



PAN GAMPOPA SONAM RINCZEN

SZNUR PEREŁ

ZBIÓR NAUK DHARMY



ཚོགས་ཚོས་ལུ་ཉིག་ཤེང་བ།

SZNUR PEREŁ
ZBIÓR NAUK DHARMY



PAN GAMPOPA SONAM RINCZEN

Przełożyła Beata Stępień

DHARMAEBOOKS.ORG



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie

Sznur pereł:
Zbiór nauk dharmy

WPROWADZENIE

Wiele tekstów zawartych w *Dzielałh zebranych Gampopy*, nie wyszło spod jego pióra. Są to ustne nauki Guru spisane przez najbliższych uczniów, którzy sami byli wielkimi mistrzami i posiadali zdolność dokładnego zapamiętywania, więc mogli później zapisać każde usłyszane słowo. Większość tych tekstów zawiera dogłębne instrukcje, jakich Gampopa udzielał pojedynczym osobom, albo zapisy sesji pytań i odpowiedzi dla najbliższych uczniów. Są tu też nauki określane po tybetańsku jako „tsok cie” (dosłownie „nauki grupowe”, „dla grup”), które dziś zazwyczaj nazywamy po prostu naukami lub wykładami dharmy.

Rejon Dakpo, w którym Gampopa spędził ostatni okres życia ucząc dharmy, przed jego przybyciem był opustoszały i wyludniony. Ale wkrótce pierwsza osoba przyszła prosić mistrza o instrukcje, potem następna, aż w końcu Gampopę otaczały tysiące uczniów, którzy mieszkali w klasztorze albo w jaskiniach na zboczach gór, praktykując pod jego nadzorem w odosobnieniu. To oni właśnie co jakiś czas zbierali się na nauki, a zatem większość powstałych

w ten sposób pism dharmy przeznaczona jest głównie dla zaawansowanych adeptów medytacji.

Natomiast nauki zebrane w *Sznurze pereł*, traktują, dla odmiany, mniej o wysublimowanym poglądzie czy zaawansowanych praktykach a więcej o motywacji, którą musimy nieustannie pielęgnować, aby dharmy stała się ścieżką – aby była prawdziwie uzdrawiającym lekiem a nie plastrem na powierzchowne zadrapania. Większość wskazówek rozpoczynają więc przypomnienia o nietrwałości i jałowości samsary oraz zachęty do rozbudzania życzliwości, współczucia i bodhiczitty oraz liczenia się z prawem karmy. Nauki wygłaszane są tu przez Pana Gampopę w prosty i bezpośredni sposób, bez zbędnych ceregieli. Porusza on kwestie ważne dla ludzi, którzy gromadzili się wokół niego około 800 lat temu – lecz jego słowa są tak samo przydatne dzisiaj dla wszystkich zainteresowanych autentyczną praktyką dharmy.

Choć w tybetańskich wydaniach wykłady zawarte w *Sznurze pereł* nie były numerowane, w tłumaczeniu dodaliśmy numerację dla wygody korzystania z tego opracowania.

David Karma Choephel

SZNUR PEREŁ
ZBIÓR NAUK DHARMY



PAN GAMPOPA SONAM RINCZEN



Pokłon wspaniałym guru.

- (1) **D**harma, którą chciałbym wam teraz przekazać, brzmi tak: aby praktykować ją należycie, trzeba najpierw medytować nad nietrwałością. W przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo, że wszystkie wykonywane przez was praktyki będą jedynie wzmacniać pragnienia dotyczące tego życia. Po co rozmyślamy nad nietrwałością? Aby odwrócić umysł od tego obecnego życia. Dzięki tej medytacji wiemy, że wszystkie zjawiska samsary i nirwany są tymczasowe. Dlatego nie warto myśleć o sprawach tego życia. Dlatego medytacja nad nietrwałością jest tak ważna. Gdyby nie wpływała na nas w ten sposób, byłaby bezużyteczna. Zatem najpierw medytujcie nad nietrwałością i przestańcie przejmować się tym życiem. Potem rozmyślajcie nad ułomnościami samsary. Musicie odwrócić się od niej całkowicie, więc medytujcie nad jej wadami, potem zaś nad bodhicittą.

Medytując nad względną bodhicittą, osadźcie głęboko w sercu taką myśl: „Sprawię, że wszystkie istoty będą szczęśliwe, wolne

od cierpienia i doprowadzę je do doskonałego stanu buddhy!”
Następnie starajcie się, aby wszystkie wasze czyny przynosiły pożytek innym, nie róbcie niczego dla własnej korzyści. Rozwijanie postawy mahajany i skupianie się na pożytku innych jest praktyką bodhiczitty względnej.

Medytując nad ostateczną bodhiczittą, pozwólcie, aby umysł spoczął w stanie, w którym wszystkie pojęcia dotyczące postrzegającego i postrzeganego, siebie i innych, są z natury pozbawione realności. Praktykując tak podczas wszystkich czterech rodzajów aktywności, wykonujecie praktykę ostatecznej bodhiczitty. Doprowadzi to was do jej urzeczywistnienia.

Poza tym nie mam innych nauk.



(2)

Dharma, którą chciałbym wam teraz przekazać, skłania do refleksji. Pomyślcie tylko: to życie jest nietrwałe. Przypomina światła błyskawic, bańki na wodzie, krople rosy na źdźble trawy. Rozwińcie głęboko w sobie przekonanie, że żadna z posiadanych rzeczy nie ma jakiegokolwiek wartości. Następnie zacznijcie praktykować. Aby osiągnąć stan buddhy, potrzebujemy kompletnej, nieomyłnej ścieżki, zawierającej wszystkie niezbędne elementy: przygotowanie, praktykę główną i zakończenie.

Przygotowanie jest taką pierwotną myślą, czy intencją: „Sprawię, że wszystkie istoty będą szczęśliwe, wolne od cierpienia i doprowadzę je do doskonałego stanu buddhy!” Potem praktyka główna – polega ona na przekształcaniu wszystkich działań w ścieżkę sześciu paramit. Upraszczając, kiedy dajecie coś żebrakowi, praktykujecie szczodrość. Czyniąc to ze spokojem, praktykujecie dyscyplinę. Powstrzymując wszelkie emocje, gdy prośba o wsparcie została niezręcznie wyrażona, praktykujecie cierpliwość. Dając chętnie, praktykujecie pilność. Dając bez rozproszenia, przepętnieni życzliwością, współczuciem i bodhicittą, praktykujecie me-

dytację. Świadomi, że żebrak, ofiarodawca, dar i rezultat działania przypominają sen i złudzenie, praktykujecie pradžnię. Wykonujcie praktykę główną rozumiejąc, że zawiera wszystkie sześć paramit. Potem zaś oznaczcie to pieczęcią nieskupiania się na tym tak, jakby było czymkolwiek. Niech ścieżką będzie wszystko, co się pojawia – równe w swej naturze, ale nieprawdziwe.

Spowijanie tego myślą, że wszystko ma służyć pożytkowi wszystkich istot, jest motywacją mahajany. Dzięki niej przebudzicie się do stanu buddhy. Nie osiągniecie nawet przebłysku Przebudzenia, podróżując podstawowym pojazdem. Dlatego rozwijanie postawy mahajany jest tak ważne. Główną praktyką jest natomiast kompletna i nieomylna ścieżka paramit. Zakończenie nasycone nektarem wolności od skupiania się rodzi zaś poczucie, że wszystko jest jak przestrzeń. Widząc to dotrzecie do stanu, w którym już nic nie pozostawia śladów na świadomości podstawy. Gdy nic się w niej nie gromadzi, karma traci punkt wyjścia. Wtedy nie musicie już dłużej doświadczać jej skutków – dobrych ani złych. Nie musicie się już odradzać i to właśnie nazywane jest stanem buddhy. Tak wygląda kompletna i nieomylna ścieżka.

Jeśli jednak teraz, obecnie, nie będziecie jej praktykować i nie zrealizujecie swych (duchowych) zamierzeń – nic już wam nie pomoże, kiedy leżąc na łożu śmierci będziecie spijać ostatnią kroplę wody

i łapać ostatni oddech. Dlatego od tej chwili musicie usilnie praktykować, tworzyć podstawy przyszłego zaufania i pewności siebie.

Poza tym nie mam innych nauk.



(3)

Dharma, którą chciałbym wam teraz przekazać, brzmi tak: musimy praktykować zarówno gromadzenie jak i oczyszczanie. Powiększanie zasługi i oczyszczanie splamień jest bardzo ważne. Życie jest krótkie jak blask błyskawicy, więc nie wiemy, kiedy znikniemy i odejdziemy. Musimy wziąć sobie głęboko do serca, że otaczające nas rzeczy są bezużyteczne i pielęgnować względną oraz ostateczną bodhicittę. Kontemplacja śmierci i przemijalności jest istotna, bo rozwija bodhicittę względną. Wzmacniajcie więc życzliwość i współczucie rozmyślając nad ułomnościami samsary. Musimy porzucić samolubstwo i pracować dla dobra innych, jak tylko się da.

Aby przebudzić się do stanu buddhy, najpierw musimy chcieć przynosić innym pożytek. Potem musimy działać w tym kierunku. A na końcu, po Przebudzeniu, nie będziemy robić już niczego innego poza przynoszeniem pożytku. Praktyka względnej bodhicittę rozpoczyna się od kontemplacji śmierci i nietrwałości, potem medytujemy nad ułomnościami samsary a w końcu działamy dla pożytku czujących istot z życzliwością i współczuciem.

Natomiast praktyka ostatecznej bodhicitty wymaga trzech rzeczy: efektów treningu z poprzednich żywotów, a obecnie wysiłku oraz błogosławieństw guru. Gdyby nie wcześniejsza praktyka, nie mielibyśmy tego cennego ludzkiego ciała obdarzonego wszystkimi siedmioma znamionami wyższych światów.¹ To wymaga wcześniejszego nagromadzenia zasługi. Wysiłek też jest niezbędny, bez niego nie przejdziemy ze ścieżki lenistwa na szlachetną ścieżkę. Ale bez błogosławieństw guru nie rozwiniemy żadnych zdolności i nie osiągniemy niczego. Nawet jeśli komuś uda się cokolwiek uzyskać bez błogosławieństwa, będzie to tymczasowe, a zasługa wyschnie niczym pozbawiony dopływu staw. Objasnia to ten cytat:

Bez guru egzystowanie trwa bez końca.
Łódź bez sternika
nie dotrze na drugi brzeg.²

Zatem wcześniejszy trening, wysiłek wkładany w praktykę i podążanie za prawdziwym guru – to ostateczne samaja ścieżki tajemnej mantry, przestrzegajcie ich wytrwale.

Samo tylko powtarzanie słów pouczeń niczego nie daje, jest zwyczajnym papugowaniem. Guru osiągnęli siddhi dzięki praktyce.

1. Siedem znamion wyższych światów to długie życie, dobre zdrowie, sprawne ciało, powodzenie, wyższa klasa społeczna, bogactwo i inteligencja.

2. *Osiąganie mądrości*, Indrabhuti, DT rGyud 'grel wi, folio 51a.

Dlatego my również powinniśmy błogosławić samych siebie oddaniem i praktykować ich wskazania właściwie. To przywoła różnorodne oznaki osiągnięć. Naropa podążał za Guru Tilopą przez dwanaście lat. Był mu tak oddany, że nawet nie otrzymując żadnych instrukcji spełniał wszystkie jego polecenia i demonstrował różne znaki urzeczywistnienia. Gdy dochodzi do spotkania prawdziwego guru z otwartym na niego uczniem, wszystkie właściwości mogą się ujawnić w jednej chwili. Najpierw przyjdzie spokój i stabilność, potem przejrzystość i brak pojęć, a następnie stan przypominający nurt rzeki płynącej przez przestrzeń wolną od wszelkich skrajnych założeń. O tym mówi ten cytat:

Doskonałe przebudzenie w jednej chwili,
jedna chwila czyni wielką różnicę...³

Zatem wiara i praktyka medytacji – to wszystko, czego potrzebujecie. Gdy wreszcie nadejdzie czas, abyście spoczęli z głową na złożonych dłoniach, niezdolni przed śmiercią przełknąć niczego prócz wody – wtedy poza praktyką dharmy nic wam nie pomoże. Wkładanie wysiłku w praktykę jest kluczowe – dlatego zacznijcie to robić już teraz.

Poza tym innych nauk nie mam.

3. *Recytowanie imion Mañdziuśriego*, strofa 141.



(4) **D**harma, którą chciałbym wam teraz przekazać, brzmi tak: aby praktykować ją jak należy, pamiętajcie, że nie wolno marnować czasu. Musicie medytować nad miłością i współczuciem z głębokim przekonaniem, że to sprawa niecierpiąca zwłoki. Istnieją trzy sposoby takiej medytacji. Jeden koncentruje się na czujących istotach, drugi na zjawiskach a trzeci nie skupia się na niczym.

Pierwszym jest rozwijanie miłości, współczucia i bodhiczitty wobec czujących istot. To oznacza koncentrowanie uwagi na istotach, które nie urzeczywistniły takości i cierpią z powodu dualizmu oraz kontemplowanie takiej myśli: „Gdyby tylko wszystkie istoty mogły być wolne od cierpienia, doświadczać szczęścia, gdyby mogły osiągnąć doskonały stan buddhy!” Następnie, cokolwiek robicie, czymkolwiek by to nie było, nie folgujcie swoim pragnieniom. Zamiast tego, róbcie wszystko dla pożytku istot, naszych panów. To bowiem dzięki ich istnieniu przebudzicie się do doskonałego stanu buddhy. To dlatego skupianie się na nich jest tak ważne. Wyzwolenie i wszechwiedza byłyby niemożliwe do osiągnięcia, gdybyśmy przestali zważać na czujące istoty. Życzliwość, współ-

czucie i bodhiczitta wobec nich to najważniejszy rodzaj praktyki i powinniście ją wysoko cenić.

Rozwijanie bodhiczitty poprzez koncentrowanie uwagi na zjawiskach oznacza patrzeć na nie w taki sposób, jakby były snem lub złudzeniem, ponieważ wszystkie zjawiska są w istocie właśnie snem i złudzeniem. O tym mówi ten cytat:

Medytując nad tym,
że iluzoryczne zjawiska są iluzoryczne,
osiągniesz iluzoryczny stan buddhy.

Gdy już ujrzycie, że wszystkie zjawiska przypominają sny i złudzenia, pojmiecie, iż także nienawiść nie jest prawdziwa, a wtedy sama się wyzwoli. Podobnie, widząc, że przywiązanie i niechęć są jak sen i złudzenie, wasz umysł nie będzie ich już stwarzał. Wykonując codzienne czynności, jak leżenie czy siedzenie, medytujcie nad ich iluzorycznością. Wtedy przeświadczenie o prawdziwości zjawisk bez trudu się rozplynie. Praktykując w ten sposób, z łatwością, jeszcze w tym życiu, osiągnięcie najwyższe siddhi. Tym właśnie jest bodhiczitta skoncentrowana na zjawiskach.

Bodhiczitta bez punktu odniesienia jest pozbawiona złożoności, nie jest określona jako natura czegokolwiek. Ci, którzy urzeczywistnili jej znaczenie, nie potrafią czuć niczego innego poza współczuciem

wobec czujących istot, które przypominają jelenia złapanego we wnyki. Do tych, którzy jeszcze tego nie urzeczywistnili, Guru Atiśa powiedział:

Praktykujcie w ten sposób, a w końcu nadejdzie
doświadczenie wolności od przychodzenia i odchodzenia,
wolności od skrajności istnienia medytacji i medytującego.

To są trzy metody rozwijania miłości, współczucia i bodhiczitty,
więc z nich korzystajcie.

Poza tym nie mam innych nauk.



(5) **D**harma, którą chciałbym wam teraz przekazać, brzmi tak: jeśli odetniemy przywiązanie do spraw tego życia i nigdy nie osłabimy prawdziwej wiary, każda praktyka będzie miała dogłębne znaczenie. Pod koniec rytuału ofiarowania tormy wody cytuje się takie słowa Buddy:

Nie wyrządzaj żadnego zła.

Czyń wiele dobrego.

Całkowicie okiełznaj umysł.

Oto nauka buddhów.

Oprócz unikania złych czynów, róbcie wiele dobrego i przejmijcie kontrolę nad umysłem. Kiełznanie go jest dokładnie tym, co nazywamy naukami buddhów. Praktykowanie tej jednej dharmy jest wystarczające. *Mądrość w godzinie śmierci* zawiera taką myśl:

Wszystkie rzeczy są nietrwałe, więc rozwijaj brak przywiązania do czegokolwiek. Rozpoznając, że umysł jest mądrością, nie szukaj stanu buddhy poza nim.

Wszystko jest nietrwałe. Wewnątrz umysłu też wszystko się zmienia i jest nietrwałe. Nie ma nic trwałego w pojawiających się wokół zjawiskach, w młodszych czy starszych osobach, w przyjaciółach, towarzyszach, krewnych, klejnotach czy przedmiotach. Pojmijcie zatem, że nic nie jest prawdziwie istniejące i praktykujcie. Wasze własne ciała są kredytem zaciągniętym od czterech żywiołów, więc są nietrwałe, bo pożyczone rzeczy łatwo zmieniają właściciela. A skoro wszystko jest nietrwałe, do niczego się nie przywiązujcie.

„Rozpoznając, że umysł jest mądrością” oznacza urzeczywistnienie jego natury. To świadomość tego, że „ja” i „inni”, czy zjawiska i pustość, to co ostateczne i względne, przestrzeń i mądrość – są nierozdzielne. Szukając natury gdzie indziej, niczego nie znajdziecie. Poznacie ją, spoglądając we własny umysł. Urzeczywistnienie jej nazywane jest stanem buddhy. Jak powiedziano:

Ścieżka widzenia to widzenie niewidzianego.

To się nazywa Radością.

Zatem urzeczywistnienie esencji swego umysłu, takiej jaka ona jest – to właśnie nazywamy stanem buddhy. To jest właśnie „widzeniem niewidzianego” – umysłu, jakiego wcześniej nie znaliście. Przychodzi wraz z jego urzeczywistnieniem. Takie jest znaczenie „nieszukania stanu buddhy poza umysłem”.

Podobnie porzucając wszelkie pragnienia związane z tym życiem, bez względu na to, którą bramą wkroczycie na ścieżkę dharmy, osiągnięcie jej cel. Wszelkie starania dotyczące obecnego życia trzeba jednak odsunąć. Utrzymujący je nauczyciele stają się zwykłymi dharmicznymi gawędziarzami. Dlatego praktyki nie wolno mieszać z doczesnymi pragnieniami.

Poza tym nie mam innych nauk.



(6) **D**harma, którą chciałbym wam teraz przekazać, brzmi tak: praktykując ją całym sercem, powinniśmy przemyśleć te słowa:

Życie jest krótkie a nauk całe mnóstwo.

Nie wiemy, ile czasu nam zostało,

więc niczym łabędź, który odcedza mleko z wody,

musimy wybierać te wskazania, których potrzebujemy.⁴

Życie jest krótkie, czasu mamy mało. Policzmy, jak długo żyją istoty w świecie Czterech Wielkich Króli i dalej po Akaniszte, albo jak długo żyje się w pieklach.⁵ W porównaniu do nich ludzie żyją

4. Pan Atiśa, *Wprowadzenie do dwóch prawd (Sāṭjadwajāwatāra*, bDen pa gnyis la 'jug pa)

5. Zgodnie ze *Skarbnicą abhidharmy* długość życia w najniższym świecie bogów, nazywanym światem Czterech Wielkich Króli, to 9 mln lat a na każdym kolejnym poziomie tych światów życie trwa coraz dłużej. Zaś na pierwszym poziomie piekieł, w piekle (ciągnętego) wskrzeszania, jeden dzień trwa 9 mln lat, a życie obejmuje 500 lat zawierających 360 takich dni. Na każdym kolejnym poziomie piekieł życie jest odpowiednio coraz dłuższe.

dość krótko a najkrócej ci, którzy zamieszkują Dżambhudwipę.⁶ Pośród nich zaś dni osób po sześćdziesiątce są już policzone. Życie jest krótkie a nauk całe mnóstwo. Można się uczyć bez końca. Z dharm najkrótszą jest Torma Wody Dźwalamukhi. Podobno ktoś w (prowincji) U spisał wszystko, co zdołał znaleźć o rodzinie Dźwalamukhi i wypełnił tym cały regał. Zawsze będzie zatem coś, czego jeszcze można się dowiedzieć. Skoro tyle dało się zebrać o Dźwalamuce – najkrótszej z dharm – to ile tomów mają pozostałe? Wszystkiego nie da się przestudiować. Dlatego, jak łabędź, który odcedza mleko z wody, musimy wybierać to, czego potrzebujemy. Dla przykładu, kiedy krowy przekraczają rzekę Ganges w Indiach, krople ich mleka wpadają do wody. Łabędzie mają w dziobach substancję ścinającą białko, więc mieszając dziobem w mleku wyławiają kawałki jogurtu. My również musimy wybierać tylko to, co niezbędne. Ze wszystkich różnorodnych źródeł wiedzy wyławiać upragnione pouczenia.

Musimy następnie wprowadzić je w życie, by przejąć kontrolę nad umysłem, uelastyczyć go. Ci, którzy chcą praktykować budowanie i zwieńczanie, muszą sprawić, by ich umysł był do tego zdolny. Podobnie jest z innymi praktykami – czy chodzi o kanały, wiatry

6. Według *Skarbnicy abhidharmy* ludzie na pozostałych kontynentach – Purwawidesze, Godaniji i Uttarakuru – żyją kolejno 250, 500 i 1000 lat.

i bindu, względne i ostateczne, mahamudrę lub dzogczen – umysł musi być na nie przygotowany.

Zastanawiacie się może, jaki jest ten elastyczny umysł. Mówimy o nim wtedy, kiedy urzeczywistniamy rozpoznanie, że umysł jest dharmatą, co automatycznie rozwija współczucie. Lub urzeczywistniamy równość siebie i innych – wtedy ma się niewielkie przywiązanie do prawdziwości zjawisk. Zanim tak się jednak stanie, musimy wzmacniać koncentrację i praktykować. Działając ze zwyczajnym lgnięciem do rzeczywistości, nie tylko stan buddhy, ale nawet odrodzenie w wyższych sferach będzie nam bardzo trudno osiągnąć. Cytując *Hewadżrę*:

Nie ma medytacji ani medytującego.

Nie ma bóstwa ani mantry.

Bóstwo i mantra są prawdziwie obecne
w pozbawionej skrajności naturze.

Poza tym nie mam innych nauk.



(7) **D**harma, którą chciałbym wam teraz przekazać, brzmi tak: aby odwrócić umysł od spraw tego życia, musimy porzucić swoje pragnienia i podjąć zobowiązanie, że wszystko co robimy ma służyć dobru czujących istot i nie będziemy kierować się osiągnięciem własnych korzyści. Przebudzenie pojawia się dzięki czującym istotom – naszym panom. Musimy rozwijać wobec nich życzliwość, współczucie i praktykować z taką nadzieją: „Oby wszystkie istoty były szczęśliwe i wolne od cierpienia!”

Analizując swoją praktykę – zgodnie z tradycją mahamudry – musimy usunąć trzy błędy. Nasza praktyka powinna być zatem wolna od błędu dotyczącego przejawień, od błędu dotyczącego pustości i błędu dotyczącego niepowstawania.

Jak to uczynić? Błąd dotyczący przejawień polega na akceptowaniu rzeczywistości zjawisk. Zatem patrzmy na zjawiska jak na sny lub złudzenia. Przejawiają się, ale nie posiadają żadnej esencji. Świadomość, że zjawiska są pozbawione prawdziwości prowadzi do zrozumienia, że cierpienie też nie jest prawdziwe. Kiedy zaś cierpienie przesta-

je samo-istnieć, to znak, że dharma stała się dharmą. Wiedząc, że wszystkie przejawienia w stylu „ja” i „inni” są nieprawdziwe, jesteśmy wolni od błędu dotyczącego przejawień.

Wolność od błędu dotyczącego pustości oznacza, że jej nie szukamy i nie pragniemy. Chodzi o myślenie typu: „To jest puste, urzeczywistnię pustotę tej rzeczy”. Błądzimy pragnąc, aby coś było puste. Natomiast, kiedy wprost widzimy, że emocje i myśli są puste, czyli puste jest wszystko, co przynosi cierpienie, wtedy one przestają się pojawiać. Tym właśnie jest wolność od błędu dotyczącego pustości.

Z kolei praktyka wolna od błędu dotyczącego niepowstawania ma miejsce wtedy, gdy przejawianie i pustota nie występują na przemian. Świadomość, że zjawiska nie powstają ale jednocześnie nie powstaje też pustota to wolność od błędu dotyczącego niepowstawania. Nazywa się to także „wyzwoleniem z dualistycznego postrzegania”.

Inaczej mówiąc, wolność od błędu dotyczącego przejawień oznacza brak przywiązania do skrajności istnienia. Wolność od błędu dotyczącego pustości to brak przywiązania do skrajności nieistnienia. Wolność od błędu dotyczącego niepowstawania to brak przywiązania do skrajności dualizmu.

Zgodnie z piśmienniczą tradycją mahamudry wolność od błędu dotyczącego przejawień, wolność od błędu dotyczącego pustości i wolność od błędu dotyczącego niepowstawania – kolejne trzy – to właściwości trzech kaji. Wolność od błędu dotyczącego przejawień prowadzi do ustania skrajności samsary – to przejawiająca się i pusta nirmanakaja. Wolność od błędu dotyczącego pustości sprawia, że nie poprzestajemy na ścieżce śrawaków, nie zatrzymujemy się w takim spokoju i szczęściu – to jest właśnie nieustająca sambhogakaja. Dzięki wolności od błędu dotyczącego niepowstawania w życzeniowym umyśle wyczerpuje się pragnienie pustości jako próżni – oto niepowstająca dharmakaja. Praktykując w ten sposób, wypełniamy intencje wielkiego Bramina Sarahy.

Poza tym nie mam innych nauk.



(8) **D**harma, którą chciałbym wam teraz przekazać, brzmi tak: życie jest krótkie. Musicie inspirować siebie samych ciągłym wspomnianiem tego faktu a potem zawierzcie umysł guru i Klejnotom. Chodzi o to, że życie jest nietrwałe. Rzadko bywa długie, więc nie ma czasu na bezczynne siedzenie a nikt poza guru nie wskaże wam drogi. Wszyscy buddhowie trzech czasów przebudzili się dzięki swoim guru, więc podążanie za nimi jest ważne. Jak powiedziano:

Dopóki nie masz guru,
nawet słowo „buddha” nie istnieje.⁷

Dlatego podążanie za guru i słuchanie jego rad jest kluczowe.

Wszystkie nadzieje pokładajcie w źródłach Schronienia – Trzech Klejnotach. Dla nas, praktykujących, one są jedynym schronieniem. Powierzając im swój umysł, bez wątpienia otrzymacie wszystko, co chcecie i czego potrzebujecie w tym życiu i w kolejnych.

7. Indrabhuti, *Sadhana osiagania mądrości*. DT rgyud 'grel wi, str. 41.

Kiedy już oddacie umysł guru i Klejnotom, przejdźcie do praktyki, którą tradycja Aro Jeszie Dziungne podsumowuje w trzech słowach: pojawianie, przejawianie i bycie. Te trzy musicie praktykować. Co to znaczy? Otóż badamy, co się pojawia, jak się przejawia i czym jest. Kiedy patrzymy na zewnętrzne zjawiska – one się różnorodnie pojawiają i też różnorodnie przejawiają. Kiedy patrzymy w siebie, esencja umysłu też różnorodnie się przejawia. Nasz umysł też pojawia się na różne sposoby. W tym przypadku pojawianie i przejawianie się dotyczy myśli. One, same w sobie, są esencją umysłu. Skoro powstają z esencji umysłu, są dharmatą przejawiającą się na różne sposoby. Przejawianie się zjawisk jest niepowstającą esencją umysłu. Zjawiska nie różnią się od umysłu, bo mają tę samą esencję. Są zatem zjawiskami umysłu. Pamiętajcie, że umysł z niczego nie powstaje i tak medytujecie. Różnorodność wrażeń nie powstaje z niczego, jest pustą dharmakają. Praktykujecie niepowstającą naturę umysłu.

Zatem nie trzeba się przejmować zjawiskami, skoro one są umysłem. Bez względu na to, co się pojawia – czy jest szczęściem, przejrzystością czy brakiem myśli – żadne z nich nie wykracza poza esencję dharmakaji mahajany. Dlatego musimy medytować nad jej znaczeniem, bez cienia rozproszenia. Bowiem wierząc w prawdziwość wszystkich zjawisk, które w gruncie rzeczy są dharmakają, nie opuścicie trzech sfer samsary.

Możecie wieść świeckie życie albo inne, ale nie utrzymujcie stronniczego współczucia. Stronnicza miłość nie jest obca także sokołom ani wilkom, ale pożytku im nie przynosi. Współczucie, które ogranicza się do własnych dzieci czy wnuków, jest pozbawione tego, co w nim najistotniejsze. Takie „współczucie” to w istocie przywiązanie. Nie mylcie go z prawdziwym współczuciem – jesteście dość bystrzy, pomyślcie nad tym głębiej. Podobnie nieposiadanie czegoś można mylić z brakiem przywiązania. Dlatego nie rozwijajcie jednostronnej życzliwości czy współczucia. Medytujcie raczej nad nimi bezstronnie, uwzględniając wszystkie istoty – i utrzymujcie to uczucie głęboko w sercu. Rozwijajcie je tak długo, aż stanie się waszym najszczerzym pragnieniem.

Co do praktyki, tradycja dzogchen sprowadza ją do dwóch rzeczy. Najpierw musimy założyć, że wszystkie zjawiska przejawiają się i istnieją w naszym umyśle, a potem ustalić, co to oznacza. Wszystkie zjawiska, które pojawiają się lub rodzą (jako istoty), są samoświadomością. Kiedy jesteście szczęśliwi, to wasz umysł jest szczęśliwy, zaś kiedy jesteście nieszczęśliwi, to znów – właśnie wasz umysł jest nieszczęśliwy. W tekstach czytamy: „Wyższe światy, niższe światy, zewnętrzny świat i jego mieszkańcy są twoim umysłem”. Zobaczcie zatem, że wszystkie zjawiska samsary i nirwany, rzeczy i istoty, są waszym umysłem – i tak medytujcie. To nie przyjdzie w rok czy w dwa. Aby tak praktykować, musicie dojść do

tę, że natura umysłu z niczego nie powstaje. Ani zjawiska, ani istoty, ani samsara, ani nirwana nie są prawdziwe czy niezależnie istniejące. Ponieważ w esencji są puste, natura umysłu z niczego nie powstaje. Tam nawet nie ma lgnięcia do ich iluzoryczności. Świadomość powstaje w sposób bezstronny, więc zobaczcie, że gra umysłu jest nieustająca. W naturze umysłu, pustość i przejawianie nie odbywa się osobno. One są jak ocean i fale. Zobaczcie, że umysł cechuje niedualność, która nie jest przedmiotem obserwacji umysłu, on nie może poddawać jej analizie ani logice, po prostu z natury jest niedualny i wyzwolony.

Możecie się zastanawiać, po co nam takie cztery rozważania. Istnieje niebezpieczeństwo, że zjawiska będą postrzegane jako samoistne, więc uczy się, że ich natura jest pusta. Wtedy pojawia się zagrożenie, że wpadniecie w skrajność pustości, więc uczy się, że ona jest nieustającą grą. Istnieje groźba tego, że zaginiecie w skrajności dualistycznego postrzegania, więc uczy się, że cechuje ją niedualność. Ponieważ myślenie o niedualności jako takiej jest doświadczeniem intelektualnym, uczy się, że jest niedualna w esencji. Te cztery argumenty pozwalają odpiierać tezy o istnieniu czterech skrajności, więc praktykujcie je tak długo, aż pragnienia umysłu całkowicie się wyczerpią.

Poza tym nie mam innych nauk.



(9)

Dharma, którą chciałbym wam teraz przekazać, brzmi tak: aby należycie ją praktykować, musimy najpierw porzucić wszelkie nadzieje związane z tym życiem a potem rozwinąć pragnienie wyzwolenia siebie i innych z oceanu samsary. W tym celu medytujemy nad nietrwałością i odwracamy się od spraw obecnego życia. Następnie rozwijamy życzliwość, współczucie i bodhicittę. Musimy przejść pełny trening umysłu. W przeciwnym razie zaczniemy budzić w ludziach wstręt i nigdy nie osiągniemy doświadczenia i urzeczywistnienia. Więc róbcie wszystko, aby poskromić swój umysł. To jest niezwykle ważne, abyśmy rad udzielali tylko samym sobie. Kiedy jednak poskromicie swoje wnętrze, oznaki tego zaczną być widoczne na zewnątrz.

W tym celu, mówiąc krótko, praktykujcie pojawianie, przejawianie i bycie a osiągniecie wszystkie doświadczenia, urzeczywistnienia i rezultaty.

Zobaczcie, że wielorakie zjawiska są nieprawdziwe a umysł jest niepowstającą dharmakają – i tak medytujcie. Zobaczcie, że róż-

norodne wrażenia również są nie powstającą, pustą dharmakają i medytujcie tak bez rozproszenia. Tym sposobem osiągniecie wszystkie doświadczenia, urzeczywistnienia i rezultaty.

Poza tym innych nauk nie mam.



(10)

Dharma, którą chciałbym wam teraz przekazać, brzmi tak: autentyczna praktyka wymaga odwrócenia się od spraw tego świata i medytowania nad życzliwością, współczuciem i bodhicittą. Zawsze powtarzajcie sobie tę myśl: „Wyzwolę wszystkie istoty od cierpienia, dam im szczęście i doprowadzę do doskonałego stanu buddhy.” Najważniejsze jest to, abyście głęboko skupiali się na dobru czujących istot, nie myśląc o sobie, róbcie tak nieustannie. W przeciwnym razie porzucicie ścieżkę mahajany i duchowego przyjaciela – a to byłby potworny błąd. Samolubstwo i wrogie nastawienie do ludzi jest niedopuszczalne.

Z punktu widzenia tajemnej mantry wszystkie istoty z natury są męskimi i żeńskimi bóstwami. Czyż więc byłoby właściwe żywić wobec nich jakies złe emocje? Z punktu widzenia mahamudry i dzogchen zjawiska umysłu są blaskiem, ozdobą, przejawem splendoru ostatecznej dharmakaji. Czy więc właściwym byłoby żywienie złych emocji wobec blasku, ozdoby własnego umysłu, dharmakaji?

Zamiast zajmować się jedynie samym sobą, musimy pomóc oczyścić splamienia ciała, mowy i umysłu wszystkich istot. Zatem ich dobru powinniśmy dedykować całą zasługę zebraną ciałem, mową i umysłem. Złe wzorce tkwią w nas od bardzo dawna, więc musimy praktykować tak długo, aż ujrzymy, że wszystko, co się pojawia jest iluzją. Ponieważ pięć trucizn powstaje naturalnie, musimy praktykować tak długo, aż będziemy w stanie wprowadzić je na ścieżkę. Ponieważ końca czasu nie znamy, musimy praktykować tak długo, aż opustoszeje samsara.

Zbyt długo przyzwyczajaliśmy się do złych nawyków, więc teraz musimy praktykować dopóki, dopóty ujrzymy, że wszystko, co się pojawia jest iluzją. Złe nawyki uprzedzają nasze działania, a potem za nimi podążają lub równocześnie im towarzyszą. Innymi słowy, funkcjonują w trzech czasach: przed, po i w trakcie. Dlatego przyjmijcie, że wszystko, jakkolwiek się przejawia, jest z natury iluzoryczne. W ten sposób przywiązanie do prawdziwości zjawisk osłabnie i zniknie jak mgła.

Ponieważ pięć trucizn powstaje naturalnie, musimy praktykować tak długo, aż będziemy w stanie wprowadzić je na ścieżkę. Złość jest naturalna. Choć jest nieprawdziwa, jest naturalna, więc się po prostu pojawia. Mówimy, że pojawia się choć jest nieprawdziwa. Kiedy podczas medytacji jesteśmy świadomi, że złość jest nie-

prawdziwa, przypomina sen lub złudzenie, to wprowadzamy ją na ścieżkę. Zobaczcie, że to samo dotyczy wszystkich pięciu trucizn. Kiedy pięć trucizn już nas nie płami, stają się one dla nas ścieżką.

Pięć trucizn istnieje od bardzo dawna, więc musimy praktykować dopóki samsara nie opustoszeje. Ogólną cechą trzech sfer bytu jest brak początku. Ale można powiedzieć, że z punktu widzenia pojedynczej istoty samsara ma początek, ponieważ po Przebudzeniu nastąpi jej koniec, więc będzie też jej początek, wtedy ujrzemy jej całość. Praktykujemy dla pożytku wszystkich czujących istot trzech sfer, więc musimy medytować – tak długo aż osiągniemy pełną stabilność. Kiedy pojawiają się złe lub dobre rzeczy, istnieje ryzyko, że te złe nas rozproszą i cofną. Jeśli, na przykład, wyswobodzimy słonia, ale jego ogon nadal będzie tkwił w pułapce, musimy wrócić i zadbać o ten ogon. Tak powinniśmy medytować aż przetniemy wszystkie samsaryczne okowy.

Poza tym nie mam innych nauk.



(11)

Dharma, którą chciałbym wam teraz przekazać, brzmi tak: aby praktykować ją jak należy, ponieważ życie jest przelotne i czasu mamy mało, wszystko, co możecie, rozdajcie innym. Uczcie się dawać – choćby ogień i wodę. Jeśli nawet tego nie jesteście w stanie ofiarować, odrodzicie się jako głodne duchy o ciasnych gardłach. Więc najpierw dzielcie się drobiazgami, a z czasem będziecie w stanie poświęcić nawet swoją głowę czy członki. Będziecie mogli bez trudu ofiarować własne oczy. Kiedy dotrzecie do tego poziomu, znajdziecie się poza samsarą. Zatem najpierw uczcie się dzielić ogniem i wodą, drobnymi rzeczami, ale z czasem musicie być w stanie oddać wszystko, czego naprawdę potrzebujecie, lub bardzo lubicie.

W tradycji paramit podsumowanie samsary i nirwany opisuje się w dwóch linijkach:

Twoje lgnięcie świadczy o tym, że posiadasz splamienia.
Gdy przestajesz widzieć „ja” i „moje”, jesteś całkowicie czysty.

Dopóki czujecie lgnięcie, dopóty istnieją splamienia. Zachłanność wypływa z lgnięcia do ego i gniew wypływa z lgnięcia do ego. Gniew wypływa z lgnięcia do dzieci, ale i przywiązanie wypływa z lgnięcia do dzieci. Gniew wypływa z tego, że widzimy w kimś wroga. Przywiązanie wypływa z lgnięcia do sławy, a awersja z lgnięcia do obcości. Na tej samej zasadzie przywiązanie wyrasta z pochwał – i tak dalej. Za sprawą różnorodnego dualistycznego postrzegania zamiast uciekać z samsary wpadamy w miejsca długotrwałego cierpienia. Dlatego więc uczymy się działać w odwrotny sposób i dążyć do tego, by „ja” i „moje” stało się niewidoczne.

Aby tak praktykować, badajcie prawdziwość jaźni. Sprawdzajcie, czy jaźń jest trwała czy nietrwała. Czy ma (osobną) naturę, czy jej nie ma. Obserwując ją w ten sposób, odkryjecie jej nietrwałość i uwolnicie się od lgnięcia do „ja”. Nie mając przywiązania do jaźni, uwolnicie się od wszelkiego przywiązania. Do tego czasu trzymając się „ja” stwarzacie też „moje”. Tworząc „ja” i „moje”, błędzicie w samsarze. Kiedy jest „ja”, są „moje dzieci”, „moi wrogowie”, „moja własność” i tak dalej – wiele rzeczy jest „moich”. To właśnie sprawia, że wciąż błędzicie w samsarze.

Zobaczcie, że „ja” to tylko sen i złudzenie. Zobaczcie, że jaźń jest nietrwała. Wiedząc o tym, przestajemy dostrzegać jaźń, przestajemy widzieć „moje”. Dlatego w tekstach czytamy: „Gdy przestajesz

widzieć „ja” i „moje”, jesteś całkowicie czysty”. Skoro tak właśnie jest, musicie porzucić wszelkie przywiązanie do ego. Z samsary trzeba kompletnie zrezygnować, więc musicie praktykować, aby „ja” i „moje” zupełnie zniknęło.

Całkowita czystość jest cechą nirwany, więc ćwiczcie się w dawaniu wszystkiego – od ognia lub wody aż po własne ciało, porzućcie wszelkie przywiązanie. Porzućcie zachłanność. Rozpoznajcie wszystkie swoje wady i też je porzućcie. Odnajdźcie wszystkie swoje ukryte słabości i pozbądźcie się ich. Nie wiecie, kiedy nadejdzie kolejne życie. Gdy spadnie na was nagła choroba i śmierć, żal będzie znakiem złej karmy, więc wysilcie się i praktykujcie od tej chwili.

Poza tym nie mam innych nauk.



(12)

Tym razem zanim przekażę wam wszystkim trochę dharmy, proszę, abyście zastanowili się nad taką kwestią. Nie wiecie, kiedy nadejdzie śmierć. Gdy wpadniecie w sidła Pana Śmierci, nie będziecie w stanie temu zaradzić. Aby móc w takiej chwili nad sobą zapanować, musicie zacząć uprawę trwałych plonów. Najpierw powierzcie swój umysł guru, jidamom i Klejnotom, potem módlcie się do nich gorliwie z wiarą, pragnieniem, tęsknotą i oddaniem. Zyski, sława, wielkość i pochwały nie sprzyjają szczerzej, wypływającej z serca praktyce, więc musicie je lekceważyć. Majątek i ciało oddajcie swemu guru i Klejnotom po czym skupcie się na praktyce. Aby wszystkie istoty mogły osiągnąć stan buddhy, bądźcie szczodrzy, zdyscyplinowani, cierpliwi, pilni, spoczywajcie w równowadze medytacji i rozwijajcie pradžnię. Utrzymujcie głębokie zobowiązanie, że będziecie praktykować wszystkie sześć paramit.

Praktykę dharmy można sprowadzić do dwóch aspektów – ostatecznego i względnego. Ze względnego punktu widzenia istnieje karma i jej owoce. Istnieją wszystkie splamione zjawiska, takie jak narodziny, starzenie się, przyjemność i ból. Istnieje też czystość,

nirwana, cnoty, kaje i zrozumienie opisane w *Pradžniaparamicie*. Więc tak długo jak myślimy w kategoriach „ja” i „inni”, dobro i zło są prawdziwe. Z tego powodu musimy niezwykle uważać na dobrą i złą karmę. Jeśli teraz stworzymy dobrą karmę, w przyszłym życiu będziemy mogli cieszyć się jej owocami, a jeśli będziemy tworzyć zło i złą karmę, w przyszłości dojrzeje ich rezultat – cierpienie niższych światów.

Nic nie pojawia się bez przyczyn, a te złe lub marne nie doprowadzą nas do stanu buddhy. W „Rozdziale o gromadzeniu właściwości” *Pradžniaparamity* mówi się tak:

Dopóki korzenie dobra nie są doskonałe,
dopóty nie osiągniesz doskonałej pustości.

Bez wsparcia przyczyn – dziesięciu dobrych działań, dziesięciu dharmicznych aktywności czy sześciu paramit – nie osiągniecie stanu buddhy. Istnieje wtedy niebezpieczeństwo, że wasz pogląd przemieni się w puste słowa ale umysł w ogóle się nie zmieni.

Tak długo jak myślicie, że jesteście prawdziwi, sześć światów jest tak samo prawdziwe. Gdy przestaniecie lgnąć do swojej prawdziwości, sześć światów się automatycznie wyzwoli i zniknie. Względne będzie prawdziwe aż do momentu, w którym wyzwoli się lgnięcie

do własnej realności. Do tego czasu istnieje przyczyna, rezultat i owoc, a wiara w karmiczną przyczynę i skutek ma sens.

Gdy jednak to, co względne się samo wyzwoli, a wy porzucicie „ja” czy jaźń, to – zgodnie z naukami – doświadczycie tego, co ostateczne i już nie będzie dojrzewania karmy. W momencie, w którym ta ostateczna prawda jest urzeczywistniona, dochodzi do wyzwolenia od pragnienia posiadania, od zarozumiałej dumy, od dziecinnej mowy i słów – wszystkie wyobrażenia dotyczące „ja” i „innych” zostają same z siebie oczyszczone, nie ma już przejawień tej dualności. W takiej chwili urzeczywistniacie ostateczne. Wtedy nie ma karmy ani owoców karmy. Urzeczywistniwszy taką rzeczywistość, będziecie wolni od egoizmu i będziecie altruistycznie robić wszystko, co tylko może pomóc czującym istotom. Gdy wasze urzeczywistnienie będzie się wzmacniać, współczucie będzie rosło wraz z nim. Jak powiedział Wairoczana:

Choć urzeczywistniliście prawdę wykraczającą poza narodziny i śmierć, tworzenie dobra musi być kontynuowane.

Urzeczywistniliście już ostateczne, czy też względne wciąż się pojawia? Musicie wejrzeć w siebie. Nawet jeśli urzeczywistniliście ostateczne, medytujcie nad współczuciem wobec istot. Musicie przynosić im jeszcze więcej pożytku.

Mistrz Nagardżuna powiedział:

Dharma nauczana przez buddhów
opiera się na dwóch prawdach:
zwyczajnej względnej prawdzie
i prawdzie ostatecznego znaczenia.

Obie prawdy powinniście praktykować nierozdzielnie. Poza tym
nie mam innych nauk.



(13)

Dharma, którą chciałbym wam przekazać teraz, brzmi tak: życie jest krótkie. Musimy kompletnie porzucić to, co porzucić trzeba i zastosować antidotum, które zapobiegnie ponownemu odrodzeniu. Dlatego sumienie⁸ i wiara są tak ważne.

Wiara może czasami słabnąć. Wówczas, jeśli macie sumienie, ono pomoże wam trzymać się dharmy. Silne sumienie potrafi rozbudzić wiarę, dlatego jest bardzo ważne. Bez niego, kiedy wiara zastyga, możecie dopuścić się zbyt wielu niezgodnych z dharma^m czynów. Moglibyście pokusić się o takie rzeczy, które w tym świecie są uznawane za bardzo złe, jak zabicie rodziców. Wystarczy, że raz dokonacie czegoś naprawdę złego, a stracie wszelki wstyd i tym samym szansę na realizację swoich (duchowych) planów. Dlatego wiara nie może być osamotniona, sumienie musi jej towarzyszyć. Słabeusz nie stanie się królem. Kiedy wiara i sumienie się wzajemnie wspierają, wszystko co robicie staje się dharma^m, jakbyście

8. Rozumiane głównie jako poczucie dyskomfortu, winy i wstydu – przed samym sobą i innymi – z powodu popełnienia złych działań oraz związany z tym lęk przed ostracyzmem społecznym. – *przypis tłumacza*.

polerowali złoto pirytem. Choć złoto jest zawsze doskonałe, polewanie je uszlachetnia. Podobnie, zamiast praktykować dharwę w oparciu o samą wiarę, sumienie będzie wam mówiło: „Czy takie żenujące zachowanie w czymkolwiek mi pomoże?” Strach przed utratą godności w oczach innych wyzwała większą ostrożność w działaniu, a to z kolei przynosi pożytek zarówno nam jak i innym. Praktykowanie z wiarą i sumieniem może w was rozbudzić wiele dobrych właściwości.

Jeśli w waszych oczach wszystkie zjawiska są prawdziwe, jeśli ból, przyjemność, jaźń, inni, bogactwo, gadżety, poplecznicy i sługusy posiadają samoistną prawdę – nie różnicie się od zwyczajnych, samsarycznych istot. Dlatego musicie osłabić splamione lgnięcie do ego.

Jeśli zaś nie kieruje wami pragnienie, aby wszystko co robicie służyło czującym istotom, to pozostajecie na podstawowym pojeździe i zdołacie osiągnąć co najwyżej rezultat szlachetnych śrawaków.

Zaś wiedząc, że wszystkie zjawiska przypominają sen i złudzenie, snem i iluzją będą również wasze działania. Wtedy zaczniecie pracować dla dobra innych. To znak, że przeszliście trening umysłu na ścieżce mahajany. Kiedy pracujecie na rzecz innych, świadomi, że to sen i złudzenie, stajecie się bodhisattwami. Kiedy następnie pożytek innych osiąga się bez wysiłku, spontanicznie i nieustannie,

wychodząc poza pojęcie inności – jest to nazywane doskonałym stanem buddhy.

Skoro tak właśnie jest, a wy wciąż reagujecie na zjawiska jakby były samo-istniejące, bładzicie jak zwyczajne istoty. Jeśli zaś nie przynosisie pożytku innym, dołączacie do śrawaków i pratjekabuddhów. W takim wypadku (te) nauki dharmy w niczym wam nie pomogły.

Bodhicitta to pragnienie
doskonałego stanu buddhy dla dobra innych.

Jeśli nie zadedykujecie całej zasługi dobru innych, to dharmy nie stanie się ścieżką. Taka dharmy nie doprowadzi was do pełnego Przebudzenia. A bez Przebudzenia nie ma żadnego szczęścia w samsarze. Dlatego dla dobra istot rozbudzajcie bodhicittę i dedykujcie zasługę. To bardzo ważna wskazówka i trzeba ją praktykować.

Tak więc najpierw ważna jest wiara. Ale też pozwólcie, aby sumienie ją wspierało. Potem potrzebujecie autentycznej życzliwości, współczucia i bodhicitty. W tym celu powinniście cenić innych bardziej niż siebie. To zaś wymaga połączenia współczucia i pustości. Z *Tantry Mahamudry*:

Ci, którzy praktykowali pustość bez współczucia,
nie odnaleźli najlepszej ścieżki.

Jeśli jednak medytujecie tylko nad współczuciem....

To znaczy, że pustość bez współzucia nie stanowi ścieżki, podobnie jak współzucie bez pustości. Musimy przyjąć, że pustość w esencji jest współczuciem – tak powiedziano: „pustość o esencji współzucia”. Praktykujcie je jednocześnie.

Poza tym innych nauk nie mam.



(14)

Dharma, którą chciałbym wam wszystkim przekazać, brzmi tak: ci, którzy porzucili sprawy tego życia i myślą tylko o życiu przyszłym, powinni poprosić dobrego guru o instrukcje do łączenia siebie z innymi. To zostało objaśnione w dziewięciu pojazdach njingmy, w czterech tantrach sarmy tajemnej mantry, w trzech cennych koszach pojazdów właściwości, w trzech pojazdach, czterech poziomach i dziewięciu jogach cyklu esencji,⁹ a także w dwóch i czterech prawdach. Sposób działania praktykujących dharmę zawiera cztery sposoby trawienia pożywienia, trzy miejsca zamieszkania i dwa rodzaje zachowania. Obejmują one całą aktywność praktykujących dharmę.

W przypadku pożywienia, wiele zależy od wyświęconych, guru, uczniów i tak dalej, ale generalnie są cztery sposoby trawienia. Naj-

9. Jak opisał Maitripa w *Ścieżce kluczowych wskazań szkół filozoficznych* (*sgrub mtha'i man ngag lam du long ba*), trzy pojazdy to pojazd śrawaków, pratjekabuddhów i bodhisattwów; cztery poziomy odnoszą się do śrawaków, pratjekabuddhów, szkoły tylko umysł (jogaczary) i środkowej ścieżki (madhjamaki); a dziewięć jog to mniejsza, pośrednia i większa joga w każdym z trzech pojazdów.

lepsi jogini posiadają pewność poglądu wysokiego poziomu urzeczywistnienia, więc nie wierzą w prawdziwość zjawisk, wiedząc, że te nie posiadają natury. Nie dzielą oni pożywienia na lepsze lub gorsze i trawią je w sposób naturalny. To jest trawienie poprzez urzeczywistnienie, najlepsze.

Kolejnym jest trawienie poprzez medytację. Otępienie i pobudzenie powinno się niwelować stosując praktyki takie jak tummo. Wtedy wszystkie zewnętrzne problemy są naturalnie usuwane podczas praktyki wykorzystującej kanały i wiatry. Z niej wypływają wszystkie dobre doświadczenia, jak przestrzeń bez środka czy skraju. To jest trawienie zaawansowane – joginów.

Następnym jest trawienie podczas praktyki życzliwości i współczucia, w medytacji i po medytacji. Chodzi o długie przyzwyczajenie do medytowania, które przypomina księżyc w dniu następującym po nowiu. Kiedy medytując po wstępnych praktykach życzliwości, współczucia i bodhicitty, pojawia się pierwsze samadhi, zaczynamy dostrzegać esencję umysłu. Wtedy po medytacji lgnięcie do prawdziwości zaczyna słabnąć i trawimy w ten sposób. To jest mniej zaawansowana forma trawienia joginów.

Jogin, który trawi poprzez wysiłek praktyki mowy i ciała, wykonuje cztery sesje budowania i zwieńczania lub pokłony, okrzęzania,

tormy i recytacje. To jest niższy poziom. Są więc cztery: najlepszy, dwa zaawansowane i niższy.

Są też trzy rodzaje miejsca zamieszkiwania. Najlepszym jest nieustanne przebywanie w górskim odosobnieniu. Pośrednim jest mieszkanie w odosobnieniu ścian. Najniższym jest pozostawanie w miejscu, w którym otrzymuje się nauki i przekazy oraz utrzymuje ślubowania.

Zaś z dwóch rodzajów zachowania, lepszym jest pozostawanie w dharmie i dodatkowo robienie tego, co może przynieść pożytek istotom. Mniej korzystnym jest utrzymywanie spokoju i kontroli oraz inspirowanie wiary w innych.

Cztery sposoby trawienia pożywienia i trzy rodzaje mieszkania są ważne, lecz dwa sposoby zachowania są kluczowe. Wy, wszyscy mnisi, nie przetrwajcie swych posiłków jakkolwiek się da, gdyż wtedy nie będziecie nawet zaliczani do grona praktykujących dharwę. Wybierzcie jedną z wymienionych metod.

Przebywanie w mieście pełnym rozproszenia, czy w miejscu, w którym nie utrzymuje się ślubowań i samaji, prowadzi was i innych do odrodzenia w niższych światach. Sami nie mając dharmy, będziecie oczerniać innych, więc trzy miejsca zamieszkania odpowiednie dla praktykujących są ważne. Zaś nie utrzymując żad-

nego z dwóch rodzajów zachowania nie przyniesiecie pożytku ani sobie, ani innym. Przyjmijcie zatem odpowiednie zobowiązania i zapanujcie nad ciałem, mową i umysłem dla pożytku istot.

Dla praktykujących bardzo ważne jest przyjęcie jednego ze sposobów trawienia, jednego ze sposobów mieszkania i obu rodzajów zachowania. Utrzymując je pomagajcie istotom i praktykujcie dla dobra własnego i innych. W pismach czytamy:

Wkraczam na ścieżkę, aby osiągnąć wielki cel dla siebie i innych – dzięki tej wielkiej pomyślności, niech zapanuje radość i dobro tu i teraz.

Pomagając innym niesiecie wielką pomoc samym sobie. O to właśnie chodzi, to się nazywa wielką pomyślnością. Praktykujcie w ten sposób.

Poza tym nie mam innych nauk.



(15)

Dharma, którą teraz chciałbym wam wszystkim przekazać, brzmi tak: kiedy autentycznie praktykujecie, nie sposób zapomnieć o śmierci i nietrwałości. Życie jest nietrwałe. Każdy, kto się narodził, kiedyś umrze. Więc bez względu na wszystko, śmierć jest pewna. Nie wiemy, czy przyjdzie teraz czy później. Życie nie ma ustalonej długości, nie wiemy, kiedy się zakończy. Ponieważ ciało nie ma esencji, nie wiemy, kiedy się rozpadnie. Przyczyn śmierci może być wiele. Ciało potrzebuje pożywienia, którym można się udławić. Chronimy je ubraniami, ale one mogą nas zadusić i tak dalej – wszystkie sprzyjające warunki mogą również przyczynić się do śmierci. Przyczyn końca życia jest bardzo wiele, mogą to sprawić wrogowie, woda i tym podobne, dlatego nie wiemy, kiedy nadejdzie nasz kres.

Skoro zaś tego nie wiemy, czy jest coś, co może nam pomóc w chwili śmierci? Żadne z posiadanych rzeczy was nie uratują. Nie pomoże zgromadzone bogactwo. Śmierci nie da się przekupić klejnotami. Nie można ich też zabrać ze sobą, odejdziecie samotni i nadzy. Otaczanie się teraz krewnymi też wam nie pomoże, a później na-

wet wam zaszkodzi. Ciało jest podstawą życia, myślicie, że może ono wam pomóc? Nie pomoże wam ani ciało – ani też nic innego. Jesteście zbyt pewni siebie i niczego nie rozumiecie. Śmierć jest pewna. Niepewna jest tylko jej godzina – tylko jej nie znacie. I nic nie da się na to poradzić. Więc jak możecie być tak leniwi, że odkładacie praktykę duchową na później? Musicie praktykować. Mówcie sobie: „O rety! Nie mam czasu na przesiadywanie i zabawę! To głupie!” Utrzymujcie głęboko w sercu przekonanie, że to sprawa niecierpiąca zwłoki.

Praktykując, odsuńcie od siebie wszelkie pragnienia dotyczące obecnego życia i podążajcie za autentycznym guru. Bez niego pójdźcie na ścieżce. Teksty mówią:

Nawet mając wszystkie predyspozycje,
bez guru egzystowanie nigdy się nie skończy.
Łódź bez sternika
nie dotrze na drugi brzeg.¹⁰

Czytamy też:

Wszyscy buddowie trzech czasów
podążali za guru.
Na tym brzegu, gdzie nie ma guru,

10. Indrabhuti, *Osiąganie mądrości*, DT rGyud 'grel wi, folio 51a.

nie istnieje nawet słowo „buddha”.¹¹

Zatem podążajcie za autentycznym guru, ofiarujcie mu swe ciało, posiadane rzeczy i całą zasługę zgromadzoną w trzech czasach. Dedykujcie całą zasługę trzech czasów, która z powyższego powstaje, dobru wszystkich istot i rozwijajcie bodhicittę. Jakakolwiek wiarę i oddanie żywicie wobec guru i Trzech Klejnotów, wykorzystujcie je do przynoszenia pożytku istotom, nie myśląc o sobie.

Ważne też, aby całą zasługę stworzoną ciałem, mową i umysłem nasączyć nektarem płynącym z braku przedmiotu koncentracji. Kiedy nie skupiacie się na żadnym zjawisku, przebywacie w samadhi. Kiedy zaś utrzymujecie jakiegokolwiek przywiązanie i koncentrację, przebywacie w jednopunktowej medytacji. Gdy ta z kolei uwalnia się z koncentracji, osiągacie wolność od złożoności. Kiedy widzicie, że wszystko, co się pojawia, jest umysłem, osiągacie jeden smak. Gdy zaś to doświadczenie staje się nieprzerwane, osiągacie jogę niemedytacji. Praktykując w ten sposób, przynieście pożytek sobie i innym.

Poza tym nie mam innych nauk.

11. Ibid.



(16)

Dharma, którą chciałbym przekazać wam, wielkim adeptom medytacji, brzmi tak: skoro życie jest ulotne i krótkie, powinniście rozbudzić pewien poziom nastawienia mahajany. Podsumowując praktykę dharmy, wykonujcie tak zwane trzy jogi: jogę mantry, substancji i zjawisk. Jak mówi *Hewadźra*:

Mantra, substancje i zjawiska:
dla wykonującego te trzy jogi
pozostawanie w samsarze traci sens.

Joga mantry to wkraczanie w bramę budowania i zwieńczenia. Praktyka jidama jest fazą budowania. Świadomość, że jidam jest jak odbicie księżyca w wodzie, iluzja czy tęcza, to faza zwieńczenia. Praktykując jednocześnie budowanie i zwieńczenie, kompletujecie oba nagromadzenia. To przebudzi was do stanu buddhy. Sama praktyka fazy budowania blokuje spadek do niższych światów. To jest utrzymywanie dyscypliny mantry. To jest joga mantry.

Joga substancji to świadomość, że bogactwo i substancje (budulec zjawisk materialnych) są jak sen i złudzenie. Praktykując w ten sposób sprawiacie, że lgnięcie do prawdziwości zjawisk rozplywa się i znika. Wiedząc, że to sen i iluzja, osiągnięcie poziom pratjebuddhy i bodhisattwy. Powiedziano:

Medytując, że iluzoryczne
zjawiska są iluzoryczne,
dotrzesz do iluzorycznego stanu buddhy.

Joga zjawisk zaś jest świadomością tego, że wszystkie zjawiska są jak środek czystego nieba, a następnie urzeczywistnieniem tego, że „ja” i „inni”, istnienie i nieistnienie i tym podobne są sobie równe. Teksty mówią:

Medytując, że przypominające przestrzeń
zjawiska są jak przestrzeń,
dotrzesz do podobnego przestrzeni stanu buddhy.

Tak powinniście praktykować trzy jogi. Jeśli interesuje was praktyka mantry, budowania i zwieńczania, wykonujcie jogę mantry. Jeśli joga substancji jest dla was łatwiejsza, praktykujcie wskazania mówiące o iluzoryczności. Jeżeli zaś bliższa wam jest joga zjawisk, medytujcie, że wszystkie zjawiska są jak środek przestrzeni.

Jak jednak praktykować wszystkie trzy razem? Najpierw wykonujcie fazę budowania i zwieńczania. Potem, podczas czterech aktywności lub po medytacji, praktykujcie iluzoryczność. Cokolwiek robicie, po zakończeniu spocznijcie nie myśląc o niczym, nie skupiając się na czymkolwiek, jakby pośrodku przestrzeni. Praktykując w ten sposób, osiągniecie wszystkie korzyści dla siebie i innych. Tak właśnie róbcie.

Poza tym nie mam innych nauk.



(17)

Dharma, którą chciałbym wam teraz przekazać, brzmi tak: aby należycie ją praktykować z naszym obecnym umysłem, pamiętajcie, że osiągnęliśmy podstawę ku temu – ludzkie ciało. Mamy pięć zmysłów. Urodziliśmy się w miejscu, w którym dharm jest dostępna. Taka podstawa zrodziła się z zasługi zgromadzonej w przeszłości. Zanim więc padniemy ofiarą śmiertelnej choroby, musimy praktykować dharmę. Najważniejsze dla nas jest porzucanie dziesięciu złych i wykonywanie dziesięciu dobrych aktywności.

Porzucanie dziesięciu złych dotyczy trzech aktywności ciała, czterech mowy i trzech umysłu. Trzy dobre i złe aktywności ciała to po pierwsze, unikanie odbierania życia i dodatkowo chronienie życia tyłu istot, ilu się da. Unikajcie też przywłaszczania tego, co nie zostało dane, a dodatkowo dawajcie wszystko, co się da. Porzućcie złą aktywność seksualną, a ponadto utrzymujcie przyrzeczenia czystości i wierności.

W przypadku aktywności mowy, przestańcie kłamać a dodatkowo przekazujcie dharmę. Istnieją trzy rodzaje antagonizującej mowy:

usilna, insynuacyjna i potajemna. Usilna antagonizująca mowa wtrąca się między dwie strony. Insynuacyjna antagonizująca mowa szuka sposobów, by je poróżnić. Potajemna antagonizująca mowa działa ukradkiem. Porzućcie wszystkie trzy, a dodatkowo używajcie łagodnych słów. Unikajcie też bezsensownego plotkarstwa, a dodatkowo praktykujcie milczenie.

Brońcie się także przed pożądlivością, a dodatkowo cieszcie się z cudzej zamożności. Porzućcie złośliwość, a dodatkowo róbcie wszystko, co się da, aby pomagać innym. Odrzućcie błędne poglądy, a dodatkowo wyznawajcie popełnione błędy i rozwijajcie radość z dziejącego się dobra.

W ten sposób trzymajcie się z dala od dziesięciu złych aktywności i praktykujcie antidota – dziesięć dobrych aktywności i sześć paramit. Nie powinno się ich oddzielać. Pradźnia i metody są połączone, więc gdy ofiarowujecie prezent, pamiętajcie, że dojrzewanie i karma są niczym sen, iluzoryczne. Pamiętajcie, że takimi są wszystkie paramity. Jak mówił Zwycięzca – praktykując paramitę szczodrości, róbcie to ze świadomością, że nawet paramita szczodrości prawdziwie nie istnieje a ścieżka nie ma żadnych atrybutów. Buddha uczył tego w odniesieniu do wszystkich sześciu paramit. Skoro tak właśnie jest, korzeniem czy fundamentem całej dharmy

jest porzucanie dziesięciu złych aktywności i rozwijanie dziesięciu dobrych – czyli praktykowanie sześciu paramit dla pożytku istot.

Poza tym nie mam innych nauk.



(18)

Dharma, którą chciałbym wam teraz przekazać, brzmi tak: aby naprawdę praktykować, musicie wiedzieć, że samsaryczne sprawy nie sprzyjają dharmie. Powiedziano:

Gdy patrzymy na ten pomieszany świat,
wszelkie działanie jest bezcelowe, przyczynia się do
cierpienia.

Kiedy żadne zamierzenia nie przynoszą pożytku,
nieustannie obserwuj swój umysł.

Skoro tak właśnie jest, zastanówmy się nad tym teraz. Kiedy rozpatrujemy sprawy tego świata, to cokolwiek zrobiliśmy, zdaje się bezcelowe. Bez względu na to, jakiego bogactwa, ilu domów się dorobiliśmy, w końcu będziemy musieli zostawić wszystko i odejść, więc gromadzenie dóbr nie ma sensu. Takie działania nie mają niczego wspólnego z dharma. Za dnia chodzicie do pracy i jesteście zajęci. Poranki i wieczory spędzacie na spełnianiu potrzeb waszych żołądków, więc nie macie czasu na praktykę dharmy. I tak wasze starania i wysiłki idą na marne. Zaprzętani myślą o podtrzymywaniu tego

życia, gotowi jesteście podjąć się wielu złych działań, wyrzeczeń, w końcu tracicie reputację, zdrowie – to wszystko prowadzi tylko do cierpienia. Doświadczacie cierpienia w tym życiu, a gdy odrodzicie się w niższych światach, poznacie kolejne.

Teraz przyjrzyjmy się trzem truciznom. Zachłanność zatruwa was zarówno zewnątrz, jak i od środka. Ulegacie jej ignorując sumienie. W tym życiu myślicie tylko o biznesie i zyskach, więc po śmierci odrodzicie się jako głodne duchy i będziecie cierpieć – to nie ma sensu.

Złość zaś każe wam się wściekać i irytować. Gdy umysł płonie, zapominacie nawet o ryzyku śmierci. Tak zatem cierpicie w tym życiu, ale gdy odrodzicie się w piekłach, będziecie cierpieć ponownie – to nie ma żadnego sensu.

Z powodu głupoty nie potraficie rozróżnić dobra od zła. Wciąż popełniacie błędy, myląc naturę tych dwóch rzeczy. Nawet jeśli jesteście bystrzy i lotni, kręcacie i oszukujecie, a takie cwaniactwo was niszczy. W tym życiu nic nie jest w stanie wam dogodzić, nic was nie zadowala. Nie pozwalacie sobie na chwilę wytchnienia i cierpienia. Ale nie rozróżniając dobra od zła, w następnym życiu odrodzicie się jako zwierzęta, a całe to obecne cierpienie okaże się bez sensu.

Wszystkie samsaryczne aktywności są bezsensownymi przyczynami cierpienia. Bez względu na to, czego pragniecie, one wam nie pomogą – pomyślcie nad tym teraz, bystrzy ludzie. W dniu śmierci nic wam nie pomoże. Zostawcie bliskich i kochane dzieci. Zostawcie wszystko – domy, popleczników i innych – i odejdziecie. Bez względu na to, jak ważne by to dla was było – nie wypowiecie już ani jednego słowa, nikogo już nie zobaczycie. Jesteście zbyt zadufani w sobie i nie przemyśleliście tego dobrze. Jest taki cytat:

„Jeśli w godzinie śmierci nie znajdę niczego, co mogłoby mi pomóc, to co mam zrobić?” – zapytał. „Dziecko, nic ci nie pomoże, więc nieustannie pracuj nad umysłem.”

Spoglądanie w umysł jest pomocne i proste. Na ono czym polega? Jeśli stworzycie przyczynę, nagromadzenie zasługi, to doświadczycie rezultatu, gromadzenia mądrości, którym jest spoglądanie w umysł. Jeśli interesuje was faza budowania i wieńczenia wadźra-jany – to również określa się spoglądaniem w umysł. Medytujcie wiedząc, że wszystkie zjawiska są umysłem i badajcie go. Nie da się ustalić jego kształtu ani koloru. Nie ma niczego, co dałoby się zidentyfikować, więc on sam z siebie jest naturalnie wyzwolony z wszelkich skrajności istnienia i nieistnienia, jak i ze wszystkich złożoności. Spoglądanie w umysł podczas medytacji ma miejsce wtedy, gdy on się w nic nie angażuje – tym jest prawdziwe spoglą-

danie w umysł. Po medytacji spoglądaniem w umysł jest utrzymywanie świadomości jego iluzoryczności. W ten sposób nieustannie praktykujcie.

Kiedy tak praktykujecie, dharma staje się antidotum na splamienia. Kiedy zaś działa ona jak takie antidotum, jesteście w stanie spoglądać w umysł. Jak powiedziano:

Aby przynieść pożytek istotom,
które toną w bagnie ignorancji,
których umysły zatruwają splamienia...¹²

Tak właśnie jest, dlatego tak ważnym jest, aby dharma stała się antidotum na splamienia.

Ogólnie, praktykując najdoskonalej, urzeczywistnicie znaczenie, które nigdy nie umiera. Praktykując dość dobrze, dotrzecie do początku ścieżki. Praktykując mniej dobrze, nie odrodzicie się w niższych światach. Dlatego wkładanie wysiłku w praktykę jest ważne, medytowanie jest ważne. Bez tego tylko nielicznym udaje się wyzbyć pragnień i wyzwolić z objęć śmierci. Medytowanie jest więc ważne. Medytacja przełamuje zjawiska, a lgnięcie do ich prawdziwości samo się wyzwala – dlatego medytacja jest tak ważna. Jeśli pytacie, nad czym medytować, tak to wyjaśniono: „Nie ma

12. *Recytowanie imion Mańdziuśriego*, strofa 8.

medytacji, nie ma medytującego.”¹³ Nie ma niczego, o czym można by było powiedzieć: „Nad tym powinienem medytować”. Praktyka ostatecznego nazywana jest medytacją. Tak właśnie praktykujcie.

Poza tym nie mam innych nauk.

13. *Dwie księgi tantry Hewadžry*, DK rGyud nga, folio 6.



(19)

Dharma, którą teraz chciałbym wam wszystkim przekazać, brzmi tak: w dzisiejszej epoce życie ludzkie trwa jedynie krótką, przelotną chwilę. W takich czasach nawet mając odpowiednie warunki, swobodę i zdolności, możemy umrzeć jeszcze zanim dotrzemy do początku ścieżki prowadzącej ku Przebudzeniu.

Aby to osiągnąć, potrzebujemy kompletnych i bezbłędnych przyczyn. Stan buddhy nie pojawi się bez skompletowania dwóch nagromadzeń. Nie pojawi się, gdy utrzymujemy skrajny pogląd, skrajną medytację czy działanie, albo gdy podążamy podstawowym pojazdem dharmy śrawaków i pratjekabuddhów. Możecie się zastanawiać: „Ale dlaczego dharma śrawaków i pratjekabuddhów nie może doprowadzić do stanu buddhy?” Nie rozbudzając bodhicitty dla dobra czujących istot, pragnąc jedynie własnego spokoju i szczęścia, lekceważąc pożytek innych, nie da się rozwinąć wszechwiedzy.

Jak zatem praktykować, aby osiągnąć stan buddhy? Nie popadajcie w skrajność niedostatku przyczyn. Więc nie praktykujcie złej lub

poniższej ścieżki. Aby tak praktykować, pozbądźcie się lęku. Ode-
tnijcie więzy. Przeciwdziałajcie przywiązaniu. Rozpoznajcie swe
błędy. Usuńcie błędy ukryte. Przyjmijcie, że wszelka przyjemność
i ból ma naturę dharmy.

Najpierw wyzbądźcie się lęku, bez względu na to, do czego jeste-
ście przywiązani, kierujcie się sumieniem i tak dalej... Aby odciąć
więzy, istotnym jest pamiętanie o tym, że potomstwo, dostatek
i tym podobne są jak sen i złudzenie. Są nietrwałe i nieprawdziwe.
Nie posiadają natury. Zaś o przeciwdziałaniu przywiązaniu mówi
ten cytat: „Oddaj wszystko, do czego jesteś przywiązany”.¹⁴ Odsuń
od siebie wszystkie takie rzeczy, oddaj je innym. Rozpoznawanie
błędów polega na dostrzeganiu, że błędem są trzy trucizny oraz
porzucaniu błędu lgnięcia do ego. Aby zaś usunąć ukryte błędy,
trzeba wydalić je z podstawy (alaja) ze strachu, że za sprawą tych
trzech trucizn będziemy błądzić w trzech niższych światach.

Porzućcie je i upewnijcie się, że dotarliście do początku ścieżki
mahajany. O wszystkich istotach myślcie z miłością, współczuciem
i bodhiczitą. Głęboko w sobie wyrażajcie takie życzenie: „Oby
tak się właśnie stało! Oby były szczęśliwe, wolne od cierpienia
i osiągnęły stan buddhy!” Powinniście czynić dobro ciałem, mową
i umysłem, więc wstając z łóżka o poranku, rozbudzajcie bodhiczite,

14. Saraha, *Skarbnica pieśni*, DT rGyud 'grel wi, folio 71.

myśląc: „Dzisiaj, dla dobra wszystkich istot, wykorzystam swe ciało, mowę i umysł do czynienia dobra.” Takie zobowiązanie sprawi, że wszystko, co zrobicie w ciągu dnia, będzie pożyteczne.

Wszystkie nauki mówią, że zobowiązanie bodhicitty to rzecz kluczowa, więc właściwa determinacja jest ważna. Wtedy, cokolwiek zrobicie, przyniesie dobro. Negatywne nastawienie zaś przyniesie zło. Dobre zobowiązanie przypomina doskonałego wewnętrznego sługę, więc nawet kiedy wieczorem pójdziecie spać, wasze ciało, mowa i umysł będą tworzyć zasługę, będą służyć pożytkowi istot – to jest ważne. Dzięki takiej praktyce wszystkie wasze działania będą pożyteczne, co pozwoli wam osiągnąć początek ścieżki. Dlatego dobre postanowienie jest tak ważne. Rozbudzanie bodhicitty odwróci wasz umysł od przyjemności i bólu, od spraw tego życia, a wasza praktyka bez trudu poprowadzi was do natury dharmakaji.

Poza tym nie mam innych nauk.



(20)

Dharma, którą teraz chciałbym wam wszystkim przekazać, brzmi tak: w obecnych czasach musimy odwrócić umysł od spraw tego życia i praktykować. Mówiąc krótko, głęboko w sobie trzeba utrzymywać przekonanie, że one wszystkie są bezużyteczne. Co do praktyki – chodzi o cztery jogi. Pierwszą z nich jest joga jednopunktowienia, drugą – wolność od złożoności, trzecią – jeden smak różnorodności, czwartą – niemedytacja.

Jednopunktowienie rozumie się jako zdolność medytowania na zawołanie, po ówczesnym właściwym zatrzymaniu umysłu za pomocą którejkolwiek znanej metody. Chodzi o utrzymywanie tego stanu bez utraty koncentracji. Kiedy tak będziecie praktykować, pojmiecie znaczenie wolności od złożoności. Wiedząc, że wszystkie zjawiska są pozbawione złożonych predykatów, wszystko wcześniej usłyszane i przemyślane okazuje się przypominać zewnętrzną łupinę, a wasz umysł przestaje się do tego przywiązywać. Wtedy módlcie się do guru, składajcie dary Trzem Klejnotom, czytajcie i słuchajcie dogłębnych nauk i tak dalej. Musicie ustabilizować swe urzeczywistnienie.

W czasie tego urzeczywistnienia może przyjść wam do głowy taka myśl: „Nie ma nic, co można by praktykować. Nie ma guru, ani Klejnotów ani jidama. Nie ma urzeczywistnienia ani siddhi.” Istnieje wtedy zagrożenie, że stracie oddanie dla guru i zaczną was rozpraszać mary. W takiej sytuacji trzeba gorąco modlić się do guru, składać dary Klejnotom i jidamom, medytować nad bezstronną życzliwością, współczuciem i poskramiać dumę. Wahające się oddanie wywołuje wahania doświadczeń a wtedy pojawiają się przeszkody. Oddanie dla guru musi być stabilne. Od niego zależy doświadczenie i urzeczywistnienie, gdyż to guru wyznacza ścieżkę, inspiruje doświadczenie i urzeczywistnienie.

W tradycji pojazdu tajemnej mantry błogosławieństwa nazywane są ścieżką guru. Podczas takiej praktyki doświadczenia i urzeczywistnienia przychodzi nieustannie. Utrzymywanie jej doprowadza do jednego smaku różnorodności. Gdy tylko on się pojawi, widać, że wszystkie zjawiska są umysłem. Umysł zaczyna smakować tak samo jak pustość, a pustość tak samo jak niepowstawanie. W tym czasie, jeśli stracie wiarę w guru lub w wadžra-rodzeństwo, to znak, że mara stwarza przeszkody. Wtedy guru i Klejnotom ofiarujecie swe ciało i dobytek. Módlcie się do nich. Porównujcie swe urzeczywistnienie z wadžra-rodzeństwem tego samego guru lub z doświadczonymi mistrzami medytacji. Ważne jest też czytanie

dogłębnej dharmy Młodzieńczego Czandraprabhy¹⁵, studiowanie sutr, tantr i wielkich traktatów. Czy po pojawieniu się jednego smaku różnorodności mogą nastąpić jakieś przeszkody? Dopóki nie znikną myśli, przeszkody będą powracać. Jednak po pojawieniu się jednego smaku różnorodności, jak się naucza, niemożliwe jest powstanie zazdrości, ponieważ towarzyszą mu czyste zjawiska, jak wizje jidamów, mogą się rozwinąć pewne moce czy formy jasnowidzenia.

Jakiegokolwiek zdolności się pojawiają, nie lgnijcie do ich realności. Świadomość, że są umysłem, będzie pogłębiać wasze urzeczywistnienie coraz bardziej – aż do pojawienia się niemedytacji. Medytowanie przy jednoczesnym lgnięciu do realności „medytacji” jest nazywane brakiem medytacji, brakiem życzliwości i współczucia. Istnieje zatem taka niemedytacja pozbawiona współczucia i dwóch nagromadzeń, ale nie o nią tutaj chodzi. Tutaj niemedytacja jest czymś, co nigdy nie przychodzi ani nie odchodzi, lecz stapia się jednorodnie, więc nie ma już lgnięcia do urzeczywistnienia, nad którym się medytuje, czy nawet do samej niemedytacji. Praktyka mahamudry jest taka właśnie. Gdy wszystkie obiekty chwytania, fiksacji, lgnięcia czy pragnień same z siebie się wyzwalają, po prostu spoczywaj w nienaruszonym, naturalnym stanie esencji umysłu – to wszystko. Aby tak praktykować, najpierw ćwicz jednoupunk-

15. Inne imię Gampopy, Młodzieńcze Światło Księżyca – *przypis tłumacza*.

towanie, potem prostotę, jeden smak i wielką jogę niemedytacji, czyli urzeczywistnienie mahamudry wolne od jakiegokolwiek wysiłku na ścieżce.

To rodzi zdolności do kompletowania nagromadzeń i przygotowuje warunki do rozwoju na ścieżce, co w rezultacie pozwala urzeczywistnić swój umysł i osiągnąć pożytek dla siebie, czyli dharmakaję przypominającą środek przestrzeni. Wasze ciało staje się wadżrakają, więc osiągacie sambhogakaję ozdobioną niepojętymi cechami i znakami – pojawiającą się, ale pozbawioną natury, jak tęcza czy chmura. Dla pożytku innych z kolei nirmanakaja wyłania się ze współczucia w sposób nieprzerwany i spontaniczny. Pomaga wszystkim zbłąkanym istotom w przestrzeni, gdziekolwiek są potrzebujący okiełznania, bez żadnego wysiłku, bez stronniczości, niczym spadający z nieba deszcz.

Wszyscy uczący dharmy powinni wiedzieć, jak w każdej sesji ukazywać kompletną i bezbłędną ścieżkę, która na początku motywuje umysł do niesienia pożytku czującym istotom, pośrodku ćwiczy w tym co dobre, a na końcu czyni dedykacje. Słuchający was powinni to dobrze rozumieć.

Poza tym nie mam innych nauk.



Lama Gomtsul wytrwale spisywał nauki cennego Guru Gampopy wyraźnym charakterem pisma, nie mieszając ich z innymi zdarzeniami. Niczego nie pominął i niczego nie dodał. Proszę, nie przekazujcie tej dharmy tym, którzy podążają za guru innych tradycji, którzy nie są nimi zainteresowani lub nie praktykują.

Te nauki mają dwie linie, mantry i kadampy. Linia mantry przeszła od Wadźradhary i dakiń mądrości do Tilopy i Wielkiego Bramina (Sarahy). Oni przekazali ją Naropie i Maitripie, a ci z kolei Marpie i Milarepie, od których otrzymał ją Guru Gampopa. Druga linia prowadzi od Śakjamuniego do Maitreji, Asangi, Szantidewy, Suwarnadwipy, Atiśi, Dromtonpy, Czenngały, Gjagoma, Guru Gampopy i Lamy Gomtsula. Od nich przekaz idzie dalej.

To kończy wielkie nauki dharmy. Oby przyniosły dobro!

Sarwa mangalam.

PRAWA AUTORSKIE



DHARMAEBOOKS.ORG

Tytuł oryginału: *A String of Pearls. A Collection of Dharma Talks.*

Przekład: Khenpo Davida Karmy Choephela.

Przekład polski: Beata Stępień

Okładka i skład: Beata Stępień

Pierwsze wydanie elektroniczne: wrzesień 2024



This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Dharma Ebooks jest projektem tworzonym przez Dharma Treasure, który działa pod merytorycznym nadzorem Siedemnastego Gjalłanga Karmapy, Ogjena Trinle Dordże. Prawa własnościowe Dharma Ebooks należą do Dharma Treasure Corporation.



正法寶藏
Dharma Treasure