boku nauczyciela. Nazywało się to „studiowaniem”, lecz myśli błądziły zupełnie gdzie indziej. Nie wokół pustości, gdyż nie miałem jeszcze w rękach traktatów poświęconych jej i współczuciu. Myślałem o ludziach, którzy umarli, i o świecie, co powstawszy, musi obrócić się w perzynę, grzebiąc nawet swoje bóstwa. Kiedy wyobraziłem sobie tę chwilę, wszystko wokół mnie odpłynęło. Na moich oczach materialne przedmioty rozlały się niczym woda. Nic nie było wyraźne. Byłem wstrząśnięty, zacząłem się pocić, nie mogłem usiedzieć na miejscu, spytałem więc nauczyciela, czy mogę wyjść. Nie był tym zachwycony, zmarszczył brwi, ale skinął głową. Wybiegłem na płaski dach, na który wyglądały okna moich komnat, i zacząłem chodzić w tę i z powrotem. Pomogło. Sądzę, że gdybym wtedy nie wyszedł, mógłbym oszaleć. Było to naprawdę przerażające.

Co dowodzi, że jeśli błędnie bierzemy pustotę za czarną nicość, mogą pojawić się trudne doświadczenia. Kiedy później rozmawiałem o tym z innym nauczycielem, ucieszył się i powiedział: „Świetnie, otarłeś się o urzeczywistnienie pustości”. Nie jestem przekonany, czy tak było, wiem jednak, że myślenie o niej jako o próżni może wywołać strach. Weźmy choćby cierpienie, którego doświadczamy, gdy nie możemy znaleźć tego, czego chcemy. Jak zareagowalibyśmy na wyparowanie każdego przedmiotu. Trudno nawet wyobrazić sobie ten ból i lęk. Możemy więc mówić, że wszystkie zjawiska są puste, musimy jednak to wyjaśnić. Wolno nam nazywać je zjawami, trzeba przecież wiedzieć, jak istnieją i jak analizować różne poglądy na to, że powstają. Nie wystarczy powiedzieć: oto pustota, oto przejawienie. Czegoś, gdzieś. Musimy poznać ich

niedwoistość, prawdziwą naturę umysłu. I tu wracamy do pierwszej strofy.  
Czenrezik – nieoddzielny od naszego lamy – urzeczywistnił to właśnie.  
Najtrudniejsze do poznania. Doskonałość zrozumienia i mądrości godne są  
najwyższego szacunku, oddajemy więc im cześć.

# Wracając do tekstu

Należy wiedzieć, jak słuchać, oraz rozumieć intencje i pobudki mistrza, który nauki spisał. Powiada się na przykład, że kiedy Thogme Zangpo pracował nad tym tekstem, brakowało mu jedzenia i nie miał się w co odziać – po prostu był bardzo biedny. Swoje pouczenia przekazał najpierw kilku najbliższym uczniom. Potem, jak powiadają, wszelkie niezbędne środki pojawiały się już spontanicznie.

Tekst jest krótki. Niewiele słów, lecz znaczenie głębokie. Choć zwięzłe, pouczenia są wszechstronne i praktyczne, co ułatwia nam stosowanie ich w codziennym życiu. Wszystkie prezentowane kwestie mają źródła w sutrach, tantrach i podstawowych komentarzach, zaś rady, jakich udziela Thogme Zangpo, nie służą prostemu zaspokojeniu naszej ciekawości, lecz odnoszą się do serca praktyki buddyjskiej. Krótko mówiąc, tekst przedstawia i rozległe, i głębokie aspekty nauk, dlatego też studiowało go i stosowało, przemierzając ścieżkę, tylu adeptów.

Jeśli zadamy sobie trud policzenia strof, stwierdzimy, że mamy ich czterdzieści trzy, a nie, jak podpowiada tytuł, trzydzieści siedem. Pierwsza jest hołdem, zaś druga, zaczynająca się od słów „Doskonali Buddowie, źródło wszelkiego pożytku i szczęścia”, to obietnica napisania tekstu. Obie nie należą do „trzydziestu siedmiu”, gdyż nie są instrukcjami. Ostatnie cztery – od „Zgodnie ze znaczeniem sutr i traktatów” – stanowią swego rodzaju kolofon, więc dotyczy to również ich. Pouczeń jako takich mamy zatem właśnie trzydzieści siedem.

W tradycji buddyjskiej autor zaczyna od oddania czci Przebudzonym i w kolejnych wersach sławi ich, objaśnia tytuł oraz zobowiązuje się do pisania. Tu tytuł odnosi się do tego, jak mamy żyć jako Bodhisattwowie. Powiada się, że autentyczny tekst jest prawy na początku, bowiem wyklada powód jego powstania, prawy w środku, ponieważ tłumaczy tu omawiany problem, oraz prawy na końcu, gdyż podsumowuje tam swą treść. Innymi słowy, jego znaczenie zawiera się w trzech kolejnych częściach.



Początkującym Bodhisattwom krok po kroku objaśnia się ścieżkę oraz radzi, jak nią iść, a skoro pouczenia te zebrano w trzydzieści siedem strof, tekst zatytułowany został tyłomaż „praktykami”.

a/ *Namo Lokeśwaraja*

*Widząc, że zjawiska wszystkie nie przychodzą  
ani nie odchodzą,*

*I pragnąc jeno dobra przyczyniać żyjącym,*

*Czenrezikowi, mistrzowi najwyższemu i opiekunowi,*

*Cześć nieprzerwanie oddaję ciałem, mową i umysłem.*

Pierwsza strofa zaczyna się od słów „Namo Lokeśwaraja”, oznaczających hołd czy też złożenie pokłonu naszemu szczególnemu źródłu Schronienia. W sanskrycie *namo* to „cześć”, *loka* – „świat”, a *iśwara* – „Pan”, czyli razem „Pan Świata”: jedno z imion Awalokiteśwary (po tybetańsku – Czenrezika). Najpierw składamy więc hołd słowami „Cześć Awalokiteśwarze”, a w następnych wersach zapoznajemy się ze znaczeniem całego tekstu, otrzymując zwięzłe streszczenie nauk dotyczących mądrości i metod.

Pierwsza linijka: „Widząc, że zjawiska wszystkie nie przychodzą ani nie odchodzą” mówi o wszechwiedzącej mądrości, która należy do natury umysłu, jest zatem czymś, co posiada każdy – niemniej, póki co, wszystkiego nie wiemy, ponieważ tę zdolność blokują pewne czynniki. Nie są one jednak częścią natury umysłu – przesłaniając go, nie stanowią jego właściwości. Gdyby były jego integralną częścią, nie dałoby się ich usunąć, wiemy przecież, że tak nie jest. Pręgi, uczy przysłowie, są cechą tygrysa – bez nich nie byłby sobą. Z zaciemnieniami umysłu jest inaczej; nie należą do jego natury: bycia czystym i świadomym. Cechuje je to właśnie, że dają się oczyścić – nie stanowiąc natury umysłu, mogą być usunięte.

Sugeruje to istnienie antidotum, i rzeczywiście, dysponujemy metodami, które mogą być bardzo skuteczne. Im bardziej je stosujemy, tym więcej opada zasłon, potęgując moc mądrości. Po usunięciu ostatnich zaciemnień i splamień nasz umysł może wiedzieć wszystko, w pełni doświadczać i rozumieć całą skalę zjawisk – każdą rzecz, która mieści się w świadomości.

Z różnych powodów przedmioty poznania klasyfikujemy na wiele sposobów – szkodliwe lub nie, złożone bądź niezłożone. Te pierwsze uznajemy też, odpowiednio, za część samsary albo nirwany. Naturę zjawiska można opisać dwojako, w kategoriach jego prawdziwego bytu tudzież przynależności do całej sfery. W tym drugim przypadku mamy na myśli wszystko, co się pojawia, czego można doświadczyć lub być świadomym.

Należy zrozumieć, że doświadczenie zjawiska i jego natura są jednym, mimo że definiujemy je na dwa sposoby. Sposób przejawiania się umysłowi oraz faktyczna istota zdarzenia mogą być opisywane różnymi słowami, niemniej – na najwyższym poziomie zrozumienia – umysł Buddy „widzi wszystko”. Nazywamy go wszechwiedzącym, ogarnia bowiem każdą rzecz. Innymi słowy, jest absolutnie świadomy, zdolny widzieć rzeczy dokładnie takimi, jakimi są, bez przeszkód, nieskalanie. I właśnie o umyśle przebudzonym, wszechwiedzącej mądrości Buddy, mówią słowa: „Widząc, że zjawiska wszystkie nie przychodzą ani nie odchodzą”.

Z perspektywy mądrości takiego umysłu – lub, jak kto woli, z perspektywy ostatecznej czy też perspektywy natury umysłu – wszystkie zjawiska samsary i nirwany mają jeden smak, są sobie równe. W pierwszych wersach „Podstawowej mądrości środkowej ścieżki” Nagardżuny wywodzi się to, o czym już mówiliśmy, z negacji:

*Wszystko, co pojawia się w sposób zależny,  
Nie ma ustawiania ni stawiania się,  
Wygaśnięcia i trwania,  
Przychodzenia, odchodzenia,  
Nie jest ani inne, ani takie samo:  
Całkowite wyciszenie tworów umysłu  
Jest wygaśnięciem. Tak powiedziano.  
Pokłon składam przed prawdziwymi słowami  
Doskonałych Buddów.*

Nauczyciele madhjamaki nazywają patrzeć na zjawiska bez dociekliwości i analizy „samsarycznym”. Niewprawny, nieoczyszczony umysł, przez soczewki dualizmu postrzega wszystko jako rozdzielne: dobre lub złe, wewnętrzne czy zewnętrzne, i tak dalej. Jeśli jednak przenikliwie,

bezpośrednio skierujemy na naturę rzeczy całą świadomość, przekonamy się, że pozory mylą. Z perspektywy poziomu tego zrozumienia czy też doświadczenia – który jest poza przychodzeniem i odchodzeniem – zjawiska nie istnieją naprawdę i postrzegane są jako wolne od wszelkiego podłoża. Ludzie nie „wchodzą” i nie „wychodzą” z samsary ani nie „osiągają” nirwany. Zaciemniony umysł wciąż widzi to jednak w ten sposób.

## **Pustość i współczucie**

Przebudzonego, który dostrzega to wszystko z całą jasnością, przepęlnia takie współczucie, iż pragnie tylko jednego – pomagać. Nie ma innego celu i nie czyni nic poza pracą dla tych, którzy wciąż tkwią w pułapce samsary, nie rozumiejąc prawdziwej natury zjawisk. Osiągając poziom poza przychodzeniem i odchodzeniem, staje się Bodhisattwą lub Buddą, zdolnym do przejawiania się w wielu postaciach. Tym, których umysły wymagają ujarznienia, ukazuje się w formie gniewnej, zaś zmagającym się z przywiązaniem – stosownie do tej przypadłości. Obarczonym złością i nienawiścią przejawia się jeszcze inaczej. Buddowie i Bodhisattwowie pojawiają się w niezliczonych emanacjach. Czenrezik słynie z miłości oraz współczucia i promieniując nimi, pracuje na rzecz wszystkich istot, sławi się go tu zatem jako – nierozdzielnych – „najwyższego mistrza i opiekuna”.

Dlaczego Buddowie i Bodhisattwowie przybierają różne formy, aby pomagać innym, niech podpowie ta historia. Dawno, dawno temu, w czasach Buddy imieniem Kaśjapa, pierwszy Karmapa został wyświęcony na mnicha. Zdarzyło mu się wtedy rzucić innemu zakonnikowi: „Wyglądasz jak małpa”. Powiadają, że z tej przyczyny przez pięćset lat odradzał się jako to zwierzę. Znacznie później, już jako pierwszy z linii Karmapów, Dysum Khjenpa, też nie był szczególnie przystojny. Nim zdecydował się przyjąć ślubowania, z powodu małego wyglądu miała go wręcz porzucić dziewczyna. Wywołany tym smutek pchnął go ponoć do przywdziania mnisich szat. Po wstąpieniu do klasztoru poświęcił się praktyce Dharmy. Kiedy osiągnął urzeczywistnienie, pomyślał: „Z taką twarzą raczej nie pomogę innym istotom, będzie je ode mnie odstręcać”.

Pełen współczucia modlił się więc: „Obym w przyszłości był zawsze przystojny”.

Współczucie nauczyciela, które otwiera wrota Dharmy, przybierać może wiele postaci. Powiada się, że są tacy, którym nie pomogą nawet tomy nauk. Wymagają czegoś więcej niż słowa, jeśli więc mają się przeobrazić, potrzebny jest szczególny wygląd bądź postawa. Czasem pomaga więź umysłów. Nauczyciel jest elastyczny, szukając tego, co może być przydatne.

b/ *Doskonali Buddowie, źródło wszelkiego pożytku i szczęścia,  
Ukażcie się mocą urzeczywistnienia prawdziwej Dharmy.  
Skoro to zaś zależy tylko od biegłości w praktyce,  
Wyjaśnione zostanie, jak czynią to Bodhisattwowie.*

Strofa ta jest obietnicą napisania tekstu. Pierwsza linijka, która mówi, że doskonali Buddowie są źródłem wszelkiego pożytku i szczęścia, wymaga właściwego zrozumienia. Idzie w niej o to, że szczęście i dobro są rezultatem pozytywnych czynów, a Dharma mówi nam, co nimi jest, a co nie, jeśli więc zastosujemy się do jej wytycznych, osiągniemy cel. Czasami ludzie błędzą, sądząc, że ich los zależy wyłącznie od Buddy albo Lamy. Nauczyciele jawią się im jako wszechmocni, zaś sami są w swoich oczach prawie lub całkowicie bezsilni. I tylko modlą się: „Błagam, dajcie mi szczęście, niechaj wszystko ułoży się pomyślnie”. Nie należy jednak wierzyć, że Buddowie są wszechmocni i że nasze powodzenie uzależnione jest od ich kaprysu. Nie mogą go nam zapewnić. Gdyby tak było, wszystkie problemy tego świata zostałyby dawno rozwiązane. Prawda jest taka, że nasze szczęście zależy od nas samych. Musimy je zbudować; nie da go nam nikt inny. Warto więc wiedzieć, jak to uczynić, i tego właśnie uczą Buddowie. Niech nam to zapadnie głęboko w pamięć.

W jaki sposób możemy zapewnić sobie pomyślność? Pracując z własną motywacją, działaniami i zgłębiając praktykę Dharmy. Wpajamy sobie rozwagę i uważność, świadomość tego, co warto i czego nie należy czynić. Pożytki, które wynikają z „urzeczywistnienia prawdziwej Dharmy”, oraz osiągnięcie Stanu Buddy – nie spadają z nieba. Budda, niczym owoc, do pełnego Przebudzenia dojrzewa. My także musimy pracować, zgłębiać

i praktykować Dhamę, ponieważ nie osiągniemy rezultatu bez powodu, bez przyczyn i warunków.

Powiedziano, że podstawową przyczyną Przebudzenia jest współczucie. Ma więc ono znaczenie fundamentalne, rozstrzygające. Bodhicitta stanowi najważniejszy element praktyki Dharmy, a metoda jej rozwijania – to sześć paramit. Buddowie i Bodhisattwowie stosują je bezustannie, aby ćwiczyć swe umysły, my zaś powinniśmy iść za ich przykładem. Wyłożone w tym tekście praktyki Bodhisattwy uruchamiają przyczyny i warunki pełnego Przebudzenia.

# Co to jest „prawdziwa praktyka”?

- 1/ *Mamy oto obdarzone wolnościami naczynie i trudne tak do zdobycia warunki,  
Które na brzeg drugi samsary przenieść mogą nas samych i innych.  
Bez chwili wytchnienia, dniami i nocami –  
Słuchać, rozważać i medytować: oto praktyka Bodhisattwy.*

Pierwsze z trzydziestu siedmiu pouczeń wyjaśnia, jak praktykować Dharma. Najpierw musimy tego chcieć, następnie zaś słuchać i studiować, by pogłębiać zrozumienie. Samo ono to jednak za mało. Trzeba nam również przekonania, pewności, którą rodzi refleksja. Niemniej przeświadczenie o słuszności nauk oraz formalne przestrzeganie zasad Dharmy wciąż nie wystarczą. Musimy stopić je z tym, jak doświadczamy, a do tego niezbędna jest medytacja. Na pełną praktykę składają się więc studia, przemyślenia oraz medytowanie.

Tekst powiada, że skoro posiadamy drogocenne ludzkie ciało, nadarza się nam sposobność praktykowania Dharmy. Aby czynić to dobrze, musimy wiedzieć, czego poniechać, a co rozwijać pośród różnych rzeczy, które robimy na co dzień. Jeśli nie możemy jednego ani drugiego, brak nam wolności do praktykowania. Ludzie zdolność tę mają, co czyni ich życie najbardziej sprzyjającym praktyce Dharmy. Niektóre zwierzęta posiadają rozmaite umiejętności i potrafią robić rzeczy niezwykle, niemniej w przeciwieństwie do ludzi nie są w stanie świadomie, konsekwentnie czemuś się poświęcić lub z czegoś zrezygnować, a to odbiera im wolność, o której mówimy. Człowiek ma tę niesłychaną szansę, wyjątkową wolność, powinien więc pilnie, całym sobą korzystać z niej dniem i nocą.

Nie wystarczy słuchać nauk z uwagą i zainteresowaniem. Nawet jeśli akurat tego nie robimy, należy pamiętać o Dharmie, aby wszystko, co pojawia się w umyśle, było z nią jednym. Jeżeli potrafimy to zrobić, praktykujemy naprawdę. Tekst mówi, że powinno tak być przez cały dzień i całą noc, bez chwili rozproszenia. Jak to osiągnąć? Jak praktykować, by umysł nigdy nie błędził? Aby odpowiedzieć sobie na to pytanie, musimy wiedzieć, na czym polega prawdziwa praktyka Dharmy.

Kadampowie ilustrują to opowieścią o człowieku, który chciał, lecz z początku nie wiedział, ale w końcu odpowiedź odnalazł. Zaczął od chodzenia wokół stupy. Sumiennie, nie rozglądając się na boki, od świtu do zmierzchu. Po pewnym czasie zainteresował się nim mistrz kadampy, który zapytał: „Co tu robisz?”. „Okrażam stupę – odpowiedział młody człowiek. – Praktykuję Dharma”. „Wspaniale. Krążysz. Nie lepiej byłoby naprawdę praktykować?”, usłyszał od mistrza, który z tymi słowami oddalił się, pozostawiając młodzieńca w głębokiej konfuzji.

„Wydawało mi się, że praktykuję Dharma – powiedział sobie – ale może to nie to. W takim razie, co?”. Po namyśle doszedł do wniosku, że musi tu iść o czytanie ksiąg. Pobiegł do biblioteki, pobrał stertę tomów i zaczął. Czytał pilnie, gdy znów napatoczył się mistrz kadampy: „Co robisz?”, spytał tradycyjnie. „Czytam nauki, praktykuję Dharma”, brzmiała odpowiedź. „Świetnie – zakrzyknął nauczyciel – ale nie lepiej byłoby praktykować naprawdę?”.

Konfuzja gorliwego młodzieńca pogłębiła się jeszcze bardziej. Nie miał pojęcia, co począć. Myślał, myślał i wreszcie: „Wiem! Medytacja! Tyle i tylko tyle”. Znalazł zaraz cichy kąt, usiadł, skrzyżował nogi, przymknął oczy i medytował, przekonany, że poświęca się głębokiej praktyce.

Wkrótce, jakże inaczej, znów pojawił się mistrz kadampy ze swoim pytaniem: „Co robisz?”. „Praktykuję Dharma, medytuję”. „Dobrze trochę pomedytować – usłyszał – ale nie lepiej byłoby praktykować, nie popełniając przy tym błędów?”. Dla młodego adepta było tego już za wiele: „Na czym więc polega prawdziwa praktyka Dharmy? – wykrzyknął. – Nie na okrażaniu, nie na czytaniu ksiąg, nie na medytacji. To na czym?”. „Pozbądź się przywiązania – odparł nauczyciel. – To jest praktyka Dharmy”.

Jak nasz bohater, praktykować pragnie wielu ludzi. Często zaczynają od medytacji wstępnych, nyndro. Kiedy ich zapytać, co robią i co z tego

wynikło, odpowiadają: „Z pokłonami było trudno. Wypociłem kilka kilo”. Usłyszymy też o wysiłkach, kłopotach i problemach. Jeśli praktyka przyniosła coś więcej, mogą oświadczyć: „Wspaniale! I piękne”, opisując swoje wrażenia.

Są i tacy, którzy lubią mówić o osiągnięciach jeszcze wyższych. „Ależ miałem doświadczenie! Tańczyła przede mną sama Wadźrajogini!”. Opowiadają o wizjach bóstw i niezwykłych przeżyciach. Skoro przytrafiają się one jednym, możemy zacząć sądzić, że podobne znaki otrzymamy i my, lecz nie są to naprawdę istotne rezultaty.

Doskonale wiemy, że w czasie intensywnej praktyki, kiedy stajemy się nieco zmęczeni lub rozstrojeni, w naszych umysłach mogą pojawiać się rozmaite, na pozór pozytywne bądź negatywne doświadczenia. To wcale nie muszą być autentyczne znaki, prawdziwe bowiem – to sposób, w jaki radzimy sobie ze szkodliwymi emocjami. Na przykład: „Wczoraj o dziewiątej wyrządzono mi wielką przykrość i już miałem wpaść w złość, ale zastanowiłem się i do tego nie doszło”. Takie właśnie rezultaty wskazują, czy nasza praktyka rzeczywiście staje się antidotum na negatywne myśli i uczucia. To niezwykle ważne, ponieważ zdarza się nam nie rozumieć, czym w istocie jest i czemu ma służyć praktyka Dharmy. Wykonujemy ją jakiś czas, lecz za prawdziwy efekt bierzemy coś zupełnie innego. Powinniśmy wystrzegać się tego błędu.

## **Poza podziałami**

Czasami mówimy o praktykowaniu Dharmy tak, jak gdyby było to coś do zrobienia. Bierzemy ją za jedno, a własny umysł za drugie: on tu, ona tam. To nie jest prawdziwa praktyka Dharmy. Kiedy na przykład mówimy o miłości i współczuciu, możemy pomyśleć: „muszę je wzbudzić”, jakby trzeba je było skądś sprowadzać, jakby nasz umysł nie mógł tu i teraz być miłością. To właśnie jemu musimy pozwolić stać się miłością i współczuciem, jeśli chcemy rozwinąć bodhicittę. Współczucie nie jest gdzieś indziej – mieszka teraz w naszym własnym umyśle, który nie stoi obok, gdy praktykujemy Dharma. Gdyby tak było, nie mogłaby ona go przeobrażać. Ów rozdział stanowi problem, kiedy próbujemy rozwijać miłość i współczucie lub pracować z negatywnymi emocjami.



Nieodmiennie musi się to wydarzać w naszym umyśle, który jest nieoddzielny od rodzącej się w nim miłości i współczucia. Na tym właśnie polega prawdziwa praktyka Dharma.

Należy widzieć różnicę między sesją medytacyjną a tym, co po niej. W czasie sesji całkowicie skupiamy się czy to na analizowaniu, czy to na osadzeniu umysłu w stanie medytacyjnym. Tybetańskie przysłowie powiada, że ciało mieli się z kośćmi – innymi słowy, stajemy się jednym z praktyką. Po zakończeniu sesji umysł nie jest już nią całkowicie pochłonięty, niemniej staramy się zachować pozytywne skutki medytacji. Nim wstaniemy, powinniśmy wyrazić aspirację: „Ukończywszy tę sesję, przez cały dzień będę próbował utrzymać smak tego doświadczenia i stanu umysłu”.

Dzięki temu, choć umysł nie jest już tak bacznie skupiony jak w czasie sesji, żyjemy praktyką. Te dwie fazy wzajemnie się wspierają. Sesja oddziałuje na cały dzień, a to, jak go przeżywamy, pomaga uczynić formalną praktykę znaczącą i skuteczniejszą.

W jaki sposób praktykujemy nocą? Z oczywistych względów nie da się odbyć sesji i przejść do fazy po niej. Jeśli przed snem myślimy za dużo, możemy się nawet nie zdrzemnąć. Powiada się, że we śnie umysł odzwierciedla stan, w jakim znajdował się tuż przed zaśnięciem. W zależności czy był to stan pozytywny czy negatywny – takież staje się sen. Układając się w łóżku, przed zaśnięciem z reguły myślimy o tym, jak minął nam dzień, i planujemy, co zrobimy nazajutrz. Możemy wykorzystać tę chwilę na przemyślenie, co też uczyniliśmy prawego, a co złego, oraz obiecać sobie, że następnego dnia plusów będzie więcej niż minusów. Dzięki tej motywacji cała noc może zmienić się w konstruktywną praktykę. Jeśli zdołamy zasnąć w taki sposób, nasz sen nie będzie bezużyteczny i jałowy, lecz przeobrazi się w pozytywny stan umysłu, potęgując moc dobra.

Tyle o pierwszej strofie, czas ruszać dalej. Mamy dwudziesty pierwszy wiek, nie możemy więc tkwić w miejscu. Trzeba mknąć naprzód, jak przystało na piękny, duży samochód.

# Badanie znajomego

- 2/ *Przywiązanie do przyjaciół kipi niczym woda,  
Do wrogów niechęć pali jak ogień.  
Błądzący w niewiedzy, niepewni, co obrać, co odrzucić –  
Opuścić ojczyznę: oto praktyka Bodhisattwy.*

Bliscy nam ludzie i rzeczy często budzą przywiązanie oraz jego przeciwieństwo – niechęć. Kiedy oswoiwszy się z czymś, uznamy to za miłe, sympatyczne i zgodne z naszą wizją świata, stajemy się do tego przywiązani. Gdy związanym z nami ludziom i przedmiotom dzieje się coś złego, nasz umysł zaczyna się burzyć. To zupełnie oczywiste. Podobnego obeznania wymaga także awersja. Nie weźmiemy kogoś za wroga nic o nim nie wiedząc, bo jeśli ma być zły, musimy wiedzieć dlaczego. Zanim powiemy „nieprzyjaciół”, sporządzamy długą listę wszelkich przywar, do czego niezbędna jest swego rodzaju zażyłość. Kiedy już uznamy coś za nieładne lub nieprzyjemne, widzimy w tym wroga, odsuwamy jak najdalej i hodujemy w sobie niechęć. Zatem i ona, i przywiązanie wyrastają ze znajomości swych przedmiotów.

Taka zażyłość, podpowiada doświadczenie, bierze się z długiego przebywania w tym samym miejscu – stąd w tekście pojawia się tybetańskie słowo *phajul*, „ojczyzna”. Ja Tybet opuściłem, co nie znaczy przecież, że nie ma we mnie niechęci ani przywiązania. Tu „ojczyzna” nie oznacza więc kraju czy domu, lecz sytuację, która sprzyja podsycaniu tych uczuć. Innymi słowy, zaleca się nam zmniejszenie brzemienia przywiązania i niechęci, które obciążają nasze umysły.

Jak bliski nie wydawałby się nam przyjaciel i choćbyśmy sądzili, że wiemy o nim wszystko, zawsze znaleźć się może coś – tajemnica, problem, pomyłka, które próbował przed nami skrywać. Z drugiej strony, dowiedzieć się czegoś nowego możemy i o wrogu, który wydaje się zbiorem wad. Zapewne jest taki a nie inny z jakiejś przyczyny –

na przykład sytuacji, na którą nie miał żadnego wpływu. Coś w końcu musiało sprawić, iż stał się tak dokuczliwy, że uznaliśmy go za nieprzyjaciela.

Lepiej zatem unikać skrajności i nie widzieć w przyjaciółach uosobienia dobra, a we wrogach wcielenia zła. Nawet jeśli nie dojrzeliliśmy jeszcze do tego, żeby postrzegać ich jednakowo, powinniśmy starać się rozumować i działać w sposób wyważony: bliski nie zawsze ma rację, a adwersarz nie w każdej sprawie się myli. I o tym właśnie mówi druga strofa, a nie o opuszczaniu ojczyzny. Miejsce zamieszkania nie decyduje o naszych reakcjach. Nawet Thogme Zangpo powiedziałby, że jest z Tybetu. Nie zaleca nam zatem porzucenia domu ani kraju, lecz skrajności przywiązania i niechęci do naszych „przyjaciół” i „wrogów”.

# Pożegnanie z doczesnymi sprawami

- 3/ *Porzucenie miejsc szkodliwych  
stopniowo odsuwa trucizny umysłu.  
Kiedy nic nie rozprasza, spontanicznie dobro się czyni,  
Umysł zaś czysty w Dharmę wątpić przestaje –  
Zaufać samotności: oto praktyka Bodhisattwy.*

Samotność jest niezwykle ważna – zwłaszcza dla wyciszonego spoczywania, czyli medytacji *siamatha*. Powiada się, że stan ten osiągniemy po znalezieniu odpowiedniego, odludnego miejsca i praktykowaniu w nim należycie od trzech do pięciu miesięcy. Mówi się wręcz, że jeśli tak się nie stanie, nie osiągniemy celu nigdy, ale to nie musi być prawda absolutna. Dla mnie taka zewnętrzna samotność jest przeszłością. Miewam ją co najwyżej we własnym pokoju, a i tam nieczęsto.

Na czym polega prawdziwa samotność? Możemy podzielić ją na zewnętrzną i wewnętrzną. Niezależnie od naszej sytuacji, od tego, czy mieszkamy sami czy z kimś, samotność zewnętrzna to za mało, gdyż to „coś” poza nami, chwila, gdy wychodzimy z tłumu. Znacznie ważniejsza jest ta wewnętrzna, ponieważ wszelkie niepokoje biorą się z nas samych. O wiele też trudniej ją znaleźć. Sami tworzymy sobie tłum myśli, które kłębią się w naszych umysłach. Są w środku, trudniej więc je przegnać. Niełatwo ją znaleźć, niemniej samotność wewnętrzna jest najważniejsza; zewnętrzna nie wystarczy. Proszę, postarajcie się odszukać samotność prawdziwą.

- 4/ *Rozstaniemy się z rodziną, starymi przyjaciółmi  
I z majątkiem, na któryśmy pracowali.  
Gość, świadomość, opuszcza gospodę, ciało –*

## *Porzucić ziemskie troski: oto praktyka Bodhisattwy.*

Powiedziano, że efektywność praktyki Dharmy uzależniona jest od tego, czy potrafimy rozstać się z niepokojami naszego życia, zwyczajowo nazywanymi ośmioma samsarycznymi dharmami (zysk i strata, przyjemność i ból, sława i niepamięć, pochwała i potępienie). I teraz właśnie możemy z tym pracować. Nie powinniśmy odkładać tego na potem, mówiąc sobie, że zrobimy to później w obecnym lub następnym żywocie. W „Odcinaniu czterech przywiązań”, jednej z najważniejszych ksiąg tradycji sakja, czytamy, że człowiek lgnący do tego życia nie może mienić się prawdziwym adeptem. Dharmę rzeczywiście praktykują ci, którzy są od tego wolni.

Zrozummy, dlaczego powinniśmy pracować nad porzuceniem doczesnych spraw, które zebrano w osiem samsarycznych dharm. Z jednej przyczyny: symbolizują one nasze przywiązanie – sposoby, na jakie lgniemy do wszystkiego w otaczającym nas świecie. Nie ma znaczenia, czy owe rzeczy wydają się nam przyjemne lub przykre, dobre i złe, pożyteczne bądź szkodliwe. To lgnięcie do nich – ślepe i bezmyślne – odbiera nam spokój umysłu.

Wielu z nas lubi Dharmę i chce ją praktykować, często jednak robimy to, gdy jesteśmy nieszczęśliwi i zmagamy się z jakimiś trudnościami, zatem w istocie próbujemy po prostu lepiej się poczuć. Jak bolą plecy, nacieramy się w tym celu żelem i idziemy na masaż. Nasza praktyka Dharmy przypomina nieco te zabiegi. Traktujemy ją jako remedium na problem, lecz najbardziej interesuje nas to życie, ten świat i jego rozmaite atrakcje. Rzeczą absolutnie najważniejszą, kluczem do pomyślności, wydaje się nam dobytek. Nawet jeśli specjalnie tak nie myślimy, w tyle głowy, podświadomie lgniemy do doczesności, jak gdyby to od niej zależało nasze szczęście.

Z taką postawą praktyka Dharmy zaczyna przypominać leczenie AIDS. Kiedy cierpimy na tę chorobę, jedząc, karmimy ponoć najpierw wirusa i dopiero, gdy się nasyci, substancje odżywcze trafiają do zdrowych organów ciała. Podobnie wygląda nasza praktyka, jeśli jesteśmy nazbyt przywiązani do ośmiu samsarycznych dharm. To one, niczym AIDS, otrzymują najwięcej uwagi, a Dharma zajmuje dalsze miejsce. Innym przykładem mogłoby być porównanie Dharmy do ekranu. Film i jego

wszystkie atrakcyjne obrazy wyświetlają się po stronie światowej, podczas gdy na drugiej, dharmicznej widać niewiele. Tak właśnie praktykujemy, gdy nasz umysł pochłonięty jest tym światem.

## **Śmierć to nie koniec**

Patrząc na własne życie, powinniśmy widzieć ciągłość – kolejne ogniwa: dzieciństwo, dorosłość, przyszłość. Jeżeli nie ma w nas poczucia łączności między tym żywotem a następnym, nic nie powstrzyma nas przed przedkładaniem nad wszystko doczesności. Wiele rozprawia się o istnieniu – bądź nie – życia po życiu. Obie strony mają przekonujące argumenty i nikt nie jest w stanie rozstrzygnąć sporu. Jedno jest jednak pewne. Jeśli nasz przyjaciel, ktoś kochany, umiera albo znika, miłość utrudnia, uniemożliwia wręcz pogodzenie się z myślą, że człowiek ten odchodzi na zawsze i bezpowrotnie.

Większość z nas ma poczucie, że zmarli na swój sposób pozostają dostępni. Mówimy do nich, odwiedzamy miejsce kremacji lub pochówku, składamy kwiaty, zanosimy modlitwy. Śnią się nam, niektórzy widzą ich nawet albo czują obecność. To zupełnie naturalne. Uczucie, o którym mówimy, nie ma źródeł w religii. Nasza miłość sprawia, że wierzymy, iż istnieje coś wrodzonego, co nie kończy się, gdy umieramy. Nie uważamy się za świeczkę, znikającą wraz ze swym płomykiem, ale za rozświetlającą przestrzeń pochodnię, której jasny płomień przekazywany jest z drzewca na drzewce. Uważam ten sposób myślenia za bardzo ważny.

Jeżeli uznajemy zgon za kres, przepełnia nas strach i wyrzuty sumienia. Jeśli jednak możemy przez chwilę pomyśleć logicznie, przyczyną śmierci jako końca muszą być narodziny, ponieważ jedno nie istnieje bez drugiego. Należałoby więc opłakiwać je jednakowo i natychmiast zapomnieć o urodzinowych prezentach. Nie wolno nam – już poważniej – widzieć w śmierci końca, stanowi ona bowiem przedłużenie narodzin. To nie nicomość ani próżnia, lecz czas przeniesienia naszego światła w inny wymiar. Kiedy przyjmujemy to do wiadomości, dostrzeżemy, że jest w nas coś, co może rozświetlić przyszłość kolejnym pokoleniom i nam samym. Z takiej perspektywy śmierć nie jest końcem ani czymś, czego należy się lękać.

# Dobrzy i źli przyjaciele

5/ *Ofiaruj im przyjaźń, a rozleją się trzy trucizny,  
Słuchanie zaś, rozważanie i medytacja zgasną.  
Kiedy na szwank narażone są miłość i współczucie –  
Porzucić złych przyjaciół: oto praktyka Bodhisattwy.*

Przyjaciele towarzyszą nam przez całe życie. Dobrzy albo źli. Związek z tymi drugimi może wypaczać i niszczyć nasze subtelne, pozytywne nawykowe skłonności. Nie znaczy to przecież, że taka znajomość przeobraża nas całkowicie lub wywiera wielki, negatywny wpływ.

Kiedy mówimy o „porzuceniu”, nie musi to oznaczać konkretnych osób, lecz określone wpływy. Na poziomie głębszym strofa ta mówi w istocie o naszym własnym umyśle, skupionym na tym, co pozytywne bądź negatywne. Gdy pochłaniają go trzy trucizny (otępienie, złość i nieumiarkowane pragnienie), rosną wszelkie negatywne emocje i coraz bardziej się im poddajemy. Nawet jeśli uda się nam unikać złych ludzi, o ile nie odetniemy umysłu od jego trucizn i szkodliwych wpływów, nasza praktyka pozostawiać będzie wiele do życzenia.

6/ *Na tego zdaj się, a skazy znikną,  
Przymioty zaś okrzepną niczym rosnący księżyc –  
Prawdziwego przyjaciela duchowego  
Hołubić nad własne ciało: oto praktyka Bodhisattwy.*

W tej strofie mowa o wpływie pozytywnym: przyjacielu dobrym, którego nazywamy duchowym. W księgach buddyjskich szczegółowo omawia się cechy nauczyciela, rekomendując – od winaji po wadzrajanę – mnogość przymiotów, które może być trudno znaleźć w jednej osobie. Prawdę mówiąc, niezwykle trudno. Niemniej musimy starać się o kogoś, w kim przymioty przeważają nad skazami i słabościami.

Ostatnie wersy zalecają cenić go bardziej niżli „własne ciało”. To ważne, musi być jednak rozumiane właściwie. Powiedziano, że szukając odpowiedniego przewodnika, powinniśmy wystrzegać się pośpiechu i nie tracić z oczu celu, wybierając dlatego tylko, że napotkanego człowieka nazywają „nauczycielem”. Nie ma potrzeby w jednej chwili zawierać duchowej przyjaźni, kiedy jednak zdecydujemy się na to, należy przestać szukać. Krótko mówiąc, trzeba zacząć od poszukiwania i podjąć decyzję z pełną rozważą, wtedy dopiero traktując tego kogoś jako przyjaciela duchowego.

Przeostroga przed pośpiechem oznacza, iż powinniśmy skoncentrować się na posiadaniu przez nauczyciela wszystkich bądź większości wymaganych właściwości. To właśnie, nie nasze upodobania, jest tu przedmiotem analizy. Jeżeli skupimy się na własnym widzimisię, a nie na kwalifikacjach ewentualnego duchowego przyjaciela, nie dowiemy się, czy pociąga nas dobry czy zły człowiek i czy posiada wymagane przymioty. Jeśli spodoba się nam ktoś, kto do zadania tego nie dorasta, zwiążemy się z osobą niewłaściwą, taka perspektywa zaś powinna wybić nam z głowy pochopne decyzje.

Kiedy jednak obierzemy duchowego przyjaciela, dalsze szukanie byłoby niewłaściwe. W końcu przeprowadziliśmy wcześniej badania, mające wykazać, czy jego, bądź jej, zalety przeważają nad błędami, i na tej podstawie podjęliśmy decyzję. W tym miejscu przestajemy oceniać nauczyciela. Dalsze dociekania są niestosowne, bowiem ich przedmiot stał się naszym przewodnikiem. Jak mamy się z tym uporać? Nie powtarzamy sobie, „Budda rzekł: dobrze mieć duchowego przyjaciela, więc oto i mój”. To nie kwestia rozumu, lecz uczuć. Ten związek musi pochodzić z serca, tętnić życiem i odzwierciedlać najgłębsze aspiracje – całymi sobą chcemy wiedzieć, jak posłuży on naszej praktyce. „Czego muszę się nauczyć? Jakiej wiedzy pragnę?”. Odpowiedzi na takie pytania udzieli nam doświadczenie, a nie dzielenie włosa na czworo.

To trochę jak z miłością. Nie kochamy dlatego, że ktoś nam nakazał. Kochamy, bowiem tak każe nam serce. W nim też zrodzić się musi nasz związek z duchowym przyjacielem, odzwierciedlając to, co w życiu naszym najważniejsze. Jeśli tak się stanie, zbierzemy owoce, jakie rodzi autentyczny związek. W przeciwnym razie, mnożąc pytania, oddalimy się tylko od nauczyciela.



Pamiętajmy, każdy człowiek ma dobrą i złą stronę, wady i zalety, z pewnością znajdziemy więc jakąś ryse, gdyż nikt nie jest bez skazy. Jeśli wykryjemy ją w nowym nauczycielu, zaczniemy szukać następnego przewodnika, otwierając kolejny rozdział. Będziemy znów badać i sprawdzać, znajdować błędy i zaczynać od początku. W ten sposób możemy spędzić życie na poszukiwaniach, nie poznając smaku korzyści, jakie przynieść może związek z duchowym przyjacielem.

# Skąd pomocy?

7/ *Zakuci w kajdany więzienia samsary,  
Kogóż chronić by mogli światowi bogowie –  
Szukając opieki, Schronienie  
W trzech niezawodnych Klejnotach przyjmować:  
oto praktyka Bodhisattwy.*

W niektórych krajach istnieją pradawne praktyki, często nienależące do ustalonych tradycji religijnych lub filozoficznych, lecz specyficznego animizmu. Na widok majestatycznej skały ludzie sądzą, że jest w niej coś szczególnego; za niezwykle uchodzą też potężne, wiekowe drzewa. To kult światowych bogów, duchów żywiołów i tak dalej, uznawanych za zewnętrzne i potężne. Uciekając przed odpowiedzialnością za własną przyszłość, ludzie modlą się do nich i oddają całe swoje życie w cudze ręce.

Praktyki takie mogą przynosić pewne dobre skutki. W Tybecie ludzie wyciągali rękę i mówili: „Ta góra to bóg taki a taki”. Pożytek polega na tym, że pomaga to chronić przyrodę. Jeżeli góra jest święta, nie wolno jej niszczyć ani kaleczyć. Korzysta na tym nie tylko środowisko, ale i żyjące na stokach dzikie zwierzęta. Kiedy byłem mały, opowiadano nam, dzieciom, o owych bóstwach i duchach. Zbliżając się do podobnych miejsc, mieliśmy poczucie, że powinniśmy być grzeczni i nie hałasować, wpojono nam bowiem zasadę dobrze służącą przyrodzie.

W buddyzmie szukamy jednak opieki w inny sposób. Zrozumiemy, czym jest ochrona czy też schronienie, patrząc na własne życie. Od chwili przyjścia na świat troszczyli się o nas rodzice. Jako buddyści idziemy o krok dalej i mówimy, że sami jesteśmy swoimi opiekunami. Sami udzielamy sobie schronienia – choćby przed cierpieniem. Kiedy umrzemy, to my będziemy musieli starać się zachować świadomość i przejrzyistość, nie licząc na nikogo. Jest to jednak bardzo trudne, początkowo zdajemy się więc na innych.

Kim mają być owi „inni”? Kimś, kto pragnie nam pomóc i nie wprowadza nas w błąd. Takie właśnie są Trzy Klejnoty: Budda (nauczyciel), Dharma (nauki) oraz Sangha (społeczność) – pewne i godne zaufania. Przyjmując Schronienie, wchodzimy z nimi w relację: one dają nam ochronę, my im – ufność, rozumiemy bowiem, że Budda jest dla nas lekarzem, Dharma lekarstwem, a Sangha piastunką.

Schronienie, najogólniej rzecz ujmując, przyjmuje się z czterech powodów. Po pierwsze, aby samemu uwolnić się z samsary; po drugie, żeby wyzwolić innych z kajdan lęku; po trzecie, by rozwinąć współczucie, w którym nie ma przywiązania do bliskich (przyjaciół i krewnych) ani poczucia obcości wobec „dalekich” (wrogów); po czwarte wreszcie, aby owo współczucie rosło, przekraczając znany nam świat i obejmując wszystkie żyjące istoty. Widząc, że Budda uosabia te przymioty, dochodzimy do wniosku, iż jego nauki i ci, którzy je praktykują, są cenni, zatem przyjmujemy w nich Schronienie.

Za najważniejszy z Trzech Klejnotów uznaje się Dharmę. Zdarza się nam mieć dziwne wyobrażenia na temat Buddy. Przyjmujemy w nim Schronienie i sądzimy, że wyciągnie z nieba wielką rękę, którą zabierze nas z samsary. Budda urodził się w tym świecie, ukazał ścieżkę do Wyzwolenia i umarł. Co począć, skoro dziś nie mamy jak go szukać? Możemy zdać się na Dharmę, którą nam zostawił, i praktykować ze wszystkich sił, idąc ścieżką do pełnego Przebudzenia. Dharma jest namiestnikiem Buddy. Jeśli wcielamy w życie znaczenie przekazanych nam słów, niczym się to nie różni od jego fizycznej obecności, patrzenia nań i słuchania pouczeń – stąd tak wielkie znaczenie Dharmy.

Społeczność praktykujących (w sanskrycie Sangha) po tybetańsku nazywa się Gendyn, co dosłownie oznacza „tych, którzy dążą do prawości”. Ściśle określenie to odnosi się do istot, które są już na różnych poziomach Bodhisattwy. W innym znaczeniu jest zgromadzeniem co najmniej czterech wyświęconych mnichów, ponieważ Budda powiedział, że równa się to jego obecności, często jednak nazywamy tak po prostu przyjaciół na ścieżce. Są oni ważni, tak w codziennym życiu, jak i w świecie Dharmy. Mówiono mi, że ludzie zbliżają się do siebie na polu bitwy i mają kumpli z wojska. Nasze cele są jednak inne. Żywot po żywocie szukamy pełnego Przebudzenia, a druhami są nam ci, którzy dzielą nasze zainteresowanie kwestiami o znaczeniu najgłębszym. Niemniej nawet jeśli osiągnęli oni poziomy

Bodhisattwy, nie zdadzą się nam na wiele, póki nie nauczymy się polegać na własnych myślach. Co więcej, jeżeli trafią się nam przyjaciele szkodliwi, rozumem i dobrocią możemy pomóc im rozwinąć cechy pozytywne, nie poddając się przy tym złym wpływom.

Ostatecznie jesteśmy swoim własnym Schronieniem. Znaczy to tyle, że opiekować się sobą musimy sami i że nie robi tego za nas nikt inny. Trzeba nam wiedzieć, co obrać, a co odrzucić – i rzeczywiście to czynić. Oto prawdziwa praktyka Dharmy, stwarzająca przyczyny oraz warunki naszego szczęścia i wreszcie rozwinięcia mądrości, współczucia oraz zdolności pomagania innym.

Analizujemy więc i pogłębiajemy nasze zrozumienie, kształtując w sercu własny sposób bycia współczującym i mądrym. Dzięki mariażowi metod i mądrości rozwijamy zdolność pracowania dla pożytku nas samych i innych. Możemy chronić się i przekroczyć cierpienie samodzielnie. Polegamy również na Buddzie (nauczycielu), Dharmie (ścieżce) oraz Sandze (tych, którzy osiągnęli urzeczywistnienie), niemniej w ostatecznym rachunku wszystko zależy od nas, bowiem to my dźwigamy brzemie największej odpowiedzialności. Patrząc w skupieniu w siebie, we własny umysł, uczymy się, co odrzucić i co rozwijać. Ta wiedza stanowi korzeń, istotę Schronienia.

# Karma szczęścia i cierpienia

8/ *Nieznośne cierpienia światów niższych,  
Uczył Budda, zrodzone są z nieprawości –  
Nawet za cenę życia  
Nigdy ich nie popełniać: oto praktyka Bodhisattwy.*

Strofa ósma mówi o karmie, przyczynie i skutku. Jeśli nasze działanie jest pozytywne, jego rezultaty będą dobre, jeżeli negatywne – szkodliwe. Na tej samej zasadzie każdy czyn przynosi właściwy mu skutek, ponieważ karma to akcja i reakcja. Jak woda spływająca w dół i dym, co unosi się w górę, jest to proces naturalny, którego mechanizmu nie można zmienić i nie warto się z nim kłócić. Musimy zatem dowiedzieć się, jakie przyczyny są konstruktywne, a jakie szkodliwe, i postępować zgodnie z tą wiedzą.

Niższe światy tradycyjnie lokalizuje się głęboko pod nami lub daleko od Ziemi, ale ich wersje mniejsze możemy znaleźć także w naszym świecie i zobaczyć na własne oczy. Nie trzeba zaglądać pod skorupę ziemską ani szukać w przestworzach, ponieważ wojna i głód wydarzają się tu i teraz, a są dokładnie tym, co opisuje się jako cierpienia niższych światów. Ten ból przynoszą straszliwe okoliczności, które znamy z własnego doświadczenia albo telewizji. To po prostu fakt, a nie słowa mające przestraszyć ludzi czy przekonać ich o słuszności mojego sposobu myślenia. Karma, czyli przyczyna i skutek, jest procesem naturalnym, który powinniśmy bardzo dobrze zrozumieć.

Dla własnego dobra dowiadujemy się, co niesie radość i ból, a następnie przenosimy tę wiedzę w działanie. Praktykujemy w ten sposób nie tylko dla swojej korzyści, lecz dla przyszłości naszych dzieci i kolejnych pokoleń. Musimy starać się ze wszystkich sił nie czynić niczego, co – jak mord czy wojna – rani nas samych i innych.

Jeżeli będziemy unikać negatywnych działań – na przykład dziesięciu (zabijanie, kradzież, kłamstwo i tak dalej), o których mówią nauki

buddyjskie – spontanicznie stworzymy środowisko, zapewniające więcej szczęścia i pokoju tak jednostkom, jak poszczególnym państwom i całemu światu.

9/ *Szczęście trzech sfer jest niczym rosa na źdźble,  
Z natury ulatnia się w jednej chwili –  
Dążyć do najwyższego Wyzwolenia,  
Które nie zmienia się nigdy: oto praktyka Bodhisattwy.*

Zrozumienie nietrwałości wszystkich zjawisk w trzech sferach (pożądania, formy i bezforemnej) popycha nas ku Wyzwoleniu, o którym – po prostu musimy to rozumieć – decyduje wyłącznie nasz umysł. Rzeczy zewnętrzne – szczęście, cierpienie, wywołujące je okoliczności – zmienić nam trudno. Nasze ciało i jego otoczenie zawsze coś ogranicza. Możemy, na przykład, trenować skok w dal i robić postępy, lecz istnieje nieprzekraczalna granica fizycznych możliwości ludzkiego organizmu. Umysł nie ma natomiast żadnego gorsetu, jego moc pozwala rozwijać się nieprzerwanie. To bardzo smutne i przygnębiające, jeśli staramy się poprawić jakość tego życia, zaniehbując przy tym to, co moglibyśmy osiągnąć, pracując z własnym umysłem. Nasza perspektywa, wizja powinna być szeroka, bezkresna, aby umysł mógł rozwijać się i osiągnąć Wyzwolenie, którego nie ograniczy ani nie opisze nic.

10/ *Od czasu bez początku opiekowały się nami matki,  
Jeśli cierpią one, jakizż pożytek ze szczęścia własnego? –  
Wyzwalać niepoliczalne żyjące istoty  
I obudzić bodhicittę: oto praktyka Bodhisattwy.*

Myślmy czasem, że prawdziwe szczęście dałaby nam góra pieniędzy, wszyscy wiemy jednak, że tak nie jest. Szczęście i satysfakcję znaleźć trudno nawet z pełnymi kieszeniami. Widziałem film dokumentalny o dziewczynce, która potrzebowała transfuzji krwi, ale jej rodziny nie było na to stać. Pomogli więc przyjaciele ze szkoły, dzieci, sprzedając najlepsze zabawki, drogocenne skarby – misie, pluszowe słonie, lalki – i oddając wszystkie zebrane pieniądze potrzebującej.

Nie zapominajmy, że dzieci mają szczególny stosunek do swoich zabawek. Słyszałem nawet o malcu, który wbiegł po ulubioną do zawałającego się domu. Poświęcenie ich dla przyjaciółki to nie jest mała rzecz. Może i nie zarobiły wiele pieniędzy, ale dla nich była to wielka sprawa. Oglądając film, pomyślałem, że chciałbym dać coś i ja, ale gdybym to zrobił, nawet wpłacając milion, czułbym się zawstydzony darem tych dzieci, ich miłością i poświęceniem. Przy nich mój datek byłby niczym.

Ta strofa przypomina, że prawdziwej satysfakcji nie dadzą nam łatwe życie ani pieniądze. Dziś cieszę się komfortem i nawet spokojem umysłu, lecz one same nie zapewnią mi najwyższego zadowolenia, ponieważ ono rodzi się wtedy, gdy mogę rzeczywiście komuś pomóc bez żadnego oczekiwania na nagrodę w postaci choćby sławy czy reputacji. Szansa dania ludziom czegoś, co przyniesie im prawdziwy pożytek – oto największa satysfakcja.

# Wymiana siebie na innych

11/ *Wszelkie cierpienie bierze się z pragnienia szczęścia dla siebie,  
Doskonali Buddowie zrodzeni są zaś  
z intencji pomagania innym –  
Prawdziwa wymiana szczęścia własnego  
Na cierpienia cudze: oto praktyka Bodhisattwy.*

Strofa jedenasta mówi o zamianie wszelkiego dobra, jakie mamy, na nieszczęścia innych. Dlaczego prawdą jest, że cały ból tego świata bierze się z pragnienia szczęścia wyłącznie dla siebie? Jeśli koncentrujemy się tylko na własnej wygodzie i zadowoleniu, stajemy się egotyczni i arogancy, co wcześniej czy później przysporzy nam cierpień. Rozumie się to samo przez się.

Kiedy jednak słyszymy, że życzenie powodzenia innym daje szczęście nam, kim są owi „inni”? To też jasne: wszystkie żyjące istoty, które nie są nami. Łatwo też przekonamy się, że życie wymaga bezustannej wymiany między różnymi organizmami. Świetnym przykładem jest choćby nasz oddech. To, co wydychamy, dobrze służy pewnym istotom, zaś to, co wydychają one – nam. Zależymy od siebie nawzajem na bardzo wiele sposobów. Rozumiemy to intelektualnie, ale nie praktycznie, empirycznie. Jeśli idziemy przez życie bez takiego poczucia dawania i brania, nasza praktyka staje się przeciwieństwem wyznawanych przez nas pojęć, na przykład współzależności czy niesienia pożytku. Co więcej, nie dając, zamykamy się na dostawanie.

Możemy rozprawiać o równości wszystkich istot, wymianie siebie na innych, nie rozumiemy jednak, że dzieje się to w codziennym życiu. Sądzimy, że to coś szczególnego, tymczasem zachodzi ciągle. Dajemy, otwierając tym samym możliwość otrzymania – i dzieje się to zupełnie naturalnie. Tak wygląda nasze życie: społeczne, gospodarcze, każde. Dawanie i branie trwają cały czas. Zależy od tego samo życie. Dajemy,



więc i dostajemy – naturalna współzależność. Musimy jednak, a wymaga to sporego wysiłku, nauczyć umysł wiedzieć o tym, byśmy jasno, głęboko proces ów rozumieli.

Wiedzę tę blokuje miłość własna. Kiedy dzieje się coś dobrego, myślimy: „Tylko dzięki mnie. Moim talentom i energii”. W ten sposób „mnie” staje się zbyt ważne. Nie znaczy to oczywiście, że nie mamy o siebie dbać i nic dla siebie nie robić. Jasne, musimy, lecz nie posuwając się do skrajności obsesji na punkcie własnych zamierzeń i pragnień. Problem pojawia się, ilekroć przychodzi nam do głowy: „Na pierwszym miejscu interes mój. Ich może poczekać”. Musimy nauczyć się praktykować pozwalanie innym na zajęcie miejsca we frontowym rzędzie i usuwanie się samemu w cień.

## **Praktyka główna**

Medytacja dawania i brania (tonglen) służy zawróceniu miłości własnej. Praktykując, mniej zajmujemy się sprawami swoimi, przedkładając nad nie dobro innych. Wydychając, oddajemy wszystko, co pozytywne, wdychając – zabieramy cudze negatywności. Z początku możemy wyobrażać sobie innych w trudnych sytuacjach lub patrzeć na zdjęcie chorego. Powszechną metodą praktykowania tonglen jest branie na siebie dolegliwości, bólu i problemów osoby, która znajduje się w ciężkim położeniu. Wszystko to wdychamy przez nozdrza w postaci czarnej chmury bądź bardzo ciemnej, mętnej zawiesiny.

Niektórzy sądzą, że biorąc na siebie czyjś ból kolana, czujemy coś w nodze, a migrenę albo uszkodzenie mózgu – w głowie. Często tak właśnie widzi się prawdziwą praktykę tonglen, jednak wymiana szczęścia nie sprowadza się do indukowania bólu w kończynach lub innych dolegliwości. Idzie tu o zmniejszenie lgnięcia do samego siebie. Nie zadajemy więc sobie ran ani nie podkopujemy własnego powodzenia – nie na tym polega tonglen. Z początku, ujmijmy to w ten sposób, traktujemy umysł tak, jak gdyby składał się z dwóch części. Jedna, ta rozsądna, powiada: „Pragnę szczęścia i chcę, żeby szczęśliwi byli również inni”, ale jest też ta druga, która syczy: „Liczę się tylko ja i moje zadowolenie”.

Posługuje się głównie słowami „ja”, „moje” oraz „wyłącznie”. I z nią właśnie musimy pracować.

Towarzyszą temu różne wizualizacje. Negatywne aspekty umysłu, na przykład egoizm, możemy wyobrazić sobie jako świeczkę, której płomień trawi całe zło. Wytrwała praktyka pozwala osłabić, a następnie zwalczyć ten samolubny stan. Proces ów nie wpływa niekorzystnie na nas, lecz jedynie na nasze zadufanie i obsesyjne lgnięcie do własnego „ja”, które – tu symbolizowane świeczką – zrodziła nasza wyobraźnia. Nie zadajemy sobie ran: walczymy z fiksacją. Co więcej, jak podpowiada tradycyjna logika, to egoistyczne, autonomiczne „ja” nie istnieje naprawdę, bowiem funkcjonować może jedynie w relacji do czegoś, osoby bądź przedmiotu, nie ma więc mowy o jego niezależności czy podmiotowości. Wypreparowane „ja” faktycznie istnieć by nie mogło, całkowicie zależąc od innych czynników.

Dzięki praktyce wymiany zaczynamy dostrzegać równość siebie i innych, naszych i ich interesów. Żarliwie modlimy się o to, by uzyskali oni każdą dobrą rzecz, która jest naszym udziałem: długie życie, bogactwo, majątek i tak dalej.

Życzymy im tego całym sercem i czujemy, iż to otrzymali. Medytacyjne ćwiczenia tego rodzaju służą obu stronom. Naszych przymiotów, powiedzmy długowieczności i dobrej energii, nikt nie poniesie nigdzie na kiju i nikomu nie odda ani nie zmniejszy, są one bowiem integralną częścią tego, kim jesteśmy.

Życzenie innym i dedykowanie dobra wyrasta z potężnego pragnienia, które stoi na fundamencie pozytywnej motywacji. Dlatego też inni mogą coś dostać, podczas gdy my nie tracimy nic. W rzeczy samej wiele przemawia za tym, że faktycznie zostają obdarowani, co czyni tonglen tak ważną praktyką. Jej głównym celem pozostaje jednak zmniejszenie naszego egoizmu i wpojenie nawyku życzenia dobrze innym. Idzie tu właśnie o to.

# W obliczu trudności

12/ *Jeśli człek powodowany pragnieniem, kradnie, co nasze,  
Lub innym robić to każe –  
Dedykować mu ciało własne, majątek,  
Z czasów trzech wszelką zasługę: oto praktyka Bodhisattwy.*

Gdyby nam wszystko skradziono, niewątpliwie wezwalibyśmy policję. Nic innego nie przychodzi do głowy. Z podobną sytuacją, jak podpowiada anegdota z Lhathoku w moich rodzinnych stronach we wschodnim Tybecie, można się jednak uporać inaczej.

Pewien ziomek został napadnięty przez bandytów, gdy wracał do domu. Ukradli mu wszystko, włącznie z koniem. Została tylko wykładana srebrem czarka, którą nosił za pazuchą. Gdy złoczyńcy wsiadali już na wierzchowce, wyjął ją i zakrzyknął: „Rabusie drogocenni, weźcie, proszę, i to. W tych stronach zawsze jest się w drodze, więc na pewno się przyda”. Choć przeoczyli naczynie, oddał im je, co może wydawać się nieco ekscentryczne.

Zwykle – i tego dowiadujemy się w tym miejscu – zdaje się nam, że rzeczy, które mamy, należą do nas. Jasne, korzystamy z nich, ale prędzej czy później trafią gdzie indziej. Przedmioty krążą z rąk do rąk, więc w przywiązywaniu się do nich nie ma sensu. Jeżeli przykładamy zbyt wielką wagę do dobytku, kiedy przyjdą go nam ukraść, możemy rzucić się do walki i stracić nie tylko kosztowności, ale także życie.

Należy znać prawdziwą wartość rzeczy i nie poświęcać życia za coś o wiele mniej istotnego. Znaczenie nagromadzonych przez nas przedmiotów jest co najwyżej względne. Nawet jeśli je stracimy, nie powinniśmy tracić głowy, lecz zadedykować je tym, do których trafiły. Na tym polega praktyka Bodhisattwy.

13/ *Nawet gdyby głowę chciał nam kto odciąć*

*Bez winy naszej żadnej –  
Wziąć na siebie zło jego  
Ze współczuciem: oto praktyka Bodhisattwy.*

To niezwykle trudne, niechaj więc pozostanie domeną tych, co osiągnęli głębię urzeczywistnienia, oraz ich praktyki. Nie ma potrzeby nic tu objaśniać.

14/ *Choćby w światów miriadach  
Wylewali na nas wiadra kalumni –  
Z umysłem miłością przepelnionym  
O przymiotach ich mówić: oto praktyka Bodhisattwy.*

To również trudne. Zniewag i potwarzy w milionach światów zapewne byśmy nie zniesli. Nawet gdy obmawiają nas oko w oko, zaczynamy się wiercić i robimy purpurowi. Z drugiej strony, jeśli nie dzieje się to w naszej obecności, nie dowiemy się o niczym i nie będziemy mieli czym zadręczać. Najlepiej więc po prostu nie słuchać. Jeżeli nie da się tego uniknąć, bo ktoś wykrzykuje nam obelgi w twarz, warto skupić się na czymś innym i nie przejmować. Gdybyśmy słuchali uważnie, moglibyśmy wpaść w złość, a gdy raz obudzi się gniew, bardzo trudno go ujarzmić. Początkującym najlepiej więc służy unikanie słuchania złych rzeczy na swój temat. Łatwo wtedy je zignorować i skoncentrować się na innych sprawach.

15/ *Kiedy na oczach tłumu źle o nas mówią,  
Obnażając skrywane błędy –  
Widzieć w nich duchowego przyjaciela  
I pokłon przed nimi złożyć z pokorą:  
oto praktyka Bodhisattwy.*

W obliczu osób bezpośrednich i mówiących rzeczy niemiłe zdarza się nam wpadać w furję. Później jednak, gdy sprawę przemyślimy i uczciwie wejrzymy we własny umysł, dochodzimy do wniosku, że po prostu mieli rację: tak, popełniliśmy błąd. W takim przypadku powinniśmy zrewidować swoje stanowisko i sposób myślenia. Nie musimy od razu uznawać jego czy

jej za nauczyciela, warto jednak się uczyć, szukając wartościowych wskazówek w ich słowach.

16/ *Jeżeli ktoś, kto drogi był nam niczym dziecko,  
Widzieć zaczyna w nas wroga –  
Niczym matka chorego niemowlęcia  
Kochać go bardziej jeszcze: oto praktyka Bodhisattwy.*

Kiedy zwraca się przeciw nam ktoś, kogo darzyliśmy pełnym zaufaniem, to jedna z najboleśniejszych rzeczy, jakie mogą przytrafić się człowiekowi. Niemniej, mówiliśmy już o tym, nawet najbliżsi skrywać mogą jakieś tajemnice lub uczucia. Za zmianą postawy kryć się może powód, który ją uzasadnia. Nie znamy go, powinniśmy jednak szukać wyjaśnienia, ponieważ ludzie działają z określonych pobudek.

17/ *Kiedy równi bądź mniej znaczni  
Dumą wiedzeni poniżyć nas próbują –  
Z szacunkiem należnym nauczycielowi  
Wynieść ich nad siebie: oto praktyka Bodhisattwy.*

Nie znaczy to wcale, że mamy znosić każdą zniewagę jak krowa, która, najbardziej nawet poniżana, nie może odpowiedzieć ani nic zrobić, więc nie reaguje. Nie musimy być tak pasywni. Strofa ta mówi nam natomiast, że kiedy nas obrażają, nie powinniśmy odpowiadać gniewem. Jeżeli owładną nami negatywne uczucia, stracimy równowagę i kontrolę, a to wydarzyć się nie powinno. Lepiej pozostać stabilnym, zachować środek ciężkości, aby odpowiedzieć pozytywnie, stosownie do tego, kim naprawdę jesteśmy. Ludzie łagodnego charakteru mają swój własny, ujmujący sposób mówienia „przepraszam”, podczas gdy inni wypowiadają się bardziej dosadnie. Niezależnie od usposobienia nie musimy znosić zniewag z zupełną biernością. Możemy odpowiedzieć na nie bez tracenia równowagi czy folgowania negatywnym emocjom.

Jasne, trzeba szanować innych, niemniej nim okażemy komuś szacunek należny nauczycielowi, musimy oddać go sobie. Jeżeli uważamy się za bezwartościowych, nie docenimy i nie uszanujemy niczyjej wartości.

Zaczynamy więc od siebie, co umożliwi nam przeniesienie tej postawy na innych.

18/ *Nawet w obliczu pogardy i nędzy,  
Choroby, złych duchów klątwy –  
Serca nie tracić, walczyć z występkami i nieszczęściami  
Własnymi oraz innych: oto praktyka Bodhisattwy.*

Nie traćmy ducha w biedzie i chorobie, kiedy patrzą na nas z góry lub zniechęca przytrafia się coś strasznego. Spójrzmy na te sytuacje inaczej, rozumiejąc, że praktykujący Dharmę potrzebują doświadczeń, choćby wyłącznie negatywnych, ponieważ dają one wiedzę. Uczą, co należy czynić, a czego się wystrzegać i co zmieniać w naszym postępowaniu. To przez nie filtrujemy swoje plany.

Niezależnie od okoliczności powinniśmy patrzeć w przyszłość, podtrzymując nadzieję aspiracjami, takimi jak to, co chcemy osiągnąć lub kim pragniemy się stać. Dążenia te są niczym szpieg, bezustannie szukający okazji. W dawnych czasach zasiadali oni na wysokich górach, uważnie obserwując wszystko, co dzieje się niżej. Patrzenie w dal, w przyszłość, z otuchą, bardzo ich przypomina. Kiedy nadarzy się sposobność realizacji naszego planu, możemy odwołać się do doświadczenia i zrobić z niego użytek, dzięki czemu zawsze się pozbieramy i zdołamy zacząć od nowa nawet w obliczu najbardziej przykrych, trudnych i tragicznych sytuacji, jakie mogą nas spotkać.

19/ *Choćby pokłony były nam tłumy,  
A majątek zawstydział boga dostatku –  
Bogactwa samsary jako czcze widzieć  
I wolnym być od arogancji: oto praktyka Bodhisattwy.*

Bywamy bezczelni i aroganccy, zilustrujmy więc przykładem, jak uporać się z taką sytuacją. Wyobraźmy sobie pełen najróżniejszych rzeczy ocean i bawiące się na jego brzegu dziecko. Pewnego dnia znajduje tam kolorowe kamyki, innym razem muszelki, i wreszcie drogocenne klejnoty. Każde odkrycie – otoczek, muszla, diament – czyni je szczęśliwym i ekscytuje,

nigdy jednak nie przyjdzie mu do głowy, że odkryło wszystkie skarby oceanu.

To dobra postawa, bo nawet jeśli posiadamy lub wiemy bardzo wiele, nie należy mówić sobie: „Mam wszystko i znam wszystko”. Gdyż, rzecz jasna, tak nie jest. Jeśli coś poznaliśmy i napawa nas to zbyt wielką dumą oraz arogancją, nieuchronnie zamykamy przed sobą drzwi i możliwości. Więcej, nawet jeśli wiemy i zdajemy sobie sprawę, że wiemy, podczas dyskusji okazuje się często, że inni mogą mieć na to odmienny pogląd. Opisywać, przedstawiać w sposób różny i niezwykły, co daje nam szansę nauczenia się czegoś. Zyskane w ten sposób doświadczenia poszerzą naszą wiedzę.

Mówi się nam, że powinniśmy wystrzegać się arogancji, nie znaczy to jednak, że mamy być bojaźliwi. Jeżeli czegoś nie wiemy, możemy to powiedzieć – i zrobić to z poczuciem pewności siebie.

# Poskramianie umysłu

20/ *Nie pokonawszy wroga złości własnej,  
Walcząc z zewnętrznymi, tylko ich przydajemy –  
Armią więc miłości i współczucia  
Umysł swój okiełznać: oto praktyka Bodhisattwy.*

Nasza złość czy, jak kto woli, gniew albo niechęć jest wrogiem, przeszkodą, która zamyka przed nami wrota odrodzenia w wyższych światach oraz doskonałości niezrównanej: Wyzwolenia. Jeżeli nie położymy temu kresu, przeciwnicy zewnętrzni będą się tylko mnożyć. Rosnąć tym więksi, im bardziej usiłować będziemy ich pokonać, stanowiąc potencjalne zagrożenie dla naszego życia i zdolności do utrzymywania każdego z trzech rodzajów ślubowań (indywidualnego wyzwolenia, Bodhisattwy, tantrycznych), jakie przyjęliśmy.

Skoro to my sami stwarzamy sobie wrogów, mogą się oni mnożyć w nieskończoność. Imaginując takie projekcje, działamy w sposób szkodliwy. Dlaczego? Ponieważ nie ma istoty, która nie byłaby kiedyś naszą matką lub ojcem, wszystkie więc zasługują na nasze współczucie. Z drugiej strony, każda była nam też wrogiem. Innymi słowy, wszystkie żyjące istoty są w takim samym stopniu naszymi przyjaciółmi i adwersarzami, zatem przywiązywanie się do jednych i darzenie nienawiścią drugim jest zupełnie bezsensowne. Przy pomocy umysłu, który widzi tę równość, powinniśmy poskromić wroga własnego gniewu siłami armii wielkiego współczucia. To praktyka prawdziwego Bodhisattwy.

21/ *Rzeczy upragnione są niczym woda z solą,  
Im więcej jej pić, tym większe pragnienie –  
W jednej chwili porzucić wszystko,  
Co budzi przywiązanie: oto praktyka Bodhisattwy.*



To, co daje przyjemność, dzieli się tradycyjnie na pięć kategorii: pociągające formy, przyjemne dźwięki, ładne zapachy, doskonałe smaki oraz rzeczy miłe w dotyku. Nie mogą one, niczym słona woda, zaspokoić naszych pragnień. Im bardziej im folgujemy, tym większa udręka łaknienia. Nie tylko go nie gasimy – ono rośnie. Spragniony, który napije się słonej wody, jeszcze mocniej chciał będzie pić. Tak właśnie nakręca się mechanizm nienasycenia.

Dalej czytamy: „W jednej chwili porzucić wszystko, co budzi przywiązanie”. Posłużmy się przykładem. W codziennym życiu stykamy się z wieloma rzeczami, które absorbują nasze zmysły. Jeżeli skupimy się na jednej z nich i poczujemy pragnienie, powinniśmy się natychmiast wycofać. Dlaczego? Ponieważ porzucenie czegoś, co wywołuje zaciemnienia, jest skutecznym sposobem ich zwalczania. Osobiście, ilekroć dostanę coś, co bardzo mi się podoba, staram się to jak najszybciej oddać. Lgnięcie do rzeczy, których bardzo pragniemy, przysparza jedynie problemów.

22/ *Zjawiska, jakimi się zdają, są naszym własnym umysłem,  
On zaś od zawsze wolny jest od skrajności –  
Wiedząc to, porzucić pojęcia  
Postrzeganego i postrzegającego: oto praktyka Bodhisattwy.*

Jeśli, rozumując trzeźwo, zaczniemy szukać samoistnej natury zjawisk zaprzatających nasze zmysły, nie znajdziemy żadnego, które by ją miało. Przypisuje im ją tylko nasz konceptualizujący umysł, są więc, jak podpowiada pierwszy wers, jedynie jego przejawami. Sam umysł, jego prawdziwa natura „od zawsze wolna jest od swych wytworów”. Analiza, której uczą abhidharma i mahajana, dowodzi, że żadna konstrukcja, żaden wytwór umysłu nie jest w stanie dowieść istnienia prawdziwej esencji jakiegokolwiek zjawiska (zbiera się to często w cztery kategorie: powstał z siebie, czegoś innego, obu, żadnego z nich).

Analiza taka pozwala nam wejrzeć we własne lgnięcie do atrybutów, cech przedmiotu i podmiotu. Z czasem dostrzeżemy, że postrzegany przedmiot i postrzegający umysł są owocem nawykowej skłonności lgnięcia do zjawisk jako realnych. Jeśli zdołamy położyć kres jej

i zrodzonemu z niej myśleniu pojęciowemu, spoczniemy w medytacyjnym skupieniu na samej rzeczywistości. Tak praktykują Bodhisattwowie.

23/ *Napotykając rzecz radującą zmysły,  
Patrz na nią jak na tęczę w lecie,  
Jest piękna, lecz nierzeczywista –  
Rozstać się z przywiązaniem: oto praktyka Bodhisattwy.*

Zwykli ludzie postrzegają rzeczy piękne i radujące oczy na swój sposób. Co więcej, miłe i niemiłe są z sobą związane i nie mogą przejawiać się niezależnie. Kiedy pojawia się przedmiot pożądaný – w orszaku swych atrybutów i naszych nawykowych skłonności – istnieje niebezpieczeństwo, że lgnąc do niego, wykreujemy w umyśle stan przekonania o czymś, co prawdziwe nie jest, uznając tę rzecz za realnie istniejącą. Aby przeciwdziałać tej tendencji, powinniśmy zrozumieć, że to, co nam się jawi, przypomina tęczę: nie ma esencji.

Kiedy mówimy o tęczy, niemal każdy wie, że to iluzja pozbawiona prawdziwego istnienia. Wspominaliśmy już o tym, rozmawiając o zależnym powstawaniu: gdy w umyśle pojawia się coś przyjemnego, przeciwieństwo znajduje się ledwie krok dalej, niemniej rzeczy atrakcyjne przyciągają nasze myśli niczym magnes i sprawiają, że bierzemy udział za rzeczywistość. Dlatego też porzucenie przywiązania jest praktyką Bodhisattwów.

24/ *Cierpienie każde jest niczym sen o śmierci dziecka,  
Jakaż męka brać te urojenia za rzeczywistość! –  
Wszelkie zatem sytuacje trudne  
Jako złudzenie postrzegać: oto praktyka Bodhisattwy.*

Bywa, że całkowicie pochłaniają nas rzeczy przyjemne, a przykrych nawet nie zauważamy, zwykle, za sprawą nawykowych skłonności, wywołują one jednak złość i inne negatywne uczucia, trzeba nam więc dobrego antidotum. Już samo to, że żyjemy, sprawia, iż będziemy doświadczać cierpienia, choćby nie dostając tego, czego pragniemy, czy otrzymując niechciane. Kiedy się na nie natykamy, powinniśmy umieć myśleć trzeźwo i konstruktywnie. Krótko mówiąc, jest ono tak złudne jak śnienie o śmierci

ukochanego dziecka. Od czasu, który nie ma początku, w naszych umysłach istniała nawykowa skłonność do brania rzeczy za realne. Pełne pomieszania iluzje pojawiają się bez ustanku, a skoro dotyczy to wszystkiego, czego doświadczamy, potencjał cierpienia nie ma granic.

Towarzyszące nam poczucie bólu jest rezultatem lgnięcia. Całkowicie zbędne, bierze się z faktu, że postrzegamy poszczególne, następujące zaraz po sobie zjawiska jako jeden strumień, któremu przypisujemy realne istnienie. Doznania, ze swej perspektywy, nie istnieją jednak w taki sposób, nie uważają się za stabilne ani trwałe. Kiedy więc nasz umysł chwyta je i uznaje za rzeczywiste, sami stwarzamy warunki własnego cierpienia. Zatem z oczywistych względów widzenie w owych zjawiskach iluzji, a nie prawdy, jest praktyką Bodhisattwy.

# Sześć doskonałości

25/ *Skoro zmierzający do  
Przebudzenia oddają nawet własne ciała,  
Kto wspominałby choćby o zwykłych rzeczach? –  
Bez nadziei więc na odpłatę ani dobre skutki  
Szczodrość okazywać: oto praktyka Bodhisattwy.*

Kolejne strofy mówią o sześciu paramitach, „doskonałościach”, których listę otwiera szczodrość. Wiele religii i tradycji duchowych chwali dawanie, ponieważ każdy widzi, że przynosi ono bezpośredni pożytek. W buddyzmie ma ono wagę szczególną, stanowi bowiem doskonałe antidotum na przywiązanie.

Kiedy pomagamy innym, powinniśmy posługiwać się rozumem, który stać na analizowanie sytuacji. Prawdziwa szczodrość wymaga określonej mądrości – zrozumienia kto, co oraz komu daje. Jeżeli robimy to inteligentnie, pomożemy i sobie, i innym. Nie powinniśmy dawać dla samego faktu czy z przyzwyczajenia ani ulegać rozproszeniu, pomniejsza to bowiem zasięg i efekty naszych działań. Dając mądrze, przynosimy pożytek innym oraz sobie, pogłębiając własną praktykę.

26/ *Jeżeli, pozbawieni etyczności, pomoc nie możemy nawet sobie,  
Pragnienie pomagania innym jest tylko żartem –  
Utrzymywać przeto dyscyplinę  
Wolną od samsarycznych pragnień: oto praktyka Bodhisattwy.*

Rozumiane opacznie, doskonałości mogą mieć mroczną stronę, nazywaną poetycko „demonem”. Ów cień dyscypliny nazywa się demonem surowości, który każe nam brać etyczność za mordęgę i zmieniać ją w walkę. Doskonałość ta praktykowana właściwie jest radością wyrastającą ze zrozumienia, czemu służy. Wielu ludzi, na przykład, przestaje dziś jeść

mięso. Dlaczego? Nie powinniśmy przechodzić na wegetarianizm tylko dlatego, że ktoś to doradza, zaleca Budda, w naszych stronach panuje taki zwyczaj czy też zrezygnowawszy z mięsa okryjemy się sławą. Jeżeli powodują nami podobne pobudki, zapewne lepiej nie robić tego w ogóle, ponieważ nasza decyzja nie jest szczerą.

W pierwszej chwili takiemu wyborowi towarzyszą określone uczucia, lecz po pewnym czasie należy zadać sobie pytanie: czemu to faktycznie służy? Po głębokim namyśle dochodzimy do wniosku, że jedzenie mięsa nie jest rzeczą właściwą. Odpowiedź musi płynąć z głębi serca, wyrastać z przekonania, aby wegetariańska dieta nie była dla nas wycieńczającą próbą, lecz wspartą intelektem radością. Dotyczy to również każdego wskazania winaji, mahajany i wadžrajany. Cokolwiek odrzucamy bądź obieramy, najpierw musimy poczuć związek i zwyczajnie wiedzieć, dlaczego postępujemy w ten sposób, a nie inaczej. Dzięki takiemu postępowaniu etyczność staje się wielką inspiracją.

*27/ Dla Bodhisattwy marzącego o skarbcu prawości  
Rana każda jest kufrem klejnotów –  
Strzec się zatem agresji i złości  
Oraz być cierpliwym: oto praktyka Bodhisattwy.*

Trzecią doskonałością jest cierpliwość, która także ma swój cień, nazywany demonem zmagania lub zaniechania. Podobnie jak szczodrość i etyczność, ona także nie powinna być skrajna, lecz wyrastać spontanicznie ze zrozumienia. Kiedy mieszkają w nas miłość i współczucie, zwyczajnie wiemy, skąd biorą się negatywności, i nie zmuszamy się do bycia cierpliwymi.

Zapadając na zdrowiu, na przykład, niektórzy walczą z chorobą, odmawiając leczenia. To właśnie przesadne zaniechanie. Mówiąc najprościej, nie powinniśmy godzić się na wszystko ani robić każdej rzeczy, o jaką nas proszą. Znosząc niegodziwości ponad miarę, popełniamy błąd, który polega na stwarzaniu innym okazji do czynienia zła. Możemy też być zbyt cierpliwi wobec własnych negatywności. Bierność bywa problemem, gdyż powinniśmy dobrze znać przyczyny naszych działań, a nie trwać w nich bezmyślnie, zwłaszcza gdy coś wydaje się nam niestosowne. W przeciwnym razie, jeśli, powiedzmy, ktoś każe nam zjeść coś

obrzydliwego, zrobimy to bez namysłu. Nawet jeśli wydaje się to trudne, stać nas na powiedzenie: „Nie ma mowy”. To nie przywara, lecz właściwa praktyka cierpliwości, czyli odpowiedź, która musi być głosem serca.

28/ *Skoro słuchacze oraz samotni adepci dla siebie jeno  
Gorliwość praktykują, jakby płonęły im włosy,  
Rozwijać ją, źródło przymiotów,  
Co darzą istotom wszystkim: oto praktyka Bodhisattwy.*

Demonem gorliwości jest staranie się ponad miarę. To problem, bowiem prawdziwa pilność jest radością z czynienia rzeczy dobrych. Każda praktyka, którą wykonujemy, powinna być spontaniczna, naturalna. (Przykład odnosi się do adeptów pojazdu podstawowego, którym przyświeca cel uznawany za ograniczony – wyzwolenie z samsary siebie samych.) Najzwięźlejszą rzecz ujmując, praktyka medytacji ma nas wprowadzić w naturę takości. Nie polega na okładaniu się po twarzy ani zmuszaniu do niczego. Nie trzeba się napinać i cedzić przez zęby: „Nie chcę, ale muszę”. Idzie o reakcję naturalną – podobną tej, którą wywołałoby zapalenie się własnych włosów. W takiej sytuacji raczej nie powiedzielibyśmy sobie: „Powinienem chyba to ugasić, ale mi się nie chce”; nie dzielilibyśmy włosa na czworo, zasięgalibyśmy opinii nauczycieli ani wysyłali tony listów. Bez namysłu, w mgnieniu oka, po prostu zgasilibyśmy ogień. Zainteresowanie i radosna spontaniczność rodzą gorliwość bez walki. Robimy coś dlatego, że widzimy wyraźnie, iż to potrzebne i ważne.

Oglądałem kiedyś program BBC o narodzinach, starości, chorobie i śmierci. Patrząc na cierpienia tak wielu ludzi, pomyślałem, jak bardzo mogłaby pomóc im Dharma, gdyby ją rozumieli. Na widok bólu milionów czuję przypływ energii i pragnienie zrobienia czegoś dla nich. Nie ma w tym zmagania, zmuszania się do czegoś, czego nie chcę. Gorliwość to w istocie pochodna motywacji – jesteśmy pełni radości i całkowicie pochłonięci tym, za czym tęsknimy.

Moglibyśmy mówić o tym bardzo długo, ale goni nas czas. Jak w historii poety, który pisał w takim natchnieniu, że nie zrobił sobie przerwy na obiad i zauważył nagle, że macza chleb w atramencie.

29/ *Głęboki wgląd wyrastający z wyciszonego spoczywania*

*W proch rozbija wszelkie splamienia –  
Rozwijać skupienie, które przekracza  
Cztery stany bezforemne: oto praktyka Bodhisattwy.*

Skupienie, doskonałość piąta, też ma swego demona. Nazywa się go przywiązaniem do doznań. Niełatwo omawiać tę paramitę i w pełni zrozumieć doświadczenie medytacyjne. Mówi się tu o czterech stanach bezforemnych, czyli bezgranicznej przestrzeni; bezgranicznej świadomości; niczym w ogóle; oraz ani istnieniu, ani nieistnieniu. Napisano o nich wiele traktatów, ale my nie będziemy wchodzić w szczegóły. Musimy rozumieć jedno: podczas medytacji pojawiają się najróżniejsze doświadczenia – i dobre, i niezbyt przyjemne. Nie są one jednak ważne. Wszystko sprowadza się do tego, na ile nasza praktyka jest antidotum na trucizny umysłu. Ile zaciemnień, ile negatywności udało się pokonać, usunąć? To jej prawdziwy probierz, a nie ewentualne cudowne i specjalne doznania. Jeśli zaczniemy się do nich przywiązywać, będziemy mieli problem.

*30/ Bez najwyższego zrozumienia pięć paramit  
Pełnego Przebudzenia przynieść nie może –  
Rozwijać więc niezrównaną mądrość zdobną metodą  
Oraz wolną od pojęć trzech wymiarów:  
oto praktyka Bodhisattwy.*

Doskonałością szóstą jest najwyższe zrozumienie, którego demon to przeszkoda nazywana dolewaniem trucizny. Rzecz naprawdę poważna, wręcz monstrualna niczym wielka bestia o dziewięciu łbach. Dzięki studiom, rozmyślaniu oraz analizowaniu osiągamy stan pewnego pojęciowego zrozumienia, a trucizny umysłu nie dają już o sobie znać z wcześniejszą intensywnością. I wtedy znajdujemy coś, czego może dumnie uczeplić się konceptualizujący umysł. Robi to na przykład przy pomocy „pojęć trzech wymiarów”, odnoszących się do aspektów aktywności: podmiotu, przedmiotu i działania. Jeżeli jego wytwory zaczynają krzepnąć, tężać, popadamy w skrajność. Jesteśmy przeświadczeni – jak sztywni, nieustępliwi ludzie uwikłani w doczesność – że znaleźliśmy właściwy pogląd, i odczuwamy dumę. W naszych czasach ten rodzaj upartego trwania przy swoim stał się prawdziwym problemem.

To zaprzeczenie wizji, jaką niesie Dharma: kiedy podążamy ścieżką, poglądy niższe ustępują miejsca wyższym, aż wreszcie nie zostaje żaden – nic, czego można by się chwycić. Powinniśmy strzec się skrajności lgnięcia do własnego stanowiska, w którym widzimy prawdę najwyższą. Pogląd to coś, do czego nie przystają zaciśnięte pięści.

Może przyjść nam do głowy: „Jestem buddystą i mój buddyzm jest najlepszy. Patrzę więc na innych z góry i nie ma w tym nic niestosownego”. Kiedy zrozumienie przejawia się w taki sposób, zamiast złość i przywiązanie zmniejszać, tylko je potęguje. Stosunki z ludźmi nie mogą służyć poniżaniu nikogo ani wywyższaniu siebie. Naszym zadaniem jest dochodzenie do najwyższego zrozumienia poprzez studia, rozmyślanie i medytację. Mądrość zmienia się w demona, gdy przydaje trucizn. Jeśli nasze poglądy lub praktyka szkodzą innym, stanowią zaprzeczenie nauk buddyjskich, których fundamentem jest troska o wszystkie istoty – one są najistotniejsze, ważniejsze nawet od serca buddyzmu: rozwijania najwyższego zrozumienia dzięki studiom, refleksji i medytacji.



# Omijanie pułapek

31/ *Nie analizując swych błędów, przebrani za adeptów,  
Postępujemy wbrew Dharmie –  
Bezustannie badać więc pomieszanie własne  
I wyzbyć się go: oto praktyka Bodhisattwy.*

W tej strofie autor zwraca się do wszystkich, którzy mienią się praktykującymi Dharumą. Jak brzmi definicja praktyki? Okiełznanie własnego umysłu. Ci, którzy twierdzą, że się tym zajmują, muszą starannie sprawdzać poczynania swego ciała, mowy oraz umysłu i być świadomi tego, co robią. W przeciwnym razie może się zdarzyć, że choć wyglądamy na adeptów, wcale nie praktykujemy Dharmy.

Uważne badanie własnych błędów nie jest jednak równoznaczne z dokuczaniem sobie i wyzywaniem od najgorszych. Nie musimy rzucać się do rzeki. Byłoby to zbyt radykalne. Idzie tu o to, że praktykowanie Dharmy przypomina naukę tańca. Ucząc się kroków i ruchów rąk, ćwiczymy w sali pełnej luster. Kiedy obserwujemy swoje odbicie, wiemy, co robimy nie tak, zanim usłyszymy to od innych. Wszyscy popełniamy błędy – to naturalne, żadna niespodzianka. Wiemy też, jak temu zaradzić, ponieważ rozumiemy, lub możemy się tego dowiedzieć, co należy zmienić i poprawić. Więcej – mamy świadomość, że kierujemy się własnym dobrem. Jeśli więc dostrzegamy wymagające korekty pomyłki lub błędy, wszystko jest w najlepszym porządku: to po prostu praca, jaką musimy wykonać. Dokładnie to, co nazywamy „okiełznanie umysłu”.

Zapyta ktoś: „Jak mam badać swoje pomieszanie?”. Pośród niezliczonych śledztw tego świata jedno prowadzimy bez przerwy: szukamy błędów innych. Jaki mają problem, co robią źle, gdzie się mylą. Nasze umysły skierowane są na zewnątrz, by oceniać bliźnich, a nie do środka, żeby sprawdzać, co czynimy niewłaściwie i kiedy błędzimy. Wszystko stoi na głowie. Z dziwnych powodów uznajemy, że inni są

ważniejsi, podczas gdy tu akurat w centrum zainteresowania powinniśmy znaleźć się my sami. Należy patrzeć do środka, w siebie, żeby dowiedzieć się, z czego zrezygnować, co skorygować. Jeśli tego nie uczynimy, o zmienieniu się będziemy mogli co najwyżej pomarzyć.

Rzeczą najważniejszą jest bycie świadomym tego, co się w nas dzieje. Kiedy obawiamy się, że może wydarzyć się coś złego, stajemy się bardzo ostrożni. Uważamy nawet, by nie ukłuć się szpilką. Pracując z umysłem, powinniśmy być równie czujni i skrupulatni w starannym badaniu tego, co robimy. Z czasem zaczniemy rozumieć, jak i kim jesteśmy, a wiedza ta pomoże nam znaleźć w sobie to, co pomieszane i niewłaściwe, a co nie.

Bardzo prostym sposobem badania siebie jest obejrzenie własnych zdjęć albo filmów, na których nas widać i słyszać. Zanim taki obejrzałem, czasami zdawało mi się, że powiedziałem coś naprawdę ważnego, ale później, po projekcji, czułem się nieco zażenowany, ponieważ to, co zobaczyłem, nie było tym, czego się spodziewałem. Jeśli popatrzymy na siebie w taki sposób, możemy znaleźć coś, co warto zmienić, zanim film trafi do szerokiej dystrybucji. Podsumowując: czy to spoglądając wewnątrz, w umysł, czy na zewnątrz, na własne odbicie – powinniśmy robić to z niezmaconą uwagą.

32/ *Kiedy trucizny popychają nas do oskarżania Bodhisattwów,  
Ujmę przynosimy jeno sobie –  
Milczeć zatem o błędach tych,  
Co wkroczyli na ścieżkę mahajany: oto praktyka Bodhisattwy.*

Zalecenie to nie tyczy wyłącznie Bodhisattwów – nie powinniśmy mówić źle o nikim, nie tylko o nich. Rzecz ma się inaczej, jeśli wiemy, że wskazując na błąd, pomagamy komuś się zmienić. Niemniej przemieniać ludzi jest niezwykle trudno, lepiej więc nie krytykować w ogóle. Adresat nie ucieszy się z tego, co słyszy, a wytykając mu wady, przysporzymy kłopotów sobie. Najzwięźlej: ci, którzy mienią się praktykującymi Dharma, starają się robić wszystko, by dać szczęście sobie i innym, a skoro szukanie dziury w całym nie przynosi żadnego pożytku, należy go unikać.

Ludzie przychodzą do mnie z niezliczonymi opowieściami o przywarach innych ludzi. W pewnym sensie to normalne, jednak wyliczanie błędów nie jest skutecznym katalizatorem zmiany. Nawet jeśli mówimy tylko o nich,

raczej nie zmieni to słuchacza i nie przysporzy żadnych korzyści. Jeżeli rzeczywiście chcemy komuś pomóc, może warto powiedzieć coś raz, ale miło, by zrozumiał: „faktycznie, warto to zmienić”. Lepiej jednak nie powtarzać tego eksperymentu, ponieważ litania błędów nikomu tak naprawdę nie posłuży, wywołując jedynie wzburzenie. Dlatego też praktyką Bodhisattwy jest milczenie o cudzych błędach.

33/ *Chwały i zysku żądza rodzi konflikty,  
Godząc w słuchanie, refleksję i medytację –  
Do domów, druhów, bliskich i dobrodziejów  
Przywiązanie więc porzucić: oto praktyka Bodhisattwy.*

Studia, przemyślenia, medytacja – do praktyki nie trzeba nic więcej, jednak dziś, tak na Wschodzie, jak i na Zachodzie, pragnienie zaszczytów i zysków rodzi mnóstwo problemów. Mnisi na niby, udawani lamowie, podrabiani tulku i fałszywi bogowie utrudniają znalezienie prawdziwych studiów, namysłu i medytacji. Bądźmy więc bardzo ostrożni i rozważni, sprawdzając, co jest prawdą, a co fałszem. Nie musimy iść ślepo za każdym, kto mówi: „jestem lamą, jestem tulku, jestem bogiem”. Zbadajmy najpierw, czy faktycznie tak jest i czy warto budować z nimi związek. Krytyczne myślenie jest równie ważne, jak pożegnanie z przywiązaniem.

34/ *Słowa szorstkie wzburzenie budzą  
I nie przystają Bodhisattwie –  
Mowę więc porzucić,  
Co rani serca innych: oto postępowanie Bodhisattwy.*

Kwestia podobna do pouczenia ze strofy trzydziestej drugiej. Czasem trzeba podnieść głos, żeby komuś pomóc, lecz z reguły ostre słowa wypowiadamy w gniewie, a to nie służy niczemu. Trudno bluźnić z miłością i współczuciem. W takich sytuacjach najlepiej zamienić się miejscami i zadać sobie pytanie: „Co bym czuł, gdyby ktoś użył takich słów wobec mnie?”. Myśląc o innych, przekonujemy się, że jakaś ich część przypomina nas samych, wszyscy bowiem doświadczamy radości i bólu.

Zanim więc podniesiemy rękę lub otworzymy usta, naprawdę warto przypomnieć sobie o tym podobieństwie.

35/ *W nawyk przechodząc, trucizny opierają się lekcom –  
Uwagą wielką i postawą szlachetną, mieczem antidotum  
Ciąć wrogów wszystkich, pragnienie  
I resztę całą: oto praktyka Bodhisattwy.*

Prawdę mówiąc, wersy te może i czyta się łatwo, lecz znacznie trudniej czynić to, co zalecają. Niełatwo przeciąć trucizny umysłu, zwłaszcza gdy nami owładną, ponieważ weszły tak bardzo w nawyk. Możemy jednak uprzytomnić sobie, że budzi się w nas złość – i podjąć stosowne działanie, sięgając po antidotum, które zapobiegnie eksplozji negatywnego uczucia.

Metodą sprawdzającą się szczególnie dobrze w moim przypadku jest przywołanie w pamięci lamy, któremu ufam, którego lubię, którego słowa działają na mnie kojąco i który uczył mnie o szkodliwych skutkach złości czy niechęci oraz podkopywaniu przez nią praktyki. „Nie poddawaj się truciznom – przypominam sobie. – Bądź uważny!”.

Ileć wyczuwam przedsmak gniewu, po prostu myślę o nauczycielu i jego pouczeniach. Pomaga mi to stawić czoło negatywnej emocji. Nasza bliskość i szacunek, jaki dla niego żywię, sprawiają, że mówię sobie: „Tak nie można. Nie tego uczył mnie mój lama”. Równie skuteczne i użyteczne bywa odwołanie się do książki, najlepiej ulubionej, i wersów mówiących o truciznach umysłu. Czujemy wtedy, jak przybierają na sile, i możemy przykręcić dźwięk – zanim gruchnie.

# Sedno i dedykacja

35/ *Krótko: gdziekolwiek będąc i robiąc cokolwiek,  
Z czujnością i świadomością ciągłą  
Stanu umysłu swego –  
Pożytek przynosić innym: oto praktyka Bodhisattwy.*

Mówi się nam o konieczności badania własnych działań, nie znaczy to jednak, że mamy robić to bez przerwy, dwadzieścia cztery godziny na dobę. Możemy poluzować. Fachowcy radzą, że gdy oglądamy film albo siedzimy przed komputerem, co pewien czas warto oderwać wzrok od ekranu i dla dobra własnych oczu wyjrzeć choćby przez okno. Dać im chwilę wytchnienia. Podobnie z badaniem umysłu – po pewnym czasie musimy zrobić przerwę, żeby się zbyt nie zmęczyć. Poświęcanie sobie uwagi oznacza troszczenie się o siebie. Powinno dotyczyć to nie tylko ciała, ale również umysłu, który jest kluczem i zwykle darzymy go niekłamaną sympatią, powinniśmy więc o niego dbać.

Radzi się nam tu przynosić pożytek innym i możemy nawet tego pragnąć, bywa to jednak trudne, jeśli nie wiemy, co czynić. Może nam nawet przemknąć przez głowę, że zrobić nie da się nic. Idziemy przez życie, a ludzie są odlegli albo zamknięci w swoich czterech ścianach. Chcemy dać im coś słodkiego, wyciągnąć pomocną dłoń, lecz wszystko wydaje się niestosowne. Zdarza się nam obgryzać paznokcie, ponieważ żadna nasuwająca się na myśl „pomoc” nie ma w sobie nic konstruktywnego. W takich sytuacjach powinniśmy, tu i teraz, zrobić coś banalnego, ale i dobrego – choćby podnieść z ziemi papierek i wrzucić go tam, gdzie jego miejsce. Nawet jeśli nie zdziałamy nic więcej, możemy sobie powiedzieć: „Byłem pożyteczny”. Niby to niewiele, ale zawsze jakiś początek.

Dokładnie tak należy gromadzić zasługę. Niczego wielkiego nie zrobimy z marszu. Możemy tego chcieć, ale będzie nam trudno. Dlatego też

nauki mówią, że zasługę buduje się krok po kroku, zbiera ziarnko do ziarnka. Osiągamy drobny cel i czerpiemy z tego radość, która daje nam poczucie, że stać nas na coś większego. I tak, z czasem, tego dobra będzie coraz więcej.

37/ *Istot niezliczonych cierpienie oddalać  
Z mądrością niesplamioną trzema pojęciami  
I dedykować Przebudzeniu zgromadzoną w ten sposób  
Zasługę wszelką: oto postępowanie Bodhisattwy.*

Dedykacja jest ostatnią z trzydziestu siedmiu praktyk Bodhisattwy. Ostatnią, ale i niezwykłą, poświęca bowiem całą zasługę, zgromadzoną ich mocą, wszystkim istotom w bezkresie przestrzeni, ich szczęściu i wyzwoleniu z cierpienia.

c/ *Pomny znaczenia sutr i tantr  
Oraz pouczeń prawdziwych mistrzów,  
Spisałem trzydzieści siedem strof  
Dla pożytku tych, którzy chcą podążać ścieżką Bodhisattwy.*

Każda z wcześniejszych strof przedstawia ważny aspekt praktyki i wyjaśnia jej znaczenie. Bodhisattwowie mają się w niej ćwiczyć i zmieniać ją w doświadczenie. Tekst oparty jest na wielu źródłach, stanowiących fundament tego treningu: sutrach hinajany i mahajany, których udzielił nasz przewodnik, doskonały Budda, czterech klasach tantr wadźrajany oraz objaśniających omawiane w nich systemy traktatach. Światłem na ścieżce Bodhisattwy są również ustne pouczenia dawnych mistrzów oraz rady duchowego przyjaciela. Spisano je wierszem dla szczęśliwców, którzy pragną studiować i praktykować to, co przystoi Bodhisattwie.

d/ *Niezbyt inteligentny i słabo obeznany,  
Nie zadowolę tymi wierszami wykształconych.  
Zdałem się jednak na sutry i nauki prawdziwych mistrzów,  
Wierzę więc, że owe praktyki wolne są od pomieszania.*

Autor, Thogme Zangpo, twierdzi, że nie jest najmądrzejszy, a praktyka nie przyniosła mu wielu pozytywnych rezultatów. Jego pieśń nie przypomina

opartych na rozumowaniu indyjskich i tybetańskich traktatów, w których słowa wykwiennie grają ze znaczeniem i wprawiają w zachwyt erudytów. Niemniej kolejne stopnie praktyki opisane są dokładnie tak, jak w sutrach, tantrach i komentarzach, zaś wyjaśnienia zgodne z pismami oraz ustnymi pouczeniami, których udzielał Budda i jego spadkobiercy aż po rdzennego lamę autora, który nie dodał do nich od siebie niczego. Jest więc przekonany, że wersy te zasługują na zaufanie i wolne są od pomieszania.

e/ *Maluczkiem jak ja trudno  
Bezmiar aktywności Bodhisattwów ogarnąć,  
Modłę się więc do prawdziwych mistrzów o wyrozumiałość  
Wobec popełnionych tu błędów, sprzeczności, niespójności  
i innych uchybień.*

Zasięg działań Bodhisattwów jest tak ogromny, że wyobrażenie o nim mają tylko najbardziej zaawansowani. Nam – maluczkiem jak autor – naprawdę trudno go ogarnąć.

Odżegnując się od statusu znawcy, Thogme Zangpo podkreśla, że do wytworu jego pióra mogły wkraść się pomyłki, takie jak sprzeczności czy brak spójności między kolejnymi strofami. Widząc je tym, czym są, wyznaje błędy przed obliczem Bodhisattwów i tych, którzy otworzyli oko mądrości Dharmy, prosząc o wyrozumiałość.

f/ *Mocą prawości, co emanuje z tych wierszy,  
Ostatecznej i względnej bodhicitty,  
Niechaj istoty wszystkie osiągną stan opiekuna Czenrezika,  
Który nie zna skrajności istnienia i wygaśnięcia.*

Tymi słowy Bodhisattwa Ngulciu Thogme Zangpo kończy swoje pouczenia o praktykach Synów Zwycięzcy, zebrane w trzydzieści siedem łatwych do zrozumienia strof. Wszelką, małą czy wielką, doskonale czystą prawość, jaka zrodziła się z ułożenia tego tekstu, dedykuje temu, by wszystkie istoty, niepoliczalne w przestrzeni, wolne były, mocą wielkiego współczucia, od skrajności spokoju i, dzięki nieskalanej mądrości, od skrajności istnienia, oraz wyzwolone w ten sposób z oków nirwany i samsary,

dorównały Czenrezikowi, któremu ekstrema te są obce. To  
wszechobejmujące życzenie zamyka omówienie praktyki Bodhisattwy.



# Trzydzieści siedem praktyk Bodhisattwy

*Ngulciu Thogme Zangpo*

- a/ *Namo Lokeśwaraja*  
*Widząc, że zjawiska wszystkie nie przychodzą*  
*ani nie odchodzą,*  
*I pragnąc jeno dobra przyczyniać żyjącym,*  
*Czenrezikowi, mistrzowi najwyższemu i opiekunowi,*  
*Cześć nieprzerwanie oddaję ciałem, mową i umysłem.*
  
- b/ *Doskonali Buddowie, źródło wszelkiego pożytku i szczęścia,*  
*Ukażcie się mocą urzeczywistnienia prawdziwej Dharmy.*  
*Skoro to zaś zależy tylko od biegłości w praktyce,*  
*Wyjaśnione zostanie, jak czynią to Bodhisattwowie.*
  
- 1/ *Mamy oto obdarzone wolnościami naczynie*  
*i trudne tak do zdobycia warunki,*  
*Które na brzeg drugi samsary przenieść mogą*  
*nas samych i innych.*  
*Bez chwili wytchnienia, dniami i nocami –*  
*Słuchać, rozważać i medytować: oto praktyka Bodhisattwy.*
  
- 2/ *Przywiązanie do przyjaciół kipi niczym woda,*  
*Do wrogów niechęć pali jak ogień.*  
*Błądzący w niewiedzy, niepewni, co obrać, co odrzucić –*  
*Opuścić ojczyznę: oto praktyka Bodhisattwy.*
  
- 3/ *Porzucenie miejsc szkodliwych*  
*stopniowo odsuwa trucizny umysłu.*

*Kiedy nic nie rozprasza, spontanicznie dobro się czyni,  
Umysł zaś czysty w Dharmę wątpić przestaje –  
Zaufać samotności: oto praktyka Bodhisattwy.*

- 4/ *Rozstaniemy się z rodziną, starymi przyjaciółmi  
I z majątkiem, na któryśmy pracowali.  
Gość, świadomość, opuszcza gospodę, ciało –  
Porzucić ziemskie troski: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 5/ *Ofiaruj im przyjaźń, a rozleją się trzy trucizny,  
Słuchanie zaś, rozważanie i medytacja zgasną.  
Kiedy na szwank narażone są miłość i współczucie –  
Porzucić złych przyjaciół: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 6/ *Na tego zdaj się, a skazy znikną,  
Przymioty zaś okrzepną niczym rosnący księżyc –  
Prawdziwego przyjaciela duchowego  
Hołubić nad własne ciało: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 7/ *Zakuci w kajdany więzienia samsary,  
Kogóż chronić by mogli światowi bogowie? –  
Szukając opieki, Schronienie  
W trzech niezawodnych Klejnotach przyjmować:  
oto praktyka Bodhisattwy.*
- 8/ *Nieznośne cierpienia światów niższych,  
Uczył Budda, zrodzone są z nieprawości –  
Nawet za cenę życia  
Nigdy ich nie popełniać: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 9/ *Szczęście trzech sfer jest niczym rosa na źdźble,  
Z natury ulatnia się w jednej chwili –  
Dążyć do najwyższego Wyzwolenia,  
Które nie zmienia się nigdy: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 10/ *Od czasu bez początku opiekowały się nami matki,  
Jeśli cierpią one, jakież pożytek ze szczęścia własnego? –*

*Wyzwalać niepoliczalne żyjące istoty  
I obudzić bodhicittę: oto praktyka Bodhisattwy.*

11/ *Wszelkie cierpienie bierze się z pragnienia szczęścia dla siebie,  
Doskonali Buddowie zrodzeni są zaś  
z intencji pomagania innym –  
Prawdziwa wymiana szczęścia własnego  
Na cierpienia cudze: oto praktyka Bodhisattwy.*

12/ *Jeśli człek powodowany pragnieniem, kradnie, co nasze,  
Lub innym robić to każe –  
Dedykować mu ciało własne, majątek,  
Z czasów trzech wszelką zasługę: oto praktyka Bodhisattwy.*

13/ *Nawet gdyby głowę chciał nam kto odciąć  
Bez winy naszej żadnej –  
Wziąć na siebie zło jego  
Ze współczuciem: oto praktyka Bodhisattwy.*

14/ *Choćby w światów miriadach  
Wylewali na nas wiadra kalumni –  
Z umysłem miłością przepełnionym  
O przymiotach ich mówić: oto praktyka Bodhisattwy.*

15/ *Kiedy na oczach tłumu źle o nas mówią,  
Obnażając skrywane błędy –  
Widzieć w nich duchowego przyjaciela  
I pokłon przed nimi złożyć z pokorą:  
oto praktyka Bodhisattwy.*

16/ *Jeżeli ktoś, kto drogi był nam niczym dziecko,  
Widzieć zaczyna w nas wroga –  
Niczym matka chorego niemowlęcia  
Kochać go bardziej jeszcze: oto praktyka Bodhisattwy.*

17/ *Kiedy równi bądź mniej znaczni  
Dumą wiedzeni poniżyć nas próbują –*

*Z szacunkiem należnym nauczycielowi  
Wynieść ich nad siebie: oto praktyka Bodhisattwy.*

- 18/ *Nawet w obliczu pogardy i nędzy,  
Choroby, złych duchów klątwy –  
Serca nie tracić, walczyć z występkami i nieszczęściami  
Własnymi oraz innych: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 19/ *Choćby pokłony były nam tłumy,  
A majątek zawstydzał boga dostatku –  
Bogactwa samsary jako czcze widzieć  
I wolnym być od arogancji: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 20/ *Nie pokonawszy wroga złości własnej,  
Walcząc z zewnętrznymi, tylko ich przydajemy –  
Armią więc miłości i współczucia  
Umysł swój okiełznać: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 21/ *Rzeczy upragnione są niczym woda z solą,  
Im więcej jej pić, tym większe pragnienie –  
W jednej chwili porzucić wszystko,  
Co budzi przywiązanie: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 22/ *Zjawiska, jakimi się zdają, są naszym własnym umysłem,  
On zaś od zawsze wolny jest od skrajności –  
Wiedząc to, porzucić pojęcia  
Postrzeganego i postrzegającego: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 23/ *Napotykając rzecz radującą zmysły,  
Patrz na nią jak na tęczę w lecie,  
Jest piękna, lecz nierzeczywista –  
Rozstać się z przywiązaniem: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 24/ *Cierpienie każde jest niczym sen o śmierci dziecka,  
Jakaż męka brać te urojenia za rzeczywistość! –  
Wszelkie zatem sytuacje trudne  
Jako złudzenie postrzegać: oto praktyka Bodhisattwy.*

- 25/ *Skoro zmierzający do Przebudzenia  
oddają nawet własne ciała,  
Kto wspominałby choćby o zwykłych rzeczach? –  
Bez nadziei więc na odpłatę ani dobre skutki  
Szczodrość okazywać: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 26/ *Jeżeli, pozbawieni etyczności, pomoc nie możemy nawet sobie,  
Pragnienie pomagania innym jest tylko żartem –  
Utrzymywać przeto dyscyplinę  
Wolną od samsarycznych pragnień: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 27/ *Dla Bodhisattwy marzącego o skarbcu prawości  
Rana każda jest kufrem klejnotów –  
Strzec się zatem agresji i złości  
Oraz być cierpliwym: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 28/ *Skoro słuchacze oraz samotni adepci dla siebie jeno  
Gorliwość praktykują, jakby płonęły im włosy,  
Rozwijać ją, źródło przymiotów,  
Co darzą istotom wszystkim: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 29/ *Głęboki wgląd wyrastający z wyciszonego spoczywania  
W proch rozbija wszelkie splamienia –  
Rozwijać skupienie, które przekracza  
Cztery stany bezforemne: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 30/ *Bez najwyższego zrozumienia pięć paramit  
Pełnego Przebudzenia przynieść nie może –  
Rozwijać więc niezrównaną mądrość zdobną metodą  
Oraz wolną od pojęć trzech wymiarów:  
oto praktyka Bodhisattwy.*
- 31/ *Nie analizując swych błędów, przebrani za adeptów,  
Postępujemy wbrew Dharmie –  
Bezustannie badać więc pomieszanie własne  
I wyzbyć się go: oto praktyka Bodhisattwy.*

- 32/ *Kiedy trucizny popychają nas do oskarżania Bodhisattwów,  
Ujmę przynosimy jeno sobie –  
Milczeć zatem o błędach tych,  
Co wkroczyli na ścieżkę mahajany: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 33/ *Chwały i zysku żądza rodzi konflikty,  
Godząc w słuchanie, refleksję i medytację –  
Do domów, druhów, bliskich i dobrodziejów  
Przywiązanie więc porzucić: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 34/ *Słowa szorstkie wzburzenie budzą  
I nie przystają Bodhisattwie –  
Mowę więc porzucić,  
Co rani serca innych: oto postępowanie Bodhisattwy.*
- 35/ *W nawyk przechodząc, trucizny opierają się lekom –  
Uwagą wielką i postawą szlachetną, mieczem antidotum  
Ciąć wrogów wszystkich, pragnienie  
I resztę całą: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 36/ *Krótko: gdziekolwiek będąc i robiąc cokolwiek,  
Z czujnością i świadomością ciągłą  
Stanu umysłu swego –  
Pożytek przynosić innym: oto praktyka Bodhisattwy.*
- 37/ *Istot niezliczonych cierpienie oddalać  
Z mądrością niesplamioną trzema pojęciami  
I dedykować Przebudzeniu zgromadzoną w ten sposób  
Zasługę wszelką: oto postępowanie Bodhisattwy.*
- c/ *Pomny znaczenia sutr i tantr  
Oraz pouczeń prawdziwych mistrzów,  
Spisałem trzydzieści siedem strof  
Dla pożytku tych, którzy chcą podążać ścieżką Bodhisattwy.*
- d/ *Niezbyt inteligentny i słabo obeznany,  
Nie zadowolę tymi wierszami wykształconych.*

*Zdałem się jednak na sutry i nauki prawdziwych mistrzów,  
Wierzę więc, że owe praktyki wolne są od pomieszania.*

- e/ *Maluczkim jak ja trudno  
Bezmiar aktywności Bodhisattwów ogarnąć,  
Modłę się więc do prawdziwych mistrzów o wyrozumiałość  
Wobec popełnionych tu błędów, sprzeczności, niespójności  
i innych uchybień.*
  
- f/ *Mocą prawości, co emanuje z tych wierszy,  
Ostatecznej i względnej bodhicitty,  
Niechaj istoty wszystkie osiągną stan opiekuna Czenrezika,  
Który nie zna skrajności istnienia i wygaśnięcia.*

Dla pożytku własnego i innych mnich Thogme, wierny księgom rozumowaniu, spisał te słowa w jaskini o nazwie Ngulciu Rinczen.

# PODZIĘKOWANIA

## *pierwszego wydawcy*

Nauk tych udzielono dzięki oddaniu i ciężkiej pracy mniszek z klasztoru Tilokpur, które stworzyły dla nich doskonałe otoczenie. Wykłady wspaniale tłumaczył na gorąco Ringu Tulku Rinpocze, a wiosną 2008 roku Karmapa opatrzył je dodatkowym komentarzem; całość przełożyła na angielski Michele Martin. Jesteśmy wdzięczni Sally Clay za transkrypcję nagrań, Lamie Tasziemmu Gała oraz Ciedziorowi Radha za pomoc w tłumaczeniu oraz Dai Gerson za doskonałą redakcję. Naomi Schmidt z magazynu Densal sprawowała pieczę nad całym projektem, poczynając od uzyskania zgody Karmapy na publikację po szatę graficzną. Dziękujemy też wszystkim ludziom z najróżniejszych stron świata, którzy przyczynili się do wydania tej książki.